

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan metode penelitian observasional analitik yang menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menitikberatkan pada saat pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen yang dilakukan sekali pada satu waktu (Nursalam, 2008). Penelitian potong lintang adalah jenis penelitian yang memperhatikan hubungan antara variabel penyebab atau risiko dengan hasil atau kasus yang terdeteksi pada subjek penelitian. Data diambil secara bersamaan atau dalam periode waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Penelitian dilakukan di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah. Peneliti memilih lokasi ini karena banyak remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan menghabiskan banyak waktu online di media sosial, dan sebagian besar dari mereka hanya tidur rata-rata 5 jam setiap malam. Mereka kurang tidur sehingga kualitas tidur mereka menurun.
2. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merujuk kepada individu atau kelompok yang menjadi fokus dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Responden yang akan memberikan informasi yang diperlukan selama penelitian dipilih secara sengaja sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2017).

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian, yang memiliki karakteristik tertentu (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-19 tahun (WHO, 2022) di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah sebanyak 83 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Remaja putra / putri yang berusia 15-19 tahun
- 2) Memiliki *smart phone* dan media sosial
- 3) Bersedia diwawancarai dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Remaja putra / putri yang sedang tidak berada ditempat saat penelitian dilakukan.

3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Semua elemen populasi akan diambil sebagai sampel dalam penelitian ini. Metode total sampling adalah strategi pengambilan sampel yang melibatkan pengambilan jumlah sampel yang sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2017). Peneliti memanfaatkan sampel untuk riset/ penelitian yang terdiri dari 83 responden yang memenuhi kriteria inklusi, diambil dari SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah.

Pemilihan sampel penelitian dengan cara unit sampel/ nama responden ditulis dalam sobekan kertas dan digulung, kemudian gulungan dimasukkan ke dalam wadah, lalu diambil sesuai jumlah sampel yang diinginkan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini meliputi:

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala
1	Penggunaan media sosial	Pemanfaatan platform online melalui aplikasi berbasis internet yang dipakai untuk berkolaborasi dan berinteraksi secara bersamaan. Platform sosial media seperti Facebook,	Kuesioner (Permatasari <i>et al.</i> , 2023) Alternatif Jawaban: • Sering = 3 • Kadang = 2 • Tidak pernah = 1	1. Sering : skor > 30 2. Kadang-kadang : skor 16-30% 3. Tidak pernah : skor < 16	Ordinal

		Instagram, Line, Path, Youtube, dan Twitter saat ini semakin populer di kalangan masyarakat. Semakin banyak orang yang menggunakan platform-platform ini untuk berbagi pengalaman, berkomunikasi, dan mendapatkan informasi.			
2	Kualitas tidur pada remaja	Kemampuan tidur dan kualitas tidur remaja.	Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	1. Buruk: Apabila skor total > 5 2. Baik: Apabila skor total ≤ 5	Ordinal

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah ciri-ciri dari individu/ objek/ kegiatan yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati/ diteliti dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu penggunaan media sosial

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (dependent) merupakan variabel yang terpengaruh.

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur

F. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data utama merujuk pada data yang dikumpulkan langsung dari sumbernya, diamati, dan dicatat oleh para peneliti. Data utama diperoleh melalui metode pengumpulan data menggunakan formulir survei. Kuesioner ialah metode pengumpulan informasi yang melibatkan penyediaan serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk menjawab informasi terkait variabel penelitian yang sedang diinvestigasi/ diteliti.

1) Data demografi

Kuesioner ini berfokus pada informasi mengenai responden, seperti nomor identitas, tanggal pengisian, identitas responden, usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Peneliti menjelaskan langkah-langkah untuk mengisi kuesioner kepada responden, kemudian responden secara mandiri mengisi kuesioner selama penelitian dan mengembalikannya kepada peneliti setelah selesai.

2) Kuesioner Media Sosial

Kuesioner media sosial yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 15 pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Setiap pertanyaan memiliki 3 pilihan jawaban yang harus diisi oleh responden. Pilihan jawaban sering kali mendapatkan nilai 3, kadang-kadang mendapatkan nilai 2, dan tidak pernah mendapatkan nilai 1. Kuesioner penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian “*Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP N 1 Juwiring*” (Permatasari *et al.*, 2023). Adapun kisi kisi kuesioner penggunaan media sosial adalah :

Tabel 3.2 Kisi-kisi kuesioner penggunaan media sosial

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Frekuensi	8,10,12,14	13	5
2	Durasi	1,2,3,4,6, 9,11	5,7,15	10
Jumlah		11	4	15

Durasi adalah gambaran seberapa lama remaja mengakses / menggunakan media sosial dengan berbagai tujuan dalam satu hari sedangkan frekuensi penggunaan media sosial adalah seberapa sering remaja mengakses/ menggunakan suatu media sosial itu dalam satu hari

3) Kuesioner Kualitas Tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index / PSQI*)

Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh digunakan untuk menilai variabel kualitas tidur. 1), durasi tidur (no. 2), efisiensi tidur (no. 3), gangguan tidur (no. 4), penggunaan obat tidur (no. 5), keefektifan obat tidur (no. 6), dan disfungsi diurnal (no. 7) Skor PSQI berkisar

antara 0 hingga 21, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk. Skor > 5 menandakan adanya gangguan tidur.

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner kualitas tidur

No	Komponen	No. Item	Cara menghitung	Jawaban	Skor
1	Kualitas tidur subjektif	9	Melihat jawaban responden	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Lama waktu Tidur	2 dan 5a	Jumlahkan jawaban nomor 2 dan 5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Lama waktu Tidur	4	Melihat jawaban responden	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi tidur	1, 3, dan 4	Lama tidur yaitu pertanyaan nomor 4 dan lamanya di tempat tidur yaitu kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5	Jawaban nomor 5b sampai 5j dijumlahkan	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat tidur	6	Melihat jawaban responden	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Tidak bisa tidur di siang hari	7 dan 8	Jumlahkan jawaban nomor 7 dan 8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

b. Data Sekunder

Data sekunder merujuk pada informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari sumbernya. Data sekunder yang diperlukan untuk penelitian ini berasal dari dokumen yang mencakup informasi tentang jumlah penduduk di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah dan data lain yang dianggap relevan dengan topik penelitian yang sedang dibahas.

c. Uji Validitas

Uji validitas adalah tes yang digunakan untuk menilai sejauh mana akurasi dan ketepatan suatu instrumen pengukuran dalam mengukur sesuatu yang diukurnya (Ovan dan Saputra, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti tidak perlu melakukan uji validitas karena kuesioner yang digunakan telah terbukti valid dan telah diuji oleh peneliti sebelumnya (Permatasari *et al.*, 2023), Hasil uji validitas sebelumnya menunjukkan bahwa ke-15 item soal kuesioner telah terbukti valid dengan rentang nilai antara 0,456 hingga 0,872.

d. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran relatif konsisten / menunjukkan hasil yang sama apabila pengukuran diulang kembali (Ovan dan Saputra, 2020). Jawaban yang diberikan oleh responden terhadap pertanyaan ini dianggap dapat dipercaya apabila setiap pertanyaan dijawab dengan konsisten dan tidak secara sembarangan, karena setiap pertanyaan bertujuan untuk mengukur hal yang sama. Jika respons terhadap tanda

ini acak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak dapat diandalkan. Perangkat pengujian yang dipakai adalah Koefisien Alpha Cronbach. Sesuai dengan syarat berikut:

- 1) Jika *cronbach's alpha* (α) > 0,60, kuesioner dapat dikatakan reliabel.
- 2) Jika *cronbach's alpha* (α) < 0,60, kuesioner dapat dikatakan tidak reliabel.

Hasil uji reabilitas dari kuesioner penggunaan media sosial adalah 0,873 dimana r hitung > 0,60 sehingga kuesioner dapat dikatakan reliabel.

2. Teknik/ Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pemberian kuesioner kepada responden oleh peneliti. Peneliti dalam melakukan pengumpulan data akan melalui langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

- 1) Peneliti mengurus *Ethical Clearance* ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- 2) Peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian kepada Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
- 3) Peneliti menyampaikan surat ijin penelitian yang diperoleh dari Universitas Ngudi Waluyo ke SMKN 1 Bulik timur dan SMPN 5 Satap Bulik Timur Kabupaten Lamandau.
- 4) Peneliti menyampaikan surat tembusan ijin penelitian ke Kepala Puskesmas Bukit Jaya dan Kepala SMKN 1 Bulik timur dan SMPN

5 Satap Bulik Timur Kabupaten Lamandau Provinsi Kalimantan
Tengah

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi
- 2) Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta responden yang bersedia terlibat dalam penelitian untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

c. Tahap Penyusunan Laporan Penelitian

- 1) Peneliti membuat tabel rekapitulasi data hasil penelitian dan mengolah data hasil penelitian secara komputerisasi dengan program statistik SPSS versi 25.
- 2) Peneliti membuat analisis data sesuai dengan tujuan penelitian.
- 3) Peneliti membuat laporan hasil penelitian sesuai dengan prosedur penulisan laporan

3. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian antara lain :

a. *Informed Consent* (Lembar persetujuan)

Sebelum penelitian dilaksanakan pada peserta penelitian, mereka harus diberikan persetujuan yang telah mereka pahami sebelumnya yang disebut sebagai *Informed Consent*. Peserta dalam studi ini diberitahu mengenai tujuan dan maksud dari penelitian. Apabila responden menyetujui, mereka akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan partisipasi dalam penelitian ini.

b. *Anonymity* (Tanpa nama)

Penyertaan identitas responden tidak diperlukan dalam formulir pengumpulan informasi. Hanya perlu mencantumkan nomor atau huruf awal responden untuk melindungi kerahasiaan identitas.

c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti akan menjamin bahwa informasi yang diperoleh dari responden dalam penelitian ini akan tetap terjaga kerahasiaannya. Paparan informasi atau hasil dari penelitian hanya dipresentasikan di ruang lingkup akademis.

d. Penelitian ini sudah mendapatkan Surat Kelayakan Etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Ngudi Waluyo dengan kode, Nomor : 442/KEP/EC/UNW/2023

G. Pengolahan Data

Peneliti melakukan proses pengolahan data penelitian dengan bantuan komputer yang dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Pada tahap editing, peneliti melakukan verifikasi data kuesioner berupa jawaban responden yang telah terkumpul untuk memastikan keabsahan informasi yang terdapat di dalamnya.

Peneliti melakukan pemeriksaan, pengecekan atau penelitian kembali data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui dan menilai kesesuaian dan relevansi data yang dikumpulkan untuk bisa diproses lebih lanjut. Hal yang perlu diperhatikan dalam editing ini adalah kelengkapan

pengisian kuesioner serta keterbacaan tulisan. Pada tahap pengumpulan data di periksa kembali kebenaran data, hasil kuesioner penggunaan media sosial dan kualitas tidur, jenis kelamin, usia dan pendidikan.

2. Coding

Sebagai langkah untuk melindungi kerahasiaan identitas responden, peneliti memberikan kode identifikasi pada lembar jawaban kuesioner yang telah dikumpulkan. Hal ini juga bertujuan untuk memudahkan dalam melacak data sampel saat diperlukan dan untuk menyimpan data dengan lebih tertata. Selain itu, peneliti juga menetapkan kode untuk menilai jawaban responden atau hasil observasi yang telah diambil.

Adapun coding variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Penggunaan media sosial

- 1) Skor penggunaan media sosial > 30 termasuk kategori “Sering” :
kode 1
- 2) Skor penggunaan media sosial 16-30 termasuk kategori “Kadang-kadang” : kode 2
- 3) Skor penggunaan media sosial < 16 termasuk kategori “Tidak pernah” : kode 3

b. Kualitas tidur

- 1) Skor total kualitas tidur ≤ 5 termasuk kategori “Baik” : kode 1
- 2) Skor total kualitas tidur > 5 termasuk kategori “Buruk” : kode 2

c. Usia

- 1) Usia 15 Tahun kode : 1

2) Usia 16 Tahun kode : 2

3) Usia 17 Tahun kode : 3

4) Usia 18 Tahun kode : 4

5) Usia 19 Tahun kode : 5

d. Jenis Kelamin

1) Jenis Kelamin laki-laki kode : 1

2) Jenis Kelamin perempuan kode : 2

e. Pendidikan

1) Pendidikan SMP kode : 1

2) Pendidikan SMA kode : 2

3. *Processing* (Data Entry)

Peneliti membuat sebuah ringkasan data dari hasil penelitian dan memasukkan informasi ke dalam sebuah perangkat lunak komputer, setelah itu data diproses secara otomatis menggunakan program statistik SPSS 25. Hasil dari *data processing* yaitu penyajian data dalam bentuk data statistik, tabel-tabel maupun grafik untuk menginventarisir semua variabel dan hubungan antar variabel.

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Peneliti akan meninjau kembali hasil proses pengolahan data, pada umumnya data yang diperoleh dari hasil penelitian, mempunyai isi yang tidak sempurna seperti data yang hilang ataupun data yang tidak valid. Selain itu ada juga atribut-atribut data yang tidak relevan itu juga lebih baik dibuang. Pembersihan data juga akan mempengaruhi performas dari teknik data mining (proses mencari pola atau informasi dalam data

terpilih dengan menggunakan teknik atau metode tertentu) karena data yang ditangani akan berkurang jumlah dan kompleksitasnya.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilaksanakan untuk mendapatkan pemahaman tentang setiap variabel, distribusi frekuensi dari beragam variabel yang diselidiki, baik variabel yang terikat maupun variabel yang tidak terikat. Dengan menganalisis distribusi frekuensi, kita dapat mendapatkan informasi mengenai karakteristik dari setiap variabel dalam penelitian tersebut.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan metode yang digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi antara dua variabel (Notoatmodjo, 2018). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini mencakup variabel bebas, yakni penggunaan platform media sosial, dan variabel terikat, yakni kualitas tidur. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilaksanakan dengan uji *chi square* menggunakan perangkat lunak SPSS 25. Jika nilai hasilnya kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan. Namun, apabila nilai hasilnya lebih dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan yang signifikan.