

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional. Menurut Notoatmodjo (2010), deskriptif korelasional adalah pendekatan untuk meneliti hubungan antara dua variabel dalam satu situasi atau kelompok subjek tertentu. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja di SMK N 1 Bawen.

Pendekatannya adalah *cross-sectional*, yang menekankan pada pengukuran atau observasi variabel independen dan dependen secara simultan (Nursalam, 2008). Peneliti melakukan pengukuran variabel penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja pada satu titik waktu tertentu.

#### **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK N 1 Bawen pada tanggal 8-9 Agustus 2024.

#### **C. Subjek Penelitian**

##### 1. Populasi

Menurut Donsu (2019), populasi mencakup semua subjek atau objek dalam sebuah wilayah yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bawen, dengan total sebanyak 739 siswa.

##### 2. Sampel

Sampel penelitian merupakan sekelompok individu yang mewakili populasi untuk dilakukan pengumpulan data (Dharma, 2021). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK N 1 Bawen. Untuk menentukan besar sampel menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat signifikan (50%).

Berdasarkan rumus tersebut maka perhitungan sampel dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{739}{1 + 739(0,05)^2}$$

$$n = \frac{739}{2,84}$$

$$n = 259,5 \text{ dibulatkan menjadi } 260$$

### 3. Kriteria Sampel

Peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengendalikan variabel lain yang mempengaruhi penelitian ini. Kriteria inklusi adalah sejumlah kriteria spesifik yang harus ada atau dipenuhi oleh subyek penelitian. Kriteria eksklusi adalah sejumlah kriteria yang menentukan subjek penelitian tidak dapat mewakili sebagai sampel (Donsu, 2019).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Remaja yang terdaftar sebagai siswa/siswi SMK N 1 Bawen

- b. Remaja yang memiliki *gadget*
- c. Remaja yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah:

- a. Remaja yang tidak bersedia menjadi responden
- b. Remaja yang mengalami penurunan kondisi kesehatan/sakit (*opname*)
- c. Remaja yang tidak berada di kelas saat penelitian berlangsung

#### 4. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Metode ini melibatkan pemilihan sampel diantara populasi yang ada, sampel yang dipilih disesuaikan dengan tujuan penelitian (Donsu, 2019). Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan daftar kelas XI yang memiliki jadwal bimbingan konseling pada saat penelitian dilakukan.

## D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan klarifikasi yang berkaitan dengan hal-hal yang dimanfaatkan sebagai petunjuk, strategi penghitungan estimasi, pengukuran ketidakpatuhan yang dimanfaatkan, skala estimasi, dan hasil estimasi (Dharma, 2021).

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel independen Penggunaan <i>gadget</i>	Kegiatan remaja yang menggunakan <i>gadget</i> (alat komunikasi, perangkat elektronik)	Kuesioner modifikasi <i>Smartphone Addiction Scale</i> (SAS) versi Bahasa Indonesia berjumlah 21 pertanyaan dengan 6 dimensi, diantaranya: 1. Mengganggu kehidupan sehari-hari 2. Antisipasi positif 3. <i>Withdrawal</i> 4. Hubungan berorientasi <i>cyberspace</i> 5. Penggunaan berlebihan 6. Toleransi	Hasil penilaian dikategorikan menjadi: <56: Rendah 56-91: Sedang >91: Berat	Ordinal
Variabel dependen Kualitas tidur	Suatu keadaan tidur yang dialami remaja yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun mencakup waktu tidur, perilaku tidur, bangun malam hari.	Diukur dengan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan yaitu: 1. Kualitas tidur secara subyektif 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) 3. Latensi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Disfungsi siang hari	Hasil pengukuran kualitas tidur ditentukan dengan penilaian berkisar 0-21, selanjutnya dikategorikan menjadi: Buruk: 6-21 Baik: 0-5	Ordinal

## E. Pengumpulan Data

### 1. Sumber data

#### a. Data Primer

Menurut Supardi & Herman (2021), data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber atau responden oleh peneliti. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui pengisian kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*) versi Bahasa Indonesia dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) oleh siswa-siswi di SMK Negeri 1 Bawen.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi tambahan yang berasal dari sumber-sumber yang sudah ada dan dapat digunakan, baik secara keseluruhan maupun sebagian, untuk keperluan penelitian tertentu. (Supardi & Herman, 2021). Dalam penelitian ini, data sekunder yang digunakan adalah informasi mengenai jumlah siswa-siswi di SMK Negeri 1 Bawen dan data jadwal pembelajaran kelas XI.

### 2. Metode pengumpulan data

Penelitian ini mempertimbangkan penggunaan strategi pengumpulan data melalui kuesioner. Survei melibatkan prosedur pengumpulan informasi dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Kuesioner dapat berbentuk pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka (Muin, 2023). Ada dua instrumen penelitian yang digunakan: SAS (*Smartphone Addiction Scale*) versi Bahasa Indonesia untuk menilai

penggunaan gadget, dan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur remaja.

a. Kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*) versi Bahasa Indonesia

Dalam penelitian ini, penggunaan gadget diukur menggunakan kuesioner SAS (Smartphone Addiction Scale) yang awalnya dikembangkan oleh Kwon et al. (2013). Kuesioner ini telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Gde et al. (2016), menghasilkan 21 pernyataan valid dari 33 pernyataan asli. Uji validitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,890 dan nilai koefisien korelasi antara 0,282 hingga 0,802, menjadikan kuesioner ini valid dan reliabel (Gde et al., 2016). Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban dari 1 hingga 6:

1: Sangat Tidak Sesuai

2: Tidak Sesuai

3: Agak Tidak Sesuai

4: Agak Sesuai

5: Sesuai

6: Sangat Sesuai

b. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang dikembangkan oleh Buysse (2008). Kuesioner ini telah terbukti valid dan reliabel, dengan nilai koefisien

Cronbach Alpha sebesar 0,766 dan nilai koefisien korelasi mencapai 0,87. (Agustin, 2012).

### 3. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner. Data yang terkumpul berasal dari pengisian kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*) versi Bahasa Indonesia dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) oleh siswa-siswi SMK N 1 Bawen. Kuesioner yang telah dicetak disiapkan oleh peneliti, kemudian dibagikan kepada responden. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan dan prosedur penelitian kepada para responden.

### 4. Tahap pengumpulan data

#### a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti mengidentifikasi masalah dengan melihat fenomena sekitar
- 2) Peneliti melaksanakan bimbingan terkait masalah yang telah ditemukan dan berdiskusi tentang penelitian dengan dosen pembimbing
- 3) Peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan membawa surat izin yang telah disahkan oleh dekan fakultas
- 4) Peneliti melakukan proses penyusunan proposal penelitian
- 5) Peneliti melakukan bimbingan proposal penelitian dengan dosen pembimbing
- 6) Peneliti memperbaiki proposal penelitian sesuai dengan saran dan masukan dosen pembimbing
- 7) Peneliti mengurus *ethical clearence* dan surat izin penelitian

- 8) Peneliti melaksanakan penelitian setelah mendapat *ethical clearence* dan izin dosen pembimbing
- b. Tahap pelaksanaan
- 1) Peneliti mendatangi lokasi penelitian membawa surat izin penelitian
  - 2) Peneliti diarahkan untuk menyerahkan surat izin ke bagian tata usaha yang selanjutnya akan diterima oleh kepala sekolah SMK N 1 Bawen
  - 3) Peneliti berkoordinasi dengan bagian kurikulum sesuai arahan dari kepala sekolah SMK N 1 Bawen
  - 4) Peneliti melaksanakan proses pengambilan data dibantu guru BK sesuai rekomendasi dari bagian kurikulum
  - 5) Peneliti mendata kelas yang terdapat bimbingan konseling pada hari pelaksanaan
  - 6) Peneliti masuk ke ruangan kelas sesuai jadwal pelajaran yang telah dicatat, kemudian menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada siswa-siswi di setiap kelas sebelum penyebaran kuesioner
  - 7) Peneliti dibantu guru BK untuk memantau pengisian kuesioner yang telah disebarkan kepada siswa-siswi di setiap kelas sehingga data yang didapatkan murni hasil pengisian kuesioner dari siswa tanpa dipengaruhi oleh siswa lain/ teman sebangku
  - 8) Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner yang telah diisi oleh siswa-siswi dan dikelompokkan sesuai kelas masing-masing.
  - 9) Peneliti mendapatkan hasil pengisian kuesioner oleh siswa sebanyak 4 kelas dalam sehari, pelaksanaan penelitian ini membutuhkan waktu 2

hari penelitian. Total kelas yang dipilih untuk mengikuti penelitian adalah 8 kelas.

## 5. Etika penelitian

### a. *Informed consent*

Peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan. Setelah penjelasan, responden diberi kesempatan untuk memutuskan apakah mereka ingin berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Jika mereka setuju untuk berpartisipasi, responden diminta untuk mengisi formulir persetujuan tertulis.

### b. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin bahwa semua data terkait informasi karakter individu dan jawaban yang diperoleh bersifat rahasia. Saat data dimasukkan ke dalam excel, inisial dan kode akan digunakan sebagai pengganti identitas pribadi peserta.

### c. *Beneficence* (Manfaat)

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memaksimalkan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan meminimalkan potensi kerugian. Peneliti menginformasikan kepada para responden bahwa data yang mereka berikan akan digunakan semata-mata untuk keperluan penelitian.

## **F. Pengolahan Data**

Pengolahan data adalah metode mengubah informasi yang dikumpulkan menjadi data yang diperlukan untuk penelitian, baik secara fisik atau menggunakan komputer. Proses dalam pengolahan data diantaranya adalah editing data, entri data,

pembersihan data sampai data siap diolah dan dianalisis (Supardi & Herman, 2021).

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang terkumpul melalui kuesioner.

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data antara lain:

### 1. Editing

Metode pengecekan ulang terhadap hasil survei yang telah dijawab oleh responden berupa kelengkapan jawaban sebelum diberi kode.

### 2. Coding

Metode mengubah informasi dalam bentuk huruf menjadi angka untuk diproses di komputer. Pengkodean untuk jenis kelamin responden:

- a. Laki-laki diberi kode 1
- b. Perempuan diberi kode 2

Pengkodean untuk variabel penggunaan *gadget*, yaitu:

- a. Penggunaan *gadget* rendah diberi kode 1
- b. Penggunaan *gadget* sedang diberi kode 2
- c. Penggunaan *gadget* tinggi diberi kode 3

Pengkodean untuk variabel kualitas tidur remaja:

- a. Kualitas tidur baik diberi kode 1
- b. Kualitas tidur buruk diberi kode 2

### 3. Scoring

*Scoring* adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor (Saryono, 2011). Pemberian skor dalam penilaian variabel penggunaan *gadget* dalam penelitian ini antara lain:

- a. Penggunaan *gadget* rendah: skor <56

b. Penggunaan *gadget* sedang: skor 56-91

c. Penggunaan *gadget* tinggi: skor >91

Pemberian skor variabel kualitas tidur remaja:

a. Kualitas tidur baik: skor 0-5

b. Kualitas tidur buruk 6-21

#### 4. Entry Data

Proses memasukkan data dalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan program SPSS (Notoatmodjo, 2010). Peneliti memasukkan data hasil tabulasi ke dalam program komputer yaitu *microsoft excel* dan SPSS versi 25.

#### 5. Cleaning

Pembersihan hasil entri data untuk menghindari ketidaksesuaian dengan koding jawaban responden pada kuesioner.

#### 6. Tabulating

Kegiatan memasukkan informasi yang ingin diketahui ke dalam tabel dan setelah itu mengolahnya dengan bantuan komputer sehingga informasi tersebut lebih mudah dihitung, disusun, dan ditampilkan (Notoatmodjo, 2010). Peneliti menyusun data yang telah diberi skor dan kode ke dalam tabel penyusunan informasi untuk memudahkan pemeriksaan informasi.

### G. Analisis Data

#### 1. Analisis Univariat

Informasi yang diperoleh kemudian diperiksa kelengkapannya dan dianalisis. Pengujian yang digunakan adalah pengujian univariat, khususnya

untuk menganalisis variabel secara jelas dengan menghitung proporsi dan tingkat frekuensi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui:

- a. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin
- b. Gambaran penggunaan *gadget* remaja SMK N 1 Bawen.
- c. Gambaran kualitas tidur remaja SMK N 1 Bawen

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat, yang melibatkan dua faktor, disajikan dalam bentuk tabel kontingensi atau tabel silang untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua faktor tersebut (Supardi & Herman, 2021). Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel penggunaan gadget dan kualitas tidur remaja di SMK N 1 Bawen. Metode uji chi-kuadrat dapat digunakan sebagai alat ukur yang tepercaya ketika populasi terdiri dari dua atau lebih kategori, dengan data bersifat nominal atau ordinal, dan cakupan pengujian yang luas (Sugiyono, 2012). Untuk menentukan adanya hubungan signifikan antara variabel independen dan dependen, nilai p dibandingkan dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) yang digunakan, yaitu 0,05. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2012).