

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu suatu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variable independen dan dependen hanya satu kali, pada suatu saat (Nursalam, 2008). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah subyek (misalnya: manusia) yang telah memenuhi kriteria (inklusi dan eksklusi) yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 9 Surabaya yaitu 1019 siswa.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang terjangkau yang dijadikan subyek penelitian setelah melalui proses sampling (Nursalam, 2017).

Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 (N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{1019 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05)^2 (1019 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

n = 280 responden

terangan:	38	Ke
perkiraan besar sampel		n:
perkiraan besar populasi		N:
nilai standard normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)		z:
perkiraan proporsi (50%)		p:
1 - p (100%-p)		q:
tingkat kesalahan yang dipilih (d=0,05)		d:
		Se

hingga besar sampel dalam penelitian ini sebesar 280 responden. Peneliti juga melakukan penghitungan untukantisipasi adanya responden yang mengalami *drop out* yaitu 10% dari besar sampel yang dihitung. Jumlah 10% dari sampel adalah 28, maka jumlah sampel menjadi 308 orang.

4.2.3 Sampling

Sampling merupakan proses seleksi dari populasi terjangkau untuk mendapatkan sampel yang dianggap dapat mewakili populasi (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *konsekutif sampling*. Penggunaan teknik sampling ini karena semua sampel yang ada dalam penelitian akan dimasukkan sampai jumlah yang diperlukan terpenuhi.

4.3 Identifikasi Variabel

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain (Nursalam, 2013). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial dan tingkat stres.

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Variabel ini adalah faktor yang diukur atau diamati untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2017). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah insomnia.

4.3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik hal yang diamati dari yang didefinisikan (Nursalam, 2017).

Tabel 4. 1 Definisi operasional penelitian Hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres pada insomnia remaja

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen : Penggunaa n media sosial	Pengguna sarana teknologi komunikasi berbasis internet yang terdapat diberbagai perangkat elektronik seperti <i>handphone</i> dan laptop untuk berinterajsu sosial	1. Frekuensi penggunaan media sosial 2. Durasi penggunaan media sosial 3. Jenis Media Sosial 4. Level a. <i>Salience</i> b. <i>Mood Modification</i> c. <i>Tolerance</i> d. <i>Withdrawal</i> e. <i>Conflict</i> f. <i>Relapse</i>	Kuesioner Kuss & Griffiths	Ordinal	skor: 1. 20-39 : Normal 2. 40-59 : kecanduan media sosial 3. 60-80: kecanduan media sosial berat
Independen : Tingkat Stres	Suatu rentang respon stres yang dipersepsikan individu terhadap stimulasi yang diterima	Kriteria stres meliputi: - Jengkel pada hal kecil - Reaksi berlebihan - Sulit rileks - Tidak sabar - Tegang - Gelisah - Menjeng kelkan bagi orang lain	Kuesioner DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	Ordinal	skor: 1. 14-27: stres ringan 2. 28-41: Stres sedang 3. 42-56: Stres Berat

Dependen Insomnia	Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dengan baik terutama ditandai kesulitan mengawali tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu dini serta tidak merasa segar setelah bangun tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disfungsi kualitas atau kuantitas tidur 2. Gejala Spesifik 3. Distress atau gangguan 4. Frekuensi 5. Durasi 6. Kesempatan 	Kuisisioner DSM-5 (<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Insomnia Criteria</i>)	Ordinal	Kategori: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak Insomnia: \leq 21% 2. Insomnia: 22%
----------------------	---	---	--	---------	---

4.4 Instrumen Penelitian

Peneliti mengumpulkan data dari responden dengan meminta jawaban pertanyaan secara tertulis pada lembar kuisisioner. Kuisisioner merupakan jenis pengukuran dengan memberikan daftar pertanyaan langsung kepada subyek ataupun disampaikan secara lisan oleh peneliti sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan sehingga memberikan kebebasan bagi subyek untuk menjawab (Nursalam, 2017). Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Data responden yang terdiri dari usia, kelas, dan jenis kelamin
- 2) Kuisisioner Tingkat Kecanduan Media Sosial

Kuisisioner ini digunakan untuk menilai kecanduan media sosial pada responden yang terdiri dari 26 pertanyaan yang diadaptasi dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kuss & Griffiths (2011) dan karakteristik frekuensi dan durasi penggunaan media sosial oleh Can & Kaya (2016). Instrumen ini menggunakan skala nominal. Penilaian kuisisioner ini adalah jika total nilai 20-39 maka penggunaan media sosial dalam batas normal, jika total nilai 40-59 maka dinyatakan kecanduan media sosial, dan jika total nilai 60-80 maka dinyatakan kecanduan media sosial berat.

- 3) Kuisisioner Stres

Kuisisioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) merupakan instrumen untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dikutip oleh Lovibond dan telah diterjemahkan oleh Damanik. DASS 42 ini terdiri dari 42 item. Penelitian hanya memilih kuisisioner yang mengukur tentang

stres yaitu sejumlah 14 pertanyaan yang terdapat dalam item nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Penilaian kuisisioner ini adalah jika total nilai 14-27 maka stres ringan, jika nilai total 28-41 maka stres sedang dan jika nilai total 42-56 maka stres berat.

4) Kuisisioner Insomnia

Kuisisioner ini digunakan untuk menilai tingkatan insomnia pada responden yang terdiri dari 14 pertanyaan yang diadaptasi dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Insomnia Criteria* (DSM-5) tahun 2013. Instrumen ini menggunakan skala *likert* dengan skoring penilaian tidak insomnia : $\leq 55\%$ dan insomnia : 56-100%.

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 9 Surabaya pada Juli 2018 sampai dengan November 2018.

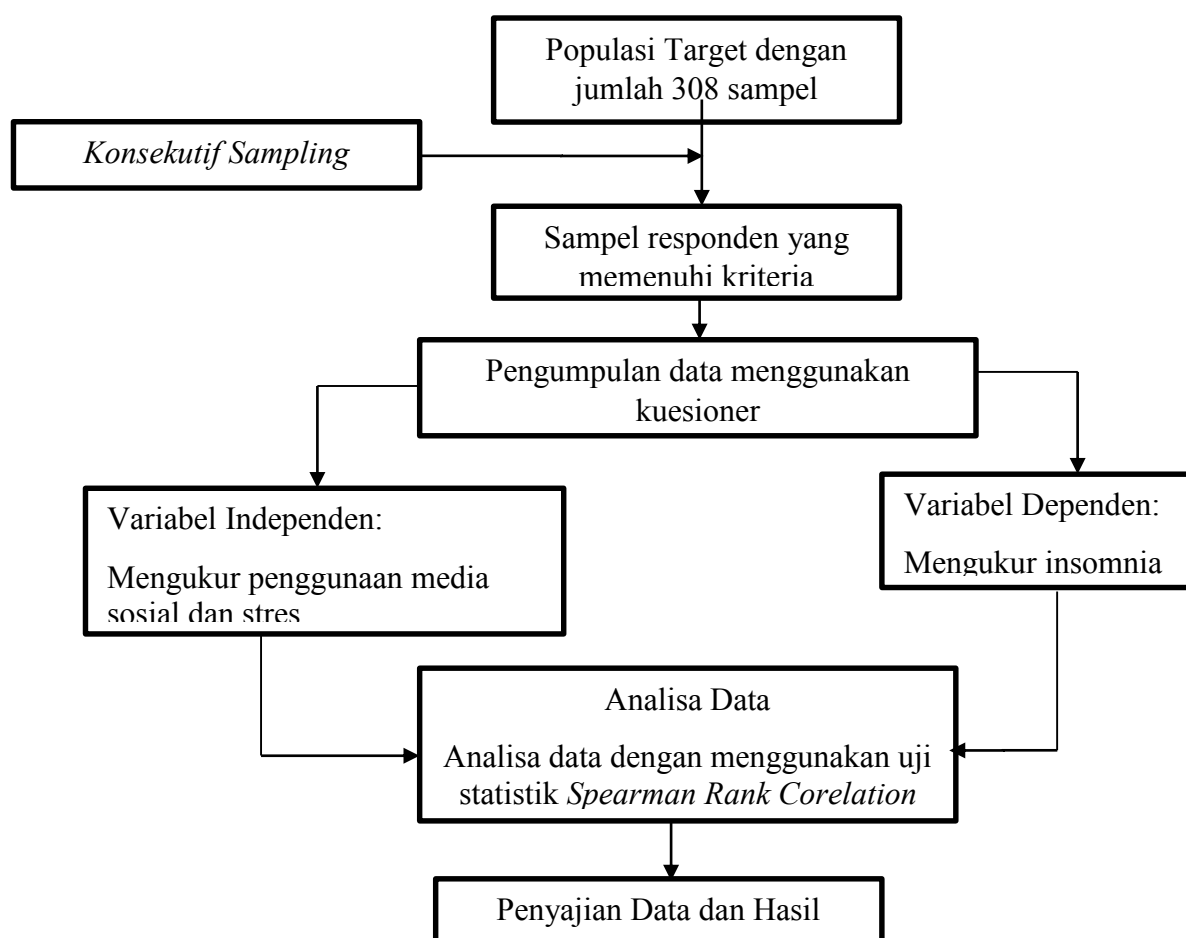
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini proses pengambilan data dimulai setelah mendapatkan surat pengantar dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang selanjutnya dibawa ke SMAN 9 Surabaya untuk mengambil data. Peneliti menemui bagian Humas SMAN 9 Surabaya sebagai wali responden untuk menjelaskan tentang tujuan penelitian yang telah dilakukan dan untuk meminta persetujuan. Setelah mendapatkan persetujuan peneliti merencanakan waktu penelitian. Penelitian menggunakan *google form*. Peneliti memasuki 29 kelas untuk memberikan *linkgoogle form* dengan cara meminta salah satu media sosial dari masing-masing perwakilan kelas, kemudian menyebarkan melalui grup kelas masing-masing, sudah melakukan penjelasan dan responden menyetujui. Untuk masing-masing

kelas, peneliti meminimalkan untuk 10-12 orang yang bersedia menjadi responden. Setelah selesai mengisi kuisioner, perwakilan responden tiap kelas mengambil souvenir kepada peneliti.

4.7 Kerangka Kerja Penelitian

Kerangka kerja penelitian merupakan alur penelitian sehingga dapat menjelaskan gambaran proses penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 4. 2 Kerangka kerja penelitian Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja

4.8 Cara Analisis Data

- 1) Tahap Persiapan, yaitu dimana peneliti memeriksa kelengkapan data responden. Dalam penelitian ini, kelengkapan tersebut meliputi data

persetujuan (*informed consent*), kelengkapan lembar kuisisioner, serta kelengkapan isian item oleh responden.

- 2) Tahap Tabulasi, yang termasuk dalam tahap ini:
 - a. *Scoring* adalah pemberian skor terhadap jawaban yang memerlukan skor. Pada penelitian ini skoring dilakukan pada kuisisioner penggunaan media sosial, tingkat stres, dan insomnia. Pada kuisisioner penggunaan sosial media, tingkat stres dan insomnia dilakukan scoring dengan tidak pernah = 1, kadang-kadang = 2, sering = 3, sering sekali = 4.
 - b. *Coding* adalah memberi tanda atau kode pada setiap kuisisioner yang masuk dalam kategori yang diteliti dengan tujuan untuk mempermudah dalam melakukan tabulasi dan analisa data.
 - c. *Tabulating* adalah melakukan tabulasi data dengan memasukkan data yang telah dituliskan sesuai pengkodean dalam suatu tabel untuk mempermudah *entry* data ke komputer.
 - d. *Entry* yaitu dengan memasukkan data hasil tabulasi yang sudah dilakukan dalam program komputer.

3) Tahap Analisa Statistik

Data yang telah terkumpul, terlebih dahulu diteliti kembali sebelum dilakukan pengolahan data. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu :

1. Analisis Deskriptif

Analisa univariat adalah menganalisa variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya, yang dilakukan pada setiap variabel penelitian, dengan tujuan untuk memberikan deskripsi data karakteristik responden dan variabel penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis inferensial (uji signifikansi)

Analisa bivariat merupakan analisa yang dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, dengan menggunakan statistik inferensial untuk menguji signifikansi variabel penelitian dengan menggunakan bantuan software computer. Uji hipotesis yang digunakan jika data berdistribusi normal adalah uji statistik korelasi *spearman's rho* $\alpha \leq 0,05$ yang digunakan untuk menganalisis.

4.9 Uji Validitas dan Reabilitas

1) Tahap Validitas

Uji validitas pada kuisioner kecanduan media sosial, tingkat stres, dan insomnia dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2018 di SMA Negeri 9 Surabaya dan diujikan 10 orang yang memiliki karakteristik sama dengan responden. Uji validitas ini menggunakan besar r ditentukan yaitu 0,432. Apabila r hitung $\geq 0,432$ maka item instrumen dianggap valid atau relevan (Wasis, 2008).

Hasil uji validitas pada kuisioner kecanduan media sosial dari 26 pertanyaan ditemukan pertanyaan tidak valid yaitu pada nomor 6, 9, 12, 18,

19, dan 25. Pertanyaan nomor tersebut dihapus dalam kuisioner tersebut. Hasil uji validitas pada kuisioner tingkat stres dari 14 pertanyaan dinyatakan valid. Hasil uji validitas pada kuisioner insomnia dari 14 pertanyaan dinyatakan valid.

2) Uji Reabilitas

DeVellis (2003) menyatakan reabilitas antara 0,5 sampai 0,60 cukup reliabel, 0,61 sampai 0,80 berarti reliabel, dan 0,81 sampai 1,0 berarti sangat reliabel. Uji reabilitas pada kuisioner ini dilakukan setelah melakukan uji validitas. Hasil uji reabilitas pada kuisioner pertama yaitu tentang kecanduan media sosial menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,857 berarti pertanyaan pada kuisioner dinyatakan sangat reliabel. Hasil uji reabilitas pada kuisioner kedua yaitu tentang tingkat stres menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,907 berarti pertanyaan pada kuisioner dinyatakan sangat reliabel. Sedangkan hasil uji reabilitas pada kuisioner ketiga yaitu tentang insomnia menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,919 berarti pertanyaan pada kuisioner dinyatakan sangat reliabel.

4.10 Etika Penelitian

4.10.1 Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

Surat persetujuan diberikan kepada responden dengan tujuan agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian. Responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan jika bersedia menjadi responden penelitian. Sebaliknya, jika respon tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian maka tidak akan ada unsur pemaksaan dari peneliti terhadap responden.

4.10.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti sangat menjaga kerahasiaan identitas responden untuk menjaga hak-hak responden selama penelitian. Untuk itu, peneliti hanya akan mencantumkan inisial nama responden dan tidak menuliskannya dengan nama terang dalam lembar data (kuesioner).

4.10.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan yang diberikan kepada responden oleh peneliti akan dijamin kerahasiaannya. Penyajian atau pelaporan hasil riset hanya terbatas pada kelompok data tertentu yang terkait dengan masalah penelitian .

4.11 Keterbatasan Penelitian

Ke
terbatasan yang dialami peneliti dalam melaksanakan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan face to face interview
2. Tidak mengkaji pemahaman sosial kepada responden, hal ini memungkinkan hasil observasi tidak valid