

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel dan umumnya pada pengambilan sampelnya dilakukan secara random dan data dikumpulkan menggunakan instrument penelitian, lalu dianalisis secara kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹ Dalam penelitian ini menggunakan jenis korelasional. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan hasil tentang sejauh mana keterkaitan antara variabel tanpa melakukan tambahan, manipulasi, ataupun perubahan terhadap data yang sudah ada.²

Penelitian ini untuk menguji besaran keterkaitan variabel X (intensitas media sosial Tik Tok) dengan variabel Y (Gejala Insomnia). Sedangkan untuk menganalisis besaran keterkaitan pada masing-masing variabel dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Dan pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel intensitas media sosial Tik Tok dengan variabel gejala insomnia.

B. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah pembentukan gagasan umum yang tersusun dari objek maupun subjek yang telah ditentukan peneliti untuk ditelaah dan di simpulkan.³ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di SMAN 1 Jombang. Penelitian ini mengambil populasi dari kelas 11 di SMAN 1 Jombang yang terdiri dari dua

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 124.

² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 300.

³ *Ibid.*, 38

jurusan yaitu IPA dan IPS dengan total keseluruhan berjumlah 104. Maka populasi adalah 104 siswa dan siswi kelas 11.

Menurut Sugiyono, sampel merupakan sebuah bagian dari jumlah dan jenis dari populasi. Teknik pengambilan sampel ada dua yaitu probability sampling dan non probability sampling. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* (sampel tidak acak) merupakan metode pengambilan data yang tidak semua unsur atau elemen populasi memiliki kesempatan yang sama untuk bisa dipilih menjadi sampel. Tekniknya yaitu *purposive sampling* yang dilakukan dengan pertimbangan peneliti sendiri dalam menentukan anggota sampel.⁴

Penelitian menggunakan rumus Slovin untuk menggunakan jumlah sampel yang dapat mewakili populasi yaitu :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$
$$n = \frac{104}{104(0,05)^2 + 1}$$
$$= 83$$

Penjelasan simbol :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi penelitian

d : Nilai presisi (dalam penelitian ini sebesar 95% atau = 0,05)

Berdasarkan perhitungan di atas, total sampel sebanyak 83 siswa dan siswi untuk mewakili 104 siswa dan siswi.

⁴ Ibid., 32

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Terdapat dua data yaitu data primer dan sekunder. Data primer sumber utama untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini data primernya didapatkan berdasarkan hasil skala intensitas dan gejala insomnia yang dibangun dari masing-masing indikator variabel. Sedangkan data sekunder menurut Sugiyono merupakan pengumpulan dengan menggunakan data yang sudah ada seperti penelitian terdahulu yang sudah diolah oleh peneliti.⁵ Data sekunder pada penelitian ini yaitu melalui observasi, jurnal, buku, penelitian terdahulu, dan dokumen.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner, kuisioner merupakan kesepakatan sebagai patokan dalam menentukan panjang interval data pada alat ukur, sehingga alat ukur tersebut menghasilkan data kuantitatif yang diberikan dalam proses pengukuran berupa pertanyaan dan pernyataan. Kemudian variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur berupa angket atau skala yang merupakan metode pengumpulan data dengan cara memberikan sepasang pertanyaan untuk memperoleh jawaban yang sesuai dengan responden.⁶

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian terletak di SMAN 1 Jombang. Lokasi tersebut dipilih karena di SMAN 1 Jombang merupakan sekolah yang unggul di wilayah Kabupaten Jombang dengan nilai akreditasi A.

⁵ Ibid., 40

⁶ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan* (Surabaya: Pustaka Pelajar Offset, 2010), 79.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel atau fenomena yang dikaji oleh peneliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala intensitas dan skala gejala insomnia. Instrument ini menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap yang dimiliki oleh responden.⁷ Selain itu bisa juga digunakan untuk melihat persepsi atau pendapat seseorang sehingga mendapatkan jawaban yang tepat untuk fenomena yang diteliti. Kemudian cara penskoran skala intensitas dan skala gejala insomnia yaitu melihat jenis aitem yang terbagi menjadi dua yaitu aitem favorable atau unfavorable. Berikut nilai tingkatan pada skala likert:

Tabel 3.1
Nilai Skala Likert

Jawaban	<i>Item favorable</i>	<i>Item unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu :

1. Skala Gejala Insomnia

Skala gejala insomnia yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan memodifikasi KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) yang disusun oleh Iskandar dan Setyonegoro tahun 1985.⁸ Yang membedakan pada setiap aspek adalah cemas berlebihan dan gangguan emosional yang dimodifikasi dalam

⁷ Ibid., 41

⁸ Lilik Pranata, *Keperawatan Gerontik “Pengelolaan & Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia”*, (Sumatera Barat: CV. Insan Cendekia Mandiri, 2021), 54.

gejala insomnia yang dialami pada indikator setiap aspek tersebut dan beberapa indikator tambahan yang merupakan pengembangan dari peneliti sendiri.

Tabel 3.2
Blueprint Skala KSPBJ-IRS
(Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale)

No	Aspek/Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Kesulitan tidur	Kesulitan memulai tidur	42, 1, 3, 41	11, 13	6
		Tiba-tiba terbangun malam hari	2	12	2
2.	Cemas berlebihan	Kesulitan konsentrasi	8, 25, 28	38, 18, 35	6
		Merasa bosan	26	36	2
		Merasa penat	6	16	2
3.	Kualitas tidur	Merasa kurang puas dengan tidurnya	22, 23, 43, 45	32, 33	6
4.	Masuk tidur	Merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur	5, 44	15	3
5.	Waktu untuk tidur kembali	Tidur selama 6 jam dalam semalam	4, 21, 46	14, 34	5
6.	Terbangun dini hari	Bisa terbangun lebih awal pada dini hari	24	31	2
7.	Perasaan waktu bangun	Mengantuk pada siang hari	7, 27, 47	17, 37	5
		Sakit kepala pada siang hari	10, 30, 48, 50	20, 40	6
8.	Gangguan emosional	Mudah marah	9, 29, 49	19, 39	5
	Total		30	20	50

2. Skala Intensitas

Dalam penelitian ini, skala intensitas yang digunakan merupakan skala dengan 4 aspek menurut teori Ajzen yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Intensitas

No	Aspek/Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Frekuensi	Sering mengakses aplikasi TikTok	1, 2, 5, 4, 6, 7	3, 12, 15, 14, 16, 17	12
2.	Durasi	Lama mengakses aplikasi TikTok	8, 9, 10, 11, 22, 24, 26, 30, 29	18, 19, 20, 13, 23, 21, 28, 25, 27	18
	Total		15	15	30

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses yang dilakukan dalam rangka untuk meneliti dan menyusun data yang telah diperoleh dari hasil angket, observasi, dan dokumentasi yang telah dilakukan kemudian mengorganisasikan data sesuai dengan kategorinya, menentukan data penting yang akan digunakan, dan menarik kesimpulan agar dapat dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁹

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis asosiatif yang merupakan analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan variabel dari dua atau lebih kelompok data yang berbeda.¹⁰ Kemudian setelah data diperoleh dan terkumpul maka yang dilakukan dalam penelitian yaitu dengan uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis yaitu korelasi product moment.

1. Uji Instrumen

Dalam penelitian kuantitatif sebelum menggunakan instrumen, maka diperlukan uji instrument terlebih dahulu, antara lain :

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian* (2017), 144.

¹⁰ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2017), 101.

a) Validitas

Uji validitas adalah instrument yang digunakan untuk menunjukkan ketepatan atau tingkat akurasi data yang diperoleh dengan apa yang diukur atau objek yang akan dilaporkan oleh peneliti.¹¹ Uji validitas ini digunakan untuk menggugurkan item-item instrumen intensitas Tik Tok dan gejala insomnia yang dianggap tidak valid untuk digunakan.

b) Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui kestabilan atau konsistensi data. Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan berupa angket intensitas Tik Tok dan angket gejala insomnia bersifat reliabel. Jadi suatu tes dikatakan reliabel apabila alat tes tersebut mampu menghasilkan data yang sama dengan peneliti yang sama dan dengan waktu yang berbeda, dan data yang sifatnya reliabel akan cenderung valid. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan skala Cronbach's yang terdapat nilai *Alpha Cronbach* > 0,60.¹² Dalam mengukur reliabilitas penelitian, peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 26.

2. Uji Asumsi

Pada uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji ini dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian yang telah diperoleh. Sehingga dapat mengurangi resiko kesalahan dalam penelitian. Dalam melakukan uji ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

¹¹ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Desertasi* (Bandung: Alfabeta, 2016), 267.

¹² *Ibid.*, 39

a) Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26 yang menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Z*, tujuannya untuk mengetahui normal atau tidaknya data pada penelitian yang telah diperoleh. Jadi suatu data dikatakan normal jika memiliki nilai dengan signifikansi $> 0,05$.¹³

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian yang telah diperoleh memiliki hubungan yang linier dan tidak. Data dapat dikatakan linier apabila nilai *sig deviation from linearity* $> 0,05$ dan apabila nilai *sig deviation from linearity* $< 0,05$ maka data dikatakan tidak linier.¹⁴

c) Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hipotesis yang dapat diterima antar H_a dan H_o . Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan uji korelasi sederhana dalam program SPSS for windows versi 26. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (x) dengan variabel dependen (y).¹⁵ Adapun dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi sederhana dari person produk moment untuk menguji hipotesis yaitu hubungan antara penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan adalah sebagai berikut :

¹³ Ibid., 46

¹⁴ Winarsu Tulus, *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2015).

¹⁵ Misbahudin dan Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, 50

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 atau $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan antara kedua variabel sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ atau $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.¹⁶

¹⁶ Ali Anwar, *Statistika Untuk Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri:IAIT Press,2009),115.