

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang).

B. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah sekelompok individu atau objek yang memiliki karakteristik yang serupa, yang memungkinkan untuk diamati (Imron, 2014).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014 sejumlah 80 orang.

2) Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek pengamatan/penelitian. Sampel diambil untuk mewakili keseluruhan populasi (Arikunto, 2010).

Pada penelitian ini jumlah populasi sudah diketahui, maka teknik penghitungan sampel menggunakan rumus dari (Surakhmad, 1994), sebagai berikut :

Apabila jumlah populasi sebanyak kurang dari atau sama dengan 100, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari total

populasi. Apabila jumlah populasi sama dengan atau lebih dari 1000, ukuran sampel diharapkan sekurang-kurangnya 15% dari total populasi.

$$\text{Rumus } S = 15\% + \frac{1000-n}{1000-100} (50\% - 15\%)$$

$$S = 15\% + \frac{1000-80}{1000-100} (50\% - 15\%)$$

$$S = 0,15 + \frac{920}{900} (0,5 - 0,15)$$

$$S = 0,15 + 1,0222 (0,5 - 0,15)$$

$$S = 0,5077$$

$$S = 50,7\%$$

Maka, sampel pada penelitian ini adalah 50,7% dari total populasi, yaitu 41 orang.

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah anggota populasi

a. Kriteria Inklusi

- Bersedia menjadi responden dan menandatangani bukti persetujuan menjadi responden
- Aktif menggunakan media sosial

b. Kriteria Eklusi

- Didiagnosis dengan gangguan tidur
- Didiagnosis dengan gangguan kecemasan atau depresi
- Tinggal di tempat baru selama kurang dari sama dengan tiga bulan

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1) Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik International Program of International Relation Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2) Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, dimulai pada bulan November - Desember 2016.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Variabel independen : Intensitas penggunaan media sosial
- 2) Variabel dependen : Kualitas tidur

E. Definisi Operasional

1) Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial dinilai menggunakan kuesioner *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)*. Semakin tinggi skor kuesioner *SMUIS*, semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial.

2) Kualitas Tidur

Kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Semakin tinggi skor kuesioner *PSQI*, semakin buruk kualitas tidur seseorang.

F. Instrumen Penelitian

1) Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Pengambilan data kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* oleh (Buysse et al. 1989) yang telah dimodifikasi dan divalidasi oleh Widyaningrum (2010). Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang mencakup tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang dibagi ke dalam tujuh aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, dan kualitas tidur.

2) Kuesioner *Social Media Use Integration Scale*

Pengambilan data intensitas penggunaan media sosial dilakukan menggunakan kuesioner *Social Media Use Integration Scale* yang terdiri dari 13 item dengan skala *Likert* 1 (sangat tidak setuju) – 5 (sangat setuju) (Michael A. Jenkins-Guarnieri, 2013).

G. Jalannya Penelitian

- 1) Mengurus perizinan
- 2) Uji validitas dan reliabilitas instrumen

- 3) Pengambilan data
- 4) Analisa hasil penelitian
- 5) Pelaporan hasil penelitian

H. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Validitas dan reabilitas kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* sudah diuji sebelumnya oleh Fatmawati (2013) pada penelitian dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan Yogyakarta. Pengujian validitas ini menggunakan formulasi koefisien korelasi *Pearson Product Movement*. Hasil yang didapatkan yaitu tingkat korelasi r hitung 0,487 - 0,778 (nilai r *table* > 0,444) mempunyai makna memenuhi taraf signifikansi. Pengujian reabilitas menggunakan formulasi koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach* dan didapatkan hasil 0,841 yang berarti instrumen ini reliabel, karena nilai *Alfa Cronbach* > 0,6.

Validitas dan reliabilitas kuesioner *Social Media Use Integration Scale (SMUIS)* diujikan kepada 41 mahasiswa Fakultas Hukum yang memiliki ciri dan karakteristik sama dengan sampel penelitian ini. Sampel yang digunakan pada uji validitas kuesioner ini tidak dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan hasil uji, pada kuesioner ini terdapat 12 butir pernyataan yang valid dan 1 butir pernyataan tidak valid. Kuesioner ini juga terbukti reliabel karena nilai *alfa Cronbach* yang didapat dari hasil uji adalah 0,832.

I. Analisis Data

Data yang didapatkan dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Social Media Use Integration Scale* berupa variabel numerik. Uji analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson*. Namun, apabila persebaran data tidak normal, uji korelasi akan menggunakan uji *Spearman rho*. Data dianalisis dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 15.0.