

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan jenis studi korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau.

Menurut Fraenkel (2012) “Penelitian korelasional juga disebut sebagai bentuk penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan yang ada antar variabel. Studi korelasional menggambarkan sejauh mana hubungan antar dua atau lebih variabel, dengan variasi dalam variabel lain”.

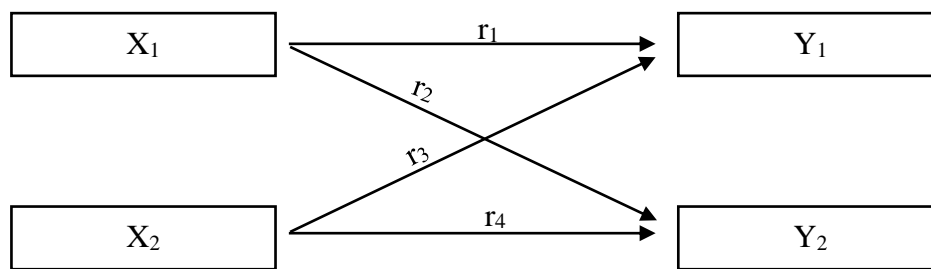
Lebih lanjut Fraenkel (2012) menyebutkan “*correlation research is also sometimes referred to as a form of descriptive research because it describes an existing relationship between variable*”. Dari pernyataan tersebut dikatakan bahwa penelitian hubungan terkadang termasuk ke dalam penelitian deskripsi karena penelitian tersebut merupakan usaha menggambarkan kondisi yang sudah terjadi.

3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat variabel yang diteliti, dengan variabel bebas yaitu Penggunaan *Gadget* (X_1) dan Gaya Hidup Sedenter (X_2), dan variabel terikat terdiri dua buah yaitu Interaksi Sosial (Y_1) dan Kesehatan Mental (Y_2). Variabel bebas (X_1 dan X_2) dihubungkan dengan kedua Variabel terikat (Y_1 dan Y_2) dengan pola hubungan:

- 1) Hubungan antara variabel X_1 dengan variabel Y_1
- 2) Hubungan antara variabel X_1 dengan variabel Y_2
- 3) Hubungan antara variabel X_2 dengan variabel Y_1
- 4) Hubungan antara variabel X_2 dengan variabel Y_2

Kedua pola hubungan variabel tersebut merupakan konstelasi masalah dalam penelitian ini. Pola hubungan antar variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini dapat dijelaskan pada Gambar 3.1



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Penggunaan *Gadget*

X_2 : Gaya Hidup Sedenter

Y_1 : Interaksi Sosial

Y_2 : Kesehatan Mental

r_1 : Hubungan antara penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial

r_2 : Hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental

r_3 : Hubungan antara gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial

r_4 : Hubungan antara gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental

3.3 Populasi dan Sampel

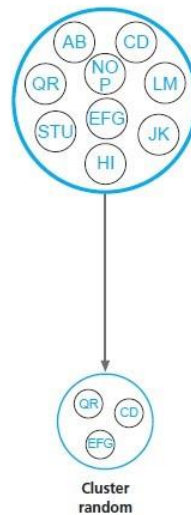
Populasi merupakan subyek penelitian. Menurut Fraenkel (2012) menyatakan bahwa “*the population, in other word, is the group of interest to the research, would like to generalize the results of the study*”. Artinya populasi adalah kelompok yang menarik untuk diteliti, dan untuk menggeneralisasi hasil sebuah penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka dari penjelasan para ahli tersebut, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Se Kabupaten Kuningan. Berikut adalah gambaran jumlah populasi siswa SMA se Kabupaten Kuningan dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1
Daftar Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Kuningan

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1	SMAN 1 Darma	446
2	SMAN 1 Kadugede	1061
3	SMAN 1 Ciniru	871
4	SMAN 1 Subang	847
5	SMAN 1 Ciwaru	777
6	SMAN 1 Cibingbin	1050
7	SMAN 1 Luragung	1067
8	SMAN 1 Cidahu	304
9	SMAN 1 Ciawigebang	930
10	SMAN 1 Lebakwangi	785
11	SMAN 1 Garawangi	1026
12	SMAN 1 Kuningan	1110
13	SMAN 2 Kuningan	1137
14	SMAN 3 Kuningan	1035
15	SMAS Kosgoro Kuningan	270
16	SMA Binaul Ummah	388
17	SMAN 1 Cigugur	639
18	SMA IT Al-Multazam	510
19	SMAN 1 Jalaksana	1180
20	SMA Itus Jalaksana	471
21	SMAN 1 Cilimus	1280
22	SMA Pertiwi Cilimus	425
23	SMAN 1 Mandirancan	1082
24	SMAN 1 Pasawahan	414
25	SMAS Manbaul Ulum	253
26	SMA Ainurrafiq	336
27	SMA PUI Ciwedus Timbang	352
Total Populasi		20046

(Sumber Data Dinas Pendidikan Kab. Kuningan 2020)

Populasi berjumlah 20046 orang di bagi kedalam 27 sekolah yang kemudian akan digunakan metode *cluster random sampling* untuk menentukan sampel, yaitu salah satu metode *random sampling* dimana pemilihan sampel bukan hanya sekedar kepada individu, tetapi terhadap kelompok atau kalster (Fraenkel, 2012). Pada Gambar 3.2 penarikan sampel dengan metode *cluster random sampling*:



Gambar 3.2 Metode Cluster Random Sampling

(Sumber: Fraenkel, 2012)

Penggunaan *cluster random sampling* tepat digunakan dalam penelitian ini karena terdapat populasi dalam kelompok yang besar, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Fraenkel (2012) bahwa peneliti tidak bisa menentukan sampel secara individual karena alasan administrasi terutama di sekolah, penggunaan *cluster random sampling* akan lebih efektif dengan jumlah kelompok yang lebih banyak dibandingkan dengan hanya sekedar *random sampling*. Kemudian sampel yang digunakan dalam penelitian deskriptif minimal setidaknya 100 orang, seperti yang dikatakan oleh Fraenkel (2012) bahwa:

For descriptive studies, we think a sample with a minimum number of 100 is essential. for correlational studies, a sample of a least 50 is deemed necessary to establish the existence of a relationship. for experimental and casual comparative studies, we recommended a minimum of 30 individuals per group.

Menurut pernyataan di atas disebutkan bahwa untuk penelitian deskriptif minimal 100 orang, untuk studi korelasi sedikitnya 50 sangat perlu untuk menetapkan sebuah keberadaan hubungan. Untuk studi eksperimental, dan *casual comparative*, direkomendasikan minimal 30 orang perkelompok. Selain itu, Roscoe dalam Sekaran (2013) memberikan sebuah panduan dalam menentukan sebuah sampel yaitu :

- 1) Ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian.
- 2) Jika sampel dipecah ke dalam subsample (pria/wanita, junior/senior, dan sebagainya) ukuran sampel minimum 30 untuk setiap katagorinya adalah tepat.
- 3) Dalam penelitian multivariate (termasuk analisis regresi berganda), ukuran sampel sebaiknya 10x lebih besar dari jumlah variable dalam penelitian.
- 4) Untuk penelitian eksperimental sederhana dengan ontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20.

Dengan pernyataan diatas maka peneliti mengambil sampel sebanyak 350 orang karena mengambil dari 5 sekolah yang terjangkau dan setiap sekolah diambil sampel sebanyak 70 orang, sampel tersebut sudah dianggap mewakili sekolah tersebut. Untuk menentukan sampelnya peneliti merandom semua populasi. Daftar sekolah yang dijadikan sampel dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2
Daftar Sampel

No	Nama Sekolah	Jumlah
1	SMAN 1 Kuningan	70
2	SMAN 1 Jalaksana	70
3	SMAN 1 Cilimus	70
4	SMAN 1 Ciawigebang	70
5	SMAN 1 Kadugede	70
Jumlah		350

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrumen adalah alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data penelitian (Fraenkel, 2012). Dalam pemilihan instrumen harus tepat, sebab instrumen sangat menentukan hasil dari penelitian.

3.4.1. Instrumen Penggunaan Gadget

Pengukuran penggunaan *gadget* dilakukan dengan menggunakan kuesioner, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner penggunaan *gadget* yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dalillah tahun 2019 dimana memiliki nilai validitas atau nilai $\text{sig} < 0,05$ dan realibilitas 0,67 dimana dengan nilai tersebut dikatakan baik dan valid. Karena sebelum kuesioner ini diberikan kepada sampel, kuesioner ini telah melewati tahap uji coba terlebih dahulu sehingga dapat menghasilkan kuesioner yang memiliki nilai validitas dan realibilitas yang baik.

Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakannya sebagai instrument dalam penelitian ini, kuesioner ini dianggap sesuai karena diberikan juga terhadap remaja sesuai dengan sampel dalam penelitian dan butir-butir pertanyaannya sudah sesuai dengan apa yang ingin diteliti namun ada beberapa butir pertanyaan yang dirubah dan disesuaikan dengan kondisi yang sebenarnya. Adapun kisi-kisi dapat dilihat pada Tabel 3.3

Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Penggunaan Gadget

Variabel	Indikator
Gadget	Kepemilikan atau kepentingan terhadap gadget Pemanfaatan gadget secara positif Pemanfaatan gadget secara negatif

(Sumber: Dalillah, 2019)

Angket yang digunakan menggunakan skala *likert* dengan alternatif respon pertanyaan terentang antara satu sampai empat. Keempat alternatif respon tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian terendah sampai dengan kemungkinan kesesuaian tertinggi, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Selanjutnya kategori untuk setiap butir pertanyaan dapat dilihat dalam Tabel 3.4

Tabel 3.4 Skala Likert

Kategori	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Selalu
Skor	1	2	3	4

(Sumber: Dalillah, 2019)

3.4.2 Instrumen Gaya Hidup Sedenter

Pengukuran *sedentary lifestyle* dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Salah satu kuesioner yang dapat digunakan adalah *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Peneliti memilih dan mengambil instrument ini dengan metode adopsi, ASAQ dapat mengidentifikasi 3 dimensi gaya hidup sedenter, yakni tipe, durasi, dan frekuensi. ASAQ digunakan untuk mengukur gaya hidup sedenter pada usia 11-17 tahun (Hardy et.al. 2007).

ASAQ merupakan pelaporan waktu yang digunakan untuk kegiatan sedenter yang dilakukan selama satu minggu. Penilaian ASAQ terdiri dari 9 tipe aktifitas sedenter yang meliputi: menonton tv, menonton video/DVD, bermain game, menggunakan komputer, les, berkendara, melakukan hobi, duduk bersantai, dan bermain alat music. Sistem pelaporan ASAQ terdapat 10 gaya hidup sedenter pada hari senin hingga minggu yang berupa durasi jam atau menit yang dihabiskan dalam kegiatan sedenter. Waktu aktivitas sedenter yang dihitung yaitu sebelum dan sesudah sekolah. Hasil akhirnya menunjukkan durasi jam perhari seseorang yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas sedenter (Hardy et.al 2007).

Kuesioner ini sudah banyak di gunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur gaya hidup sedenter pada remaja, salah satunya oleh Pramita dan Griadhi pada tahun 2015 dimana dalam penelitiannya menggunakan kuesioner ASAQ dimana memperoleh nilai validitas atau nilai sig < 0,05 dan realibilitas 0,86.

Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakannya sebagai instrument dalam pengukuran gaya hidup sedenter dalam penelitian ini, dianggap sesuai karena kuesioner ini diberikan juga terhadap remaja sesuai dengan sampel dalam penelitian dan butir-butir pertanyaannya sudah sesuai dengan apa yang ingin diteliti. Kemudian hasil tersebut menurut Young et. al (2014) dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu rendah (<2 jam sehari), sedang (2-5 jam sehari) dan tinggi (> 5 jam sehari). Adapun kisi-kisi dapat dilihat pada Tabel 3.5

Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket Gaya Hidup Sedenter

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Gaya Hidup Sedenter	Rekreasi layer kecil	a. Menonton televisi b. Bermain game c. Browsing internet
	Pendidikan Kegiatan budaya	d. Menggunakan komputer untuk bekerja e. Membaca buku f. Melakukan hobi/ kerajinan
	Kegiatan sosial	g. Mengobrol dengan teman h. Mendengarkan musik i. Kegiatan keagamaan j. Menggunakan ponsel untuk berkomunikasi dengan teman.

(Sumber: Hardy et.al 2007)

3.4.3 Instrumen Interaksi Sosial

Pengukuran interaksi sosial dilakukan dengan menggunakan kuesioner, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner interaksi sosial yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Caca Dea Belinta (2018) dimana memiliki nilai validitas atau nilai sig < 0,05 dan realibilitas 0,91 dimana dengan nilai tersebut dikatakan memiliki nilai validitas yang baik. Karena sebelum kuesioner ini diberikan kepada sampel, kuesioner ini telah melewati tahap uji coba terlebih dahulu sehingga dapat menghasilkan kuesioner yang memiliki nilai realibilitas dan validitas yang baik.

Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakannya sebagai instrument dalam penelitian ini, kuesioner ini dianggap sesuai karena diberikan juga terhadap remaja sesuai dengan sampel dalam penelitian dan butir-butir pertanyaannya sudah sesuai dengan apa yang ingin diteliti namun ada beberapa butir pertanyaan yang dirubah dan disesuaikan dengan kondisi yang sebenarnya. Adapun kisi-kisi dapat dilihat pada Tabel 3.6

Tabel 3.6 Kisi-kisi Angket Interaksi Sosial

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Interaksi Sosial	Mengenalinya potensi diri	a. Mengenalinya diri sendiri b. Dapat menerima kelemahan dan keunggulan
	Menghargai orang lain	c. Dapat menerima masukan/ kritk dari orang lain d. Menganggap orang lain sebagai partner dan memiliki hak sama
	Mampu bekerja sama	e. Dapat mengatasi perselisihan f. Dapat merencanakan sesuatu g. Dapat berkomunikasi dengan jelas dan efektif
	Tidak egois	h. Dapat menerima dan memberi umpan balik

(Sumber: Belinta, 2018)

Selanjutnya kategori untuk setiap butir pertanyaan dapat dilihat dalam Tabel 3.7

Tabel 3.7 Kategori Instrumen Setiap Butir Pertanyaan

Kategori	Sangat Tidak Setuju (STS)	Tidak Setuju (ST)	Setuju (S)	Sangat Setuju (SS)
Skor	1	2	3	4

(Sumber: Belinta, 2018)

3.4.4 Instrumen Kesehatan Mental

Pengukuran kesehatan mental dilakukan menggunakan kuesoner. Salah satu kuesioner yang dapat digunakan adalah *Positive Mental Health Questionnaire* (PMHQ). Peneliti memilih dan mengambil instrument ini dengan metode adopsi karena ada penyesuaian dalam beberapa butir pertanyaannya, PMHQ memiliki nilai reliabilitas 0,89 memiliki nilai validitas yang baik dan dapat mengidentifikasi 6 penilaian kesehatan mental yakni, kepuasan pribadi, sikap prososial, kontrol diri, otonomi, aktualisasi diri dan keterampilan hubungan antar pribadi (Merino et.al 2017).

PMHQ merupakan pelaporan tentang kesehatan mental seseorang, kuesioner ini sudah banyak digunakan oleh para peneliti, salah satunya Rani Hardianti dkk (2021) dimana dalam penelitiannya memperoleh nilai validitas atau nilai sig < 0,05 dan realibilitas 0,945. Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakannya sebagai instrument dalam penelitian ini, kuesioner ini dianggap sesuai karena diberikan juga terhadap remaja sesuai dengan sampel dalam penelitian dan butir-butir pertanyaannya sudah sesuai dengan apa yang ingin diteliti. Adapun kisi-kisi dapat dilihat pada Tabel 3.8

Tabel 3.8 Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental

Variable	Sub Variabel	Indikator
Kesehatan mental	Kepuasan pribadi	a. Konsep diri/ harga diri b. Kepuasan diri c. Pandangan tentang masa depan
	Sikap Prosocial	d. Kecenderungan aktif dalam masyarakat e. Sikap sosial altruistic f. Penerimaan orang lain
	Kontrol Diri	g. Mengatasi stress h. Keseimbangan emosi
	Otonomi	i. Memiliki standar diri j. Kemerdekaan k. Pengaturan diri
	Pemecahan masalah/ aktualisasi diri	l. Membuat keputusan m. Kemampuan beradaptasi n. Pengembangan pribadi
	Keterampilan hubungan antarpribadi	o. Membangun hubungan interpersonal p. Empati q. Memberi dukungan emosional r. Kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan

(Sumber: Merino et.al 2017)

Selanjutnya katagori untuk setiap butir pertanyaan dapat dilihat dalam Tabel 3.9

Tabel 3.9 Katagori Instrumen Setiap Butir Pertanyaan

Katagori	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Selalu
Skor	1	2	3	4

(Sumber: Merino et.al 2017)

3.5 Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan.

3.5.1. Deskriptif Statistik

Metode yang digunakan oleh penulis dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2014) analisis deskriptif adalah Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel independen dan variabel dependen.

3.5.2 Uji Normalitas

Tujuan dari normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir menggunakan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-smirnov. Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi normal.

3.5.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan dengan taraf signifikan α 0,05. Pengujian homogenitas akan ditentukan berdasarkan nilai mean, median, median with adjusted, and trimmed mean. Pengujian pada penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan nilai mean dan median dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan tidak homogen.
- 2) Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan homogen.

3.5.3 Uji Korelasi

Setelah data terkumpul berhasil diubah menjadi data interval, maka langkah selanjutnya menghitung keeratan hubungan atau koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y yang dilakukan dengan cara menggunakan perhitungan analisis koefisien korelasi *Rank Spearman*. Dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 25. Untuk melihat tingkat keeratan korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.10

Tabel 3.10
Tingkat Keeratan Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Keeratan
0 – 0,020	Sangat rendah (hampir tidak ada hubungan)
0,21 – 0, 040	Korelasi yang lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Cukup tinggi
0,81 - 1	Korelasi tinggi

Sumber: Imam Ghozali (2018)