BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar pada satu titik waktu tertentu. Desain *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara serentak untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat dalam populasi yang sama tanpa memerlukan pengamatan berulang.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April 2026.

3.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Sawananwetan 3 Kota Blitar.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar yang menempuh pendidikan di SDN Sananwetan 3 Kota Blitar, yang mencakup siswa dari kelas 4 dan 5 dengan rentang usia 10–12 tahun yang berjumlah 112 anak.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini

mengambil sampel sebanyak 54 siswa dari total populasi 112 anak dengan perhitungan menggunakan Rumus Arikunto (45%), sehingga data yang dikumpulkan mewakili karakteristik siswa yang menjadi fokus penelitian.

Diketahui:

a. Populasi (N) = 112

b. Persentase sampel = 45%

Perhitungan:

n = 45% x 112

n = 0,45 x 112

n = 50,4

3.3.3 Kriteria Inklusi dan Ekslusi

a. Kriteria Inklusi

1) Anak yang **menggunakan gadget** dalam aktivitas sehari-hari.
2) Anak yang **mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif** di sekolah.
3) Anak yang **ditetapkan sebagai responden penelitian berdasarkan persetujuan pihak sekolah atau guru** yang berwenang.

b. Kriteria Eksklusi

1) Anak yang **tidak dapat mengikuti penelitian secara optimal**, seperti tidak hadir saat pengumpulan data atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep, karakteristik, atau fenomena yang dapat diukur, diamati, atau dikontrol dalam suatu penelitian. Variabel

berfungsi sebagai fokus utama dalam penelitian untuk mengetahui hubungan, pengaruh, atau perbedaan antara faktor-faktor tertentu.

a. Variabel independent dalam penelitian ini adalah **intensitas penggunaan gadget** pada anak sekolah dasar. Variabel ini mencakup seberapa sering, lama, dan intens anak menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari.
b. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah **kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar** pada anak sekolah dasar. Variabel ini mencakup kualitas dan pola tidur anak serta kemampuan anak untuk fokus dan memperhatikan pelajaran di sekolah.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independent Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar.	Frekuensi, durasi, dan intensitas penggunaan gadget pada anak sekolah dasar setiap hari.	Pengisian Kuesioner Screen Time (Screens-Q), yang mencakup aspek durasi, frekuensi, dan intensitas penggunaan gadget pada anak dalam kehidupan sehari-hari.	Kuesioner Screen Time (Screens-Q).	Menggunakan Skala Ordinal	< 17 = Rendah 17 – 32 = Sedang > 32 = Tinggi

Variabel Dependent Kualitas Tidur.	Kualitas tidur anak dinilai berdasarkan Kuesioner Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Pengisian Kuesioner Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang meliputi kualitas tidur anak.	Kuesioner Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Menggunakan Skala Ordinal	Buruk (15 – 21) Cukup (8 – 14) Baik (0 – 7)
Variabel Dependent Penurunan Konsentrasi Belajar.	Kemampuan fokus serta perhatian anak saat belajar di sekolah dinilai berdasarkan Kuesioner atau Angket Konsentrasi Belajar.	Kuesioner Konsentrasi Belajar yang meliputi kemampuan konsentrasi belajar anak.	Kuesioner Konsentrasi Belajar.	Menggunakan Skala Ordinal	Baik (61 – 80) Cukup (41 – 60) Kurang (21 – 40) Tidak baik (1-20)

3.6 Cara Pengumpulan Data

3.6.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama, yaitu responden atau objek penelitian untuk mengetahui kondisi aktual yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui observasi, pengisian Google Form, dan kuesioner. Pengisian Google Form dilakukan untuk memperoleh data identitas siswa, seperti nama, kelas, dan informasi lain yang diperlukan guna menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Observasi dilakukan untuk mengetahui kebiasaan anak dalam menggunakan gadget, pola tidur, serta tanda-tanda gangguan tidur. Selain itu, anak mengisi kuesioner mengenai intensitas penggunaan gadget, kualitas tidur, dan tingkat konsentrasi belajar dengan bimbingan guru.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang telah ada sebelumnya dan digunakan sebagai pelengkap atau pendukung data primer. Dalam penelitian ini, data sekunder dikumpulkan melalui dokumentasi sekolah dan sumber pustaka. Dokumentasi sekolah laporan guru terkait perilaku anak di kelas. Selain itu, data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, atau publikasi resmi yang relevan mengenai pengaruh gadget terhadap gangguan tidur dan penurunan konsentrasi belajar anak. Data ini membantu memperkuat analisis penelitian dan memberikan konteks tambahan untuk membandingkan hasil temuan dengan penelitian sebelumnya.

3.7 Alat Pengumpulan Data

1. Kuesioner *Screen Time*

   a. Berisi pertanyaan tentang durasi, frekuensi, jenis aktivitas pada layar dan waktu.

   b. Menggunakan skala Ordinal tidak pernah hingga selalu.

      Skala Pengukuran:

Tabel 3. 2 Skala Pengukuran Kuesioner *Screen Time*

Pilihan Jawaban	Skor
Tidak pernah	1
Jarang	2
Sering	3
Selalu	4

Ket:

- Tidak pernah = Tidak menggunakan gadget sama sekali
- Jarang = Menggunakan gadget sesekali
- Sering = Menggunakan gadget cukup sering
- Selalu = Setiap saat atau setiap hari menggunakan gadget

   c. Total Score

Tabel 3. 3 Total Score Kuesioner *Screen Time*

Kategori	Skor Total
Rendah	<17
Sedang	17 – 32
Tinggi	>32

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

   a. Berisi pertanyaan tentang kualitas, latensi, durasi, efisiensi dan gangguan tidur.

   b. Menggunakan skala Ordinal tidak pernah hingga sering.

      Skala Pengukuran:

Tabel 3. 4 Skala Pengukuran Kuesioner *Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pilihan Jawaban	Skor
Tidak pernah	0
Jarang	1
Kadang – kadang	2
Sering	3

Ket:

- Tidak pernah = Tidak pernah terjadi dalam seminggu
- Jarang = Terjadi 1 kali dalam seminggu
- Kadang – kandang = Terjadi 2–3 kali dalam seminggu
- Sering = Terjadi hampir setiap hari dalam seminggu

c. Total Score

Tabel 3. 5 Total Score *Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kategori Kualitas Tidur	Skor Total
Baik	0 – 7
Cukup	8 – 14
Buruk	15 – 21

3. Kuesioner Konsentrasi Belajar

a. Menggunakan skala Ordinal tidak pernah hingga selalu.

Skala Pengukuran:

Tabel 3. 6 Skala Pengukuran Kuesioner Konsentrasi Belajar

Pilihan Jawaban	Skor
Tidak pernah	1
Jarang	2
Sering	3
Selalu	4

Ket:

- Tidak pernah = Tidak pernah melakukan
- Jarang = Hanya sesekali melakukan

- Sering = Cukup sering melakukan
- Selalu = Hampir setiap hari melakukan

b. Total Score

Tabel 3. 7 Total Score Kuesioner Konsentrasi Belajar

Kategori	Total Skor
Tidak baik	1 – 20
Kurang	21 – 40
Cukup	41 – 60
Baik	61 – 80

c. Indikator: kemampuan memusatkan perhatian, merespon materi, mengaplikasikan pengetahuan, mengemukakan pendapat dan berminat dalam mata pelajaran.

3.8 Cara Pengolahan Data

a. Editing

Langkah awal pemeriksaan terhadap data yang telah dikumpulkan untuk menilai kelengkapan dan konsistensi data. Peneliti memeriksa seluruh kuesioner dan lembar observasi untuk memastikan tidak ada jawaban yang kosong, tidak sesuai petunjuk, atau data yang tidak valid.

b. Coding

Tahap pemberian kode numerik pada jawaban kualitatif agar mudah diolah secara statistik. Misalnya, intensitas penggunaan gadget diberi skor 1–4, gangguan tidur dikodekan sesuai skala PSQI, dan konsentrasi belajar diberi skor rendah hingga tinggi. Kode disusun rapi untuk menjaga konsistensi.

c. Entry Data

Tahap memasukkan data yang telah dikodekan ke Excel, SPSS, atau Google Sheets. Kolom mewakili variabel penelitian dan baris mewakili responden. Data dicek kembali agar tidak ada kesalahan entry dan setiap variabel diberi label sesuai kode.

d. Cleaning Data

Tahap terakhir dalam pengolahan data dilakukan dengan pengecekan ulang untuk menemukan kesalahan input atau ketidaksesuaian antarvariabel. Data yang tidak sesuai diperbaiki dengan merujuk pada instrumen asli. Setelah data telah benar, selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat.

3.9 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan **karakteristik responden** dan distribusi data dari variabel penelitian, yaitu intensitas penggunaan *gadget*, gangguan tidur, dan konsentrasi belajar anak. Intensitas penggunaan gadget diukur menggunakan ***Screen Time Questionnaire* (STQ)**, gangguan tidur diukur dengan ***Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**, dan konsentrasi belajar diukur melalui kuesioner konsentrasi belajar. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk **tabel distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi**, sehingga memberikan gambaran umum tentang kondisi masing-masing variabel penelitian.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Spearman Rank (Spearman's rho) karena data yang digunakan berskala ordinal dan bertujuan untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan antar variabel. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai p-value dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila nilai p-value < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai p-value > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai koefisien korelasi Spearman (ρ) digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan, dimana nilai mendekati +1 menunjukkan hubungan positif yang kuat, sedangkan nilai mendekati -1 menunjukkan hubungan negatif yang kuat.

Tabel 3. 8 Tingkat Kolerasi & Kekuatan Hubungan Uji Spearman's Rank

Koefisien Kolerasi	**Interpretasi Hubungan**
0,00 – 0,19	Sangat lemah atau tidak ada
0,20 – 0,39	Lemah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

c. Analisa Multivariat

Analisis multivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap lebih dari satu variabel dependen secara simultan. Pada penelitian ini digunakan uji MANOVA non-parametrik karena data tidak berdistribusi normal. Analisis dilakukan dengan mengubah data menjadi peringkat (*rank*) terlebih dahulu, kemudian dianalisis menggunakan MANOVA. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) pada tabel *Multivariate Tests* terutama Wilks' Lambda dengan $\alpha = 0{,}05$. Jika nilai Sig. < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan secara simultan. Sebaliknya, jika nilai Sig. > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh signifikan. Nilai Wilks' Lambda yang mendekati 0 menunjukkan pengaruh yang semakin kuat.

3.10 Intrumen Penelitian

a. **Kuesioner *Screen Time***: Digunakan untuk menilai **intensitas penggunaan gadget pada anak sekolah dasar**, meliputi pertanyaan mengenai durasi penggunaan gadget per hari, frekuensi, jenis, kebiasaan dan kontrol diri. Hasil ukur dikategorikan dengan skor <17 = Rendah, 17–32 = Sedang, dan >32 = Tinggi (Klakk et al., 2020).

b. **Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**: Digunakan untuk menilai **kualitas tidur pada anak sekolah dasar** selama satu bulan terakhir. Kuesioner ini terdiri dari dua belas pertanyaan berupa kualitas tidur sebagai aspek penilaian. Data dikumpulkan melalui PSQI untuk

memperoleh skor, kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok: **buruk (15–21), cukup (8–14), dan baik (0–7) (Shahid et al., 2011)**.

c. **Kuesioner Konsentrasi Belajar**: Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk menilai **tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar** selama satu bulan terakhir. Kuesioner terdiri dari pertanyaan yang mencakup beberapa aspek utama, seperti kemampuan fokus pada materi pembelajaran, ketahanan dalam mempertahankan perhatian, frekuensi gangguan/distraksi, serta pemahaman terhadap materi. Data dikumpulkan melalui skala yang mencerminkan beberapa aspek konsentrasi, yaitu fokus terhadap tugas, waktu yang dihabiskan tanpa gangguan, dan keterlibatan dalam materi. Hasil kuesioner dikategorikan menjadi empat kelompok: **baik (61 – 80), cukup (41 – 60), kurang (21 – 40), dan tidak baik (1 – 20)**.

3.11 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

a. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar untuk mengurus izin penelitian kepada Kepala Sekolah SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar.

b. Setelah memperoleh izin penelitian, peneliti menyerahkan surat izin tersebut kepada Kepala Sekolah SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar untuk mendapatkan persetujuan resmi.

c. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian kepada guru, serta meminta tanda tangan informed consent untuk siswa yang akan menjadi responden.

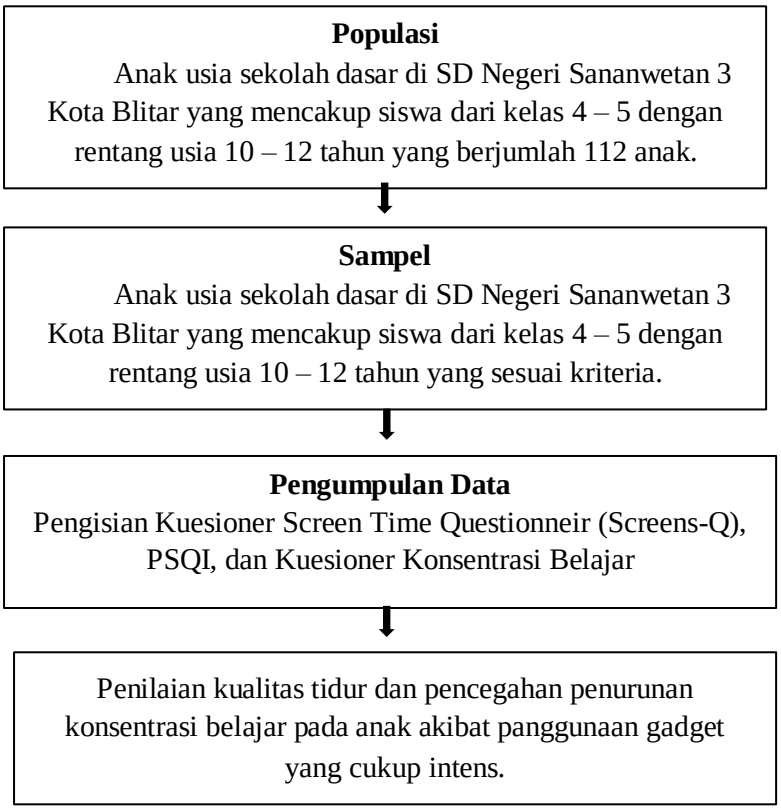
d. Peneliti mengumpulkan data identitas siswa melalui pengisian Google Form yang berisi nama siswa, kelas, dan data pendukung lainnya untuk menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

e. Peneliti mengumpulkan data intensitas penggunaan gadget melalui kuesioner Screen Time (STQ), gangguan tidur siswa melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan data konsentrasi belajar melalui kuesioner konsentrasi belajar yang telah disusun.

f. Seluruh hasil penelitian dicatat oleh peneliti dalam lembar observasi dan dicatat secara sistematis sesuai kode masing-masing siswa untuk menjaga kerahasiaan.

g. Data penelitian yang telah dikumpulkan kemudian disiapkan untuk dianalisis secara statistik, baik univariat maupun bivariat, sesuai tujuan penelitian.

3.12 Kerangka Operasional



Gambar 3. 1 Kerangka Operasional

3.13 Etika Penelitian

3.13.1 Lembar Persetujuan (Informed Concent)

Persetujuan tertulis diperoleh dari pihak sekolah dan guru yang berwenang setelah diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian tentang penggunaan *gadget*, gangguan tidur, dan konsentrasi belajar siswa. Pihak sekolah dan guru diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sebelum memberikan persetujuan agar siswa dapat diikutsertakan dalam penelitian.

3.13.2 Tanpa Nama (Anonymity)

Identitas siswa dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode pada seluruh data penelitian. Nama siswa tidak dicantumkan atau ditampilkan secara langsung pada kuesioner maupun dokumen penelitian.

3.13.3 Kerahasiaan (Confidentiality)

Semua informasi yang dikumpulkan dari siswa dijamin kerahasiaannya. Hanya data yang relevan dengan penelitian yang dilaporkan, sedangkan identitas siswa dan orang tua tetap dilindungi melalui penggunaan kode pada data penelitian.