

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Paradigma Penelitian

Pujileksono (2015) mengatakan bahwa paradigma adalah kesatuan dari set asumsi, sebuah praktek dan juga cara individu melihat disiplin ilmu dari suatu landasan. Paradigma ini membantu seorang peneliti untuk melihat sesuatu penelitian dari berbagai sisi yang ada atau memilih melihat dari sisi yang berbeda dari biasanya. Paradigma juga membantu peneliti untuk dapat mengkaji penelitian agar tidak terjadinya kesalahpahaman dalam penelitian yang sedang dikaji atau penelitian yang akan mendatang. Di dalam kehidupan sehari – hari paradigma ini juga sering dikatakan berpikir. Paradigma adalah sebuah model utama dari pola serta metode -metode untuk sebuah hasil pencapaian yang dituju.

Menurut Sugiyono (2016) paradigma pada penelitian dimaknai sebagai sebuah pola pemikiran yang bisa menunjukkan serta membuktikan adanya hubungan antar variabel yang nantinya diteliti serta juga memperlihatkan jenis serta hasil dari rumusan masalah yang dibutuhkan untuk diberi hasilnya dari penelitian serta teori yang dipakai agar bisa mendapatkan hipotesis, jenis, serta jumlah dari hipotesis, dan teknik dari analisis yang akan dipakai untuk bisa menjawab rumusan masalah tersebut.

Menurut (Cresswell, 2014) ada beberapa macam paradigma pada sebuah penelitian. Antara lain positivisme yang bisa digunakan untuk menguji sebuah teori dengan hubungan sebab – akibat, konstruktivisme yaitu sebuah paradigma yang bertujuan agar dapat memahami serta menganalisis sebuah pola pikiran yang ada pada penelitian, advokasi merupakan sebuah pandangan paradigma yang memiliki dimensi politis serta paradigma pragmatism yang memiliki sebuah pandangan yang bersifat pluralistik dan tindakan. Untuk paradigma yang dipakai pada penelitian ini merupakan paradigma positivik karena penelitian ini adalah penelitian yang bermetode kuantitatif. Selain itu dikarenakan fokus penelitian yang ingin mengukur

sebuah fenomena, pandangan, dan sebuah topik dengan metode yang valid dan terpercaya dengan cara diukur dari variabel – variabel yang dimiliki.

Peneliti memakai paradigma positivisme dikarenakan peneliti berkeinginan untuk dapat melihat bagaimana pengaruh terpaan dari konten video edukasi di TikTok terhadap kesadaran. Di dalam metode kuantitatif identik dengan data - data yang memiliki angka, hal tersebut sesuai dengan paradigma positivisme yang memiliki isian yang terorganisir sehingga dapat dinilai menggunakan angka. Selain itu penelitian ini sejalan dengan cara paradigma positivisme bekerja yaitu diukur, diamati, dan diuji.

Menurut Sugiyono (2020), metode penelitian kuantitatif dengan data kuantitatif adalah sebuah catatan dari metode penelitian yang merujuk kepada positivis atau adanya data nyata yang merupakan data berbentuk angka yang kemudian diolah dan dikuantifikasi menggunakan statistic dalam peran untuk menjadi sebuah alat uji dari penghitungan tersebut. V. Wiratna Sujarweni (2014) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dapat memberikan temuan – temuan yang didapatkan menggunakan tahapan tata cara statistik dan dari cara lainnya melalui pengukuran. Maka itu penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berkaitan dengan adanya variabel serta angka yang dimulai dari pengambilan data, pemaknaan dari data tersebut, sampai dengan penjabaran temuan dari data tersebut.

Selain itu karena disini peneliti memiliki dua fokus yang saling berkaitan maka penelitian kuantitatif lebih cocok untuk digunakan. Dua fokus nya merupakan video konten edukasi dari Dr. Andreas Prasadja lalu fokus kedua nya adalah kesadaran kesehatan pentingnya tidur untuk para *followers*nya. Selain itu pengungkapan mengapa digunakannya Penelitian Kuantitatif di penelitian karena ingin mengukur penelitian dengan akurat atau dengan menggunakan angka, seberapa berpengaruhnya konten edukasi yang diberikan dapat mempengaruhi kesehatan pentingnya tidur bagi *followers* dari Dr. Andreas Prasadja. Teknik pengambilan data dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini adalah dengan menggabungkan informasi dari responden melalui penyebaran atau yang biasa disebut dengan metode survey.

3.2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan metode survey. Menurut Darnadi (Ningrum, 2015), Metode penelitian sendiri memiliki sebuah arti yaitu dengan cara ilmiah agar mendapatkan sebuah data ujian atau dari kegunaan tertentu. Menurut Sugiyono (2015) metode penelitian adalah cara tradisional yang bertujuan agar bisa mendapatkan data dengan adanya tujuan tertentu serta kegunaan tertentu. Sehingga cocok dipakai untuk bisa meneliti kondisi atau situasi objek penelitian tertentu. Maka dengan pengertian tersebut metode penelitian dimaksudkan dengan sebuah praktik ilmiah yang memiliki tujuan untuk dicapai dengan adanya data yang dapat digunakan untuk kegunaan – kegunaan tertentu seperti memecahkan rumusan masalah.

Metode penelitian survei menurut Sugiyono (2018) merupakan metode yang dipakai agar bisa mendapatkan hasil data yang terjadi di masa ini atau masa yang sudah berlalu, mengenai kepercayaan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan dari variabel agar dapat menguji hipotesis yang dimiliki mengenai variabel dan sampel yang digunakan dari populasi terpilih. Menurutnya juga metode survey merupakan sebuah metode yang dilaksanakan menggunakan angket dan dipergunakannya sebagai alat penelitiannya serta digunakan pada masyarakat dengan populasi besar dan kecil. Tetapi berdasarkan data yang dipelajari menggunakan data dari sampel tetapi yang di angkat dari populasi tersebut, maka dapat ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis. (Sugiyono, 2018)

Metode penelitian survei dipakai oleh peneliti agar bisa mendapatkan hasil data dari bagian tertentu seperti data alamiah bukan data tidak alamiah. Penulis melaksanakan survey pada pengumpulan data melalui kuesioner yang diedarkan kepada bakal calon responden dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis sebelumnya.

3.3. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2017) populasi merupakan sebuah daerah yang telah digeneralisasi sehingga didalamnya terdapat objek atau subjek dengan adanya kuantitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar dapat ditarik hasil akhir untuk ditarik simpulannya. Menurut (KBBI, 2023) populasi memiliki arti seluruh atau jumlah orang atau penduduk disuatu daerah dan mempunyai beberapa ciri yang sama. Seperti populasi yang terdapat pada penelitian mengenai populasi terhadap sekumpulan masyarakat yang bermain dan menonton konten Social Media lebih tepatnya TikTok yang menonton konten kreator @drprasadja.

Bagian dari populasi bisa disebut juga dengan sampel yang merupakan dari sumber data dalam penelitian ini, yang dimana sebuah populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang ditentukan sehingga peneliti tidak harus mempelajari keseluruhan sampel hanya sampel yang dapat mewakili populasi (Sugiyono, 2017). Dapat dikatakan sampel adalah salah satu bagian dari populasi yang akan diteliti nantinya. Sampel merupakan sesuatu karakteristik yang ada di dalam suatu populasi, karakteristik ini mewakilkan suatu populasi seperti menjadi suatu ciri khas dari populasi tersebut. Menurut Sugiyono juga teknik sampling ini dibagi menjadi dua yaitu probability sampling dan non probability sampling.

Penelitian ini menggunakan Teknik dengan pengambilan sampel *Non Probability Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) *Non Probability Sampling* adalah sebuah teknik dari pengambilan sebuah sampel yang tidak memberikan adanya peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang akan dipilih menjadi sampel. Ada beberapa macam *non probability sampling*, tetapi penelitian ini memakai *non probability sampling* dengan spesifik *sample purposive sampling*.

Purposive Sampling menurut Sugiyono (2018) memberikan pengertian bahwa *purposive sampling* merupakan teknik dari penentuan sampel dengan pertimbangan – pertimbangan tertentu. Pertimbangan – pertimbangan ini salah satunya adalah dengan penetapan karakteristik dan kriteria dari bakal calon sampel tersebut sehingga nantinya hanya anggota dari populasi yang memenuhi kriteria

saja yang ditarik sebagai bakal calon sampel dari penelitian ini. Sesuai dengan pengertiannya karena purposive sampling menyesuaikan dengan tujuan penelitian maka cocok dengan keyakinan peneliti bahwa bakal calon anggota dari populasi yang memenuhi kriteria dapat memberikan informasi yang ditentukan.

Dengan menggunakan purposive sampling maka peneliti memiliki kriteria yang telah ditetapkan untuk para anggota populasi yaitu :

1. Pengikut akun media sosial TikTok @drprasadja
2. Sudah mengikuti akun @drprasadja selama kurang lebih tiga bulan.

Dalam melakukan pengambilan sampel, peneliti menggunakan prosedur dari Slovin dalam buku (Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 2017) Sugiyono, Lalu, dihitung dengan rumus,

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3.1. Rumus Slovin

- n adalah jumlah sampel yang dicari
- N adalah jumlah populasi
- e adalah margin eror yang ditoleransi. (margin error 5%)

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah jumlah dari *followers* media sosial TikTok @drprasadja yaitu sebanyak 19.700 *followers* per maret 2023 Maka apabila dimasukkan ke dalam rumus sampel margin error 5% perhitungannya sebesar:

$$n = \frac{19.700}{1 + \frac{19.700 (5\%)^2}{49.25}}$$

$$n = \frac{19.700}{49.25}$$

$$n = 400$$

Maka dari itu peneliti memutuskan untuk menyebarkan kuesioner sebanyak 400 kepada *followers* akun TikTok @drprasadja. Peneliti memilih kalangan *followers* akun TikTok sebagai pilihan responden yaitu dengan alasan dikarenakan peneliti sudah mempertimbangkannya demi mencapai kebutuhan 400 responden.

3.4. Operasionalisasi Konsep

Operasionalisasi Konsep ini mempunyai arti bahwa ia adalah sebuah penentuan konstruk atau sifat yang dipelajari sehingga menjadi sebuah data yang dapat diteliti dan diukur buku (Sugiyono, 2017). Operasionalisasi berisikan paparan variabel x dan y sebagai landasan untuk mengukur variabel. Pernyataan – pernyataan yang dituangkan pada indikator pada tabel dibawah merupakan pernyataan yang didasari oleh penelitian terdahulu yang telah dituliskan pada penelitian ini.

Tabel 3.1. Operasionalisasi Konsep

Variabel	Dimensi	Indikator	Skala
Pengaruh Terpaan Konten Video Edukasi @drprasadja dalam aplikasi TikTok (X)	Frekuensi	Saya menonton konten video @drprasadja 2x dalam seminggu	STS, TS, S, SS
		Saya menonton lebih dari 10 konten video yang diunggah @drprasadja	STS, TS, S, SS
		Saya menonton lebih dari 3 konten video edukasi kesehatan tidur saat mengalami	STS, TS, S, SS

	gangguan kesehatan tidur	
	Saya sering menonton konten kesehatan tidur @drprasadja ketika merasa konten video tersebut berkaitan dengan keadaan saya	STS, TS, S, SS
Durasi	Saya melihat informasi tentang kesehatan tidur pada konten video akun TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
	Saya menonton tayangan konten video TikTok @drprasadja sampai selesai	STS, TS, S, SS
	Saya tidak melewati 1 scene pun saat menonton konten video @drprasadja	STS, TS, S, SS
Atensi	Saya selalu fokus ketika menonton konten video TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
	Saya tidak menonton konten video TikTok @drprasadja sambil mengerjakan sesuatu	STS, TS, S, SS
	Saya suka cara @drprasadja saat menyampaikan konten video TikTok	STS, TS, S, SS
	Konten video @prasadja memberikan sumber atau bukti dari masalah kesehatan tidur saat melakukan penjelasan informasi	STS, TS, S, SS
	Saya tidak pernah mengganti pencarian informasi tentang kesehatan tidur selain pada akun TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
	Saya lebih memilih konten pada akun TikTok @drprasadja daripada platform yang lain	STS, TS, S, SS

Kesadaran Kesehatan Tidur (Y)	Pengetahuan tentang kesehatan	Tidur selama ±8 jam, 1 hari merupakan pola tidur yang sehat	STS, TS, S, SS
		Saya harus menjaga pola tidur yang sehat agar dapat mencegah masalah kesehatan tubuh saya	STS, TS, S, SS
		Dengan tidak bergadang atau tidur larut malam akan menghasilkan tubuh yang segar di pagi hari	STS, TS, S, SS
		Badan yang lebih segar dipagi hari didukung dari pola tidur saya yang baik dan benar	STS, TS, S, SS
		Saya berencana untuk tidak bergadang	STS, TS, S, SS
	Sikap terhadap kesehatan	Saya sadar akan kondisi kesehatan tidur saya	STS, TS, S, SS
		Saya gemar untuk mencari informasi lebih mengenai kesehatan tidur pada akun TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
		Saya memperhatikan informasi mengenai kesehatan tidur di akun TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
		Saya tertarik dengan masalah dari kesehatan tidur saya setelah melihat konten video TikTok @drprasadja	STS, TS, S, SS
		Saya menjaga kesehatan tidur saya dengan mengikuti saran @drprasadja yaitu tidur dengan durasi 7 – 8 jam	STS, TS, S, SS
Praktik kesehatan	Saya mengetahui gejala dari masalah tidur seperti insomnia, hypersomnia, serta parasomnia, dan mencoba untuk mengambil tindakan agar tidak terpapar masalah kesehatan tidur	STS, TS, S, SS	

Saya peduli terhadap kesehatan tidur saya sehingga sekarang saya menjaga pola tidur saya	STS, TS, S, SS
Saya berusaha untuk memberikan perhatian lebih kepada kesehatan tidur saya dengan menjaga gaya hidup yang lebih baik	STS, TS, S, SS

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pengumpulan data survey yang didapatkan dari penyebaran kuisisioner dari responden yang sesuai dengan kategori dari penelitian. Kuisisioner adalah sebuah list pertanyaan – pertanyaan yang sudah sesuai dengan konsep lalu diberikan kepada responden untuk mendapatkan jawaban. Menurut Sugiyono Kuisisioner merupakan sebuah teknik pengumpulan data pertanyaan tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017).

Penyebaran kuisisioner ini dilakukan melalui kuisisioner online dengan menggunakan googlw form dan diberikan kepada informan atau responden yang sesuai dengan kriteria. Untuk memenuhi kriteria informan harus memiliki akun media sosial TikTok, selanjutnya informan harus aktif bermain media sosial TikTok, selanjutnya informan harus mengikuti akun media sosial Dr. Andreas Prasadja dan pernah lebih dari dua kali menonton video konten @drprasadja.

Sedangkan untuk data sekunder peneliti melakukan studi pustaka dengan mengumpulkan beberapa sumber data dari buku, jurnal, dan artikel online yang masih bersangkutan dengan topik penelitian ini. Data sekunder ini juga membantu peneliti dalam menyelesaikan masalah dan tujuan penelitian berdasarkan teori – teori ataupun rumus yang memang telah teruji dan terverifikas kebenarannya.

3.6. Teknik Pengujian Data

Teknik pengujian data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pilot testing, uji validitas dan realibilitas untuk dapat mengukur tingkat ketepatan dan keakuratan data yang telah didapatkan oleh peneliti.

3.6.1. Pilot Testing

Dalam melakukan penelitian ini, analisis data dilakukan secara tepat dan serta akurat dilakukan. Maka dilakukannya pengujian data pernyataan – pernyataan yang akan disebar oleh ke responden – responden. Jumlah responden yang akan menguji pernyataan – pernyataan kuisisioner pada penelitian ini adalah sebanyak 30 responden. Tujuan dari pilot testing ini dilakukan adalah untuk dapat menguji validitas serta realibilitas yang dimiliki instrument tersebut.

3.6.2. Uji Validitas

Menurut (Ghozali, Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM, 2018) mengatakan bahwa suatu pernyataan dalam kuisisioner atau hasil penelitian dapat dikatakan benar atau valid jika pernyataan tersebut mampu untuk mengungkapkan sesuatu hingga hasilnya tersebut dapat untuk mengukur apa yang hendak diukur oleh peneliti pada penelitian ini dan mengungkap rumusan masalah nya. Uji validitas juha merupakan data laporan yang sama dengan data yang diperoleh langsung saat melakukan subyek penelitian. Uji validitas yang akan dipakai pada penelitian ini adalah dengan uji validitas konstruk

Di dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan rumus validitas konstruk yang dimana peneliti juga akan menggunakan SPSS sebagai alat untuk menghitung dari *pilot testing* yaitu sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum_{i=1}^n x_i y_i - \sum_{i=1}^n x_i \sum_{i=1}^n y_i}{\sqrt{\left(n \sum_{i=1}^n x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2 \right) \left(n \sum_{i=1}^n y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n y_i \right)^2 \right)}}$$

Keterangan

- r_{xy} : koefisien korelasi antara variable X dan variable Y
 x_i : nilai data ke-i untuk kelompok variable X
 y_i : nilai data ke-i untuk kelompok variable Y
n : banyak data

Gambar 3.2. Rumus Validitas Konstruk

Dengan penjelasan rincian :

r = Koefisien

n = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah skor item instrument

$\sum Y$ = Jumlah total skor jawaban

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat total skor jawaban

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor jawaban suatu item dengan total skor

a) Jika r Hitung > r Tabel maka item pertanyaan valid.

b) Jika r Hitung < r Tabel maka item pertanyaan tidak valid

Tabel 3.2. Hasil Validitas

No	Item Pertanyaan	rTabel	rHitung	Status
1	Item 1	0,361	0,700	Valid
2	Item 2	0,361	0,731	Valid
3	Item 3	0,361	0,665	Valid
4	Item 4	0,361	0,886	Valid
5	Item 5	0,361	0,555	Valid
6	Item 6	0,361	0,667	Valid
7	Item 7	0,361	0,769	Valid
8	Item 8	0,361	0,590	Valid
9	Item 9	0,361	0,791	Valid
10	Item 10	0,361	0,746	Valid
11	Item 11	0,361	0,637	Valid
12	Item 12	0,361	0,731	Valid
13	Item 13	0,361	0,810	Valid
14	Item 14	0,361	0,846	Valid
15	Item 15	0,361	0,790	Valid
16	Item 16	0,361	0,720	Valid
17	Item 17	0,361	0,777	Valid
18	Item 18	0,361	0,759	Valid
19	Item 19	0,361	0,841	Valid
20	Item 20	0,361	0,770	Valid

21	Item 21	0,361	0,895	Valid
22	Item 22	0,361	0,828	Valid
23	Item 23	0,361	0,733	Valid
24	Item 24	0,361	0,781	Valid
25	Item 25	0,361	0,814	Valid
26	Item 26	0,361	0,631	Valid

Dalam penyebaran kuisisioner kepada 30 orang dengan rincian 13 pernyataan variabel x dan 13 pernyataan variabel Y. Maka dari hasil uji validitas perhitungan SPSS terukur bahwa tidak terdapat item pernyataan yang tidak valid. Maka dari pernyataan tersebut yang dapat disebarkan pertanyaan dengan jumlah 26 yaitu pernyataan pertanyaan Variabel X sebanyak 13 item dan pertanyaan Variabel Y sebanyak 13 item.

3.6.3. Uji Realibilitas

Uji Realibilitas memiliki arti bahwa bagaimanapun pengukuran dilakukan, sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang juga sama, maka akan menghasilkan data yang sama juga. Kuisisioner dapat dikatakan reliabel apabila jawaban responden sama dari waktu ke waktu atau dapat dikatakan memiliki jawaban yang stabil. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS sebagai alat untuk menghitung realibilitas dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha. (Sugiyono, 2017).

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

r_{11} = reliabilitas yang dicari

n = Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

σ^2 = varians total

Gambar 3.3. Rumus Cronbach Alpha

Tabel 3.3. Hasil Reliabilitas Variabel X

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Tabel 3.4. Hasil Uji Realibilitas Variabel X Rumus Cronbach Alpha

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.921	13

Sumber: Hasil Output SPSS 26 (2022)

Tabel 3.5. Hasil Realibilitas Variabel Y

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.6. Hasil Uji Realibilitas Variabel X Rumus Cronbach Alpha

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.946	13

Sumber: Hasil Output SPSS 26, 2022

Dari hasil pengujian data validitas yang telah dilakukan menggunakan SPSS pada Variabel X menunjukkan angka 0,921 dan Variabel Y menunjukkan angka 0,946. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, menurut rumus tersebut ada 3 kategori nilai yaitu <0,5 memiliki keandalan rendah, 0,6 – 0,7 memiliki keandalan sedang lalu 0,7 - 0,9 memiliki keandalan sangat baik, dan yang terakhir > 0,9 memiliki keandalan sangat baik. Maka nilai cronbach's alpha harus dapat lebih atau sama dengan 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel, jika angka nilai dibawah angka tersebut pernyataan serta nilai tersebut tidak reliabel. Maka dari itu untuk Variabel x dan Variabel Y penelitian ini dapat dikatakan reliabel dengan keandalan sangat baik.

3.7. Hipotesa Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2017) adalah sebuah jawaban yang didapat dari pernyataan – pernyataan yang disebar serta bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian tersebut. Hal tersebut juga didasari dengan fakta – fakta konkrit yang diperoleh melalui pengumpulan data. Sehingga dapat dikatakan hipotesis merupakan sebuah dugaan yang bersifat sementara dan masih memerlukan validasi atau pembuktian – pembuktian. Pembuktian hipotesis tersebut dilakukan agar dapat menjawab masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Secara teknis, hipotesis adalah pernyataan mengenai keadaan populasi yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian

Dalam hipotesis dibagi menjadi dua yaitu hipotesis nihil/null (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis Nol (H_0) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang memperlihatkan dengan suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu. Hipotesis nol biasa dinyatakan dengan

kata-kata “tidak ada perbedaan” . Hipotesis Alternatif (H_a) adalah pernyataan yang sama dengan parameter populasi yang sama dengan yang digunakan dalam hipotesis nol tetapi menyatakan bahwa parameter populasi tersebut memiliki nilai yang berbeda dari pernyataan yang telah disebutkan dalam hipotesis nol.

Dengan ini hipotesis yang diajukan peneliti seperti di bawah ini :

1. Hipotesis Penelitian
Ada pengaruh/Tidak ada pengaruh
2. Hipotesis Operasional
 H_a : Ada pengaruh terpaan konten video terhadap kesadaran kesehatan tidur
 H_o : Tidak ada pengaruh terpaan konten video terhadap kesadaran kesehatan tidur

3.8. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat seberapa pengaruh terpaan konten video edukasi mengenai kesehatan tidur dalam mempengaruhi kesadaran kesehatan *followersnya*. Metode analisis data adalah langkah-langkah yang digunakan untuk menganalisis data penelitian. Analisis data berkaitan dengan pengolahan data untuk mendapatkan hasil seperti yang dinyatakan dalam tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2018) analisis data merupakan sebuah proses dalam mencari dan menyusun secara sistematis data – daya yang telah diperoleh dari hasil melakukan wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi yang dilanjutkan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit, serta melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, juga membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Menguji statistik tergantung dengan jenis data yang digunakan untuk mengukur hasil penelitian. Seperti yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert sebagai skor yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Nominal

Nominal Menurut (Siregar, 2013) skala nominal merupakan sebuah skala yang diberikan pada suatu objek atau kategori yang tidak hanya memiliki sekedar label atau kode saja. Skala ini mengelompokkan objek tertentu.

2. Ordinal

Ordinal menurut (Siregar, 2013) merupakan sebuah sistem skala yang bekerja dengan adanya urutan – urutan, maka penghitungannya dapat dilakukan dengan urutan peringkat. Hitungan peringkat dapat diukur dari yang terendah sampai yang terbesar. Maka variabel – variabel tersebut diukur oleh instrument pengukur dalam bentuk kuesioner berskala ordinal yang memenuhi pernyataan-pernyataan skala likert.

Tabel 3.7. Skala Likert

No	Kategori	Bobot Negatif	Bobot Positif
1	Sangat Setuju (SS)	1	4
2	Setuju (S)	2	3
3	Tidak Setuju (TS)	3	2
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	4	1

Berdasarkan tabel diatas sebuah kuisisioner akan dinilai sesuai dengan skor yang ada diatas untuk mengukur data dari sikap, perubahan, serta pengetahuan yang diperoleh . Setelah diperoleh data tersebut akan diolah dengan menggunakan 4 bobot skor tersebut sehingga dapat menghasilkan sebuah kesimpulan dan juga hipotesis serta rumusan masalah yang terdapat di dalam penelitian ini.

3.8.1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono, Analisis deskriptif merupakan metode yang dipakai dalam menggambarkan atau menganalisis suatu hasil dari penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis deskriptif memiliki artian adalah sebuah cara atau teknik menganalisis data dengan sebuah statistik deskriptif. Seperti yang dikatakan oleh (Ghozali, 2016), yang mengatakan analisis deskriptif memberikan gambaran atau deskriptif suatu data dua variabel rata – rata yang dimiliki pada suatu peneltian. Statistik Deskriptif adalah sebuah statistic yang

dapat memberikan gambaran serta deskripsi dari sebuah data yang didapat dari nilai rata – rata, maksimal, ataupun minimum. Langkah yang akan dilakukan peneliti pada tahap analisis deskriptif adalah peneliti akan menjabarkan hasil data-data nominal dalam bentuk rata-rata dan persentase.

3.8.2. Analisis Korelasional

Analisis korelasi merupakan teknik untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel satu dengan lainnya dan juga untuk dapat mengetahui bentuk hubungan antar variabel. Sejalan dengan penelitian ini maka analisis korelasi ini digunakan untuk melihat data dari satu ke yang lainnya apakah memiliki ke korelasiannya atau tidak, memiliki hubungan yang bersangkutan atau tidak. Analisis ini digunakan karena ingin melihat adakah hubungan antara variabel x dan y apakah saling bergantung atau kah menghasilkan hubungan sebab – akibat.

Di dalam penelitian yang sedang dikaji ini, peneliti ingin melihat terpaan konten video edukasi tentang kesehatan tidur yang merupakan variabel bebas, terhadap kesadaran kesehatan yang merupakan variabel tak bebas. Penelitian ini dikaji dengan menggunakan objek berupa konten video edukasi tentang kesehatan tidur pada akun TikTok @drprasadja.

3.8.3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Agar dapat melihat hubungan antara kedua variabel yaitu variabel X (Terpaan Konten) dan juga Variabel Y (kesadaran kesehatan tidur) , maka peneliti melakukan regresi linear sederhana. Regrese linear sederhana ini didasarkan pada sebuah hubungan fungsional atau kasual satu variabel independent dengan saru variabel dependen (Sugiyono, 2017). Uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab rumusan masalah yang ada.

Analisis Regresi linear dapat terbagi menjadi 2 bagian yaitu regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Di dalam penelitian ini termasuk kedalam analisis regresi linear sederhana karena hanya ada dua variabel yatu independent dan dependen.

Adapun persamaan regresi linear sederhana dapat dilihat dari rumus sebagai berikut :

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan :

Y = Subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan

α = Konstanta

b = Koefisien variabel x

X = Variabel Independen

3.9. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya berfokus kepada kesehatan tidur secara umum sedangkan banyak masalah kesehatan tidur secara spesifik yang dapat dibahas secara lanjut dan terperinci.