

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan sebuah fase periode transisi dari anak-anak menuju kedewasaan, fase ini sangat menentukan dimana perilaku kesehatan yang terbentuk akan memengaruhi kualitas hidup dimasa dewasa nanti. Berdasarkan WHO (2024), usia remaja berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun, dimana dikategorikan menjadi dua fase, yakni remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Pada tahap perkembangan remaja akhir serta awal masa dewasa muda, remaja mengalami perubahan pola tidur yang disebabkan oleh pergeseran irama sirkadian, sehingga berdampak pada perubahan waktu tidur (Irawati, Kistan & Basri 2023). Pada masa ini, terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, hingga perilaku. Salah satu aspek penting dalam fase perkembangan ini adalah pola tidur, yang ikut mengalami perubahan seiring meningkatnya aktivitas sekolah, pergaulan sosial, dan penggunaan teknologi (Purnawinadi & Salii, 2020).

Remaja memerlukan waktu tidur sekitar 8-10 jam per hari, jumlah ini lebih sedikit dibandingkan anak-anak yang lebih muda karena aktivitas mereka yang tinggi (Athiutama et al., 2023). Tidur memiliki peran penting untuk remaja, seperti membantu regenerasi sel-sel otak dan mendukung produksi hormon pertumbuhan, dimana sekitar 75% produksi hormon tersebut terjadi saat tidur. Hormon ini tidak hanya berperan dalam pertumbuhan, tetapi juga berkontribusi dalam regenerasi dan perbaikan sel diseluruh tubuh sebagai waktu tidur (Ivana, Muniarti & Ayu 2021). Meskipun tidur sangat penting, banyak remaja tidak mendapatkan kualitas tidur yang memadai akibat berbagai gangguan tidur.

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang dapat menghambat, memengaruhi, maupun mengubah pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas tidur dan tidak boleh dianggap sepele karena berdampak

negatif pada kesejahteraan psikologis remaja, termasuk peningkatan risiko kecemasan dan depresi (Almira & Prasetyo, 2019).

Berdasarkan survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sekitar 37% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan, dan 10% mengalami gangguan depresi mayor karena kurang tidur atau gangguan tidur seperti insomnia. Selain itu, penelitian di Surabaya menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada remaja mencapai 38% di daerah urban dan 37,7% di wilayah sub-urban, dengan insomnia yang berhubungan signifikan dengan tingkat depresi 15-20%, kecemasan dan stres 20-30% (Tyas, 2022). Salah satu gangguan tidur yang umum terjadi pada remaja adalah insomnia.

Insomnia adalah kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai tidur, sulit untuk tidur, terbangun di malam hari atau kurang tidur. Meskipun memiliki waktu dan kesempatan untuk tidur, orang yang menderita insomnia biasanya merasa mengantuk di siang hari (Adiwibawa et al., 2023). Masalah insomnia tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga menjadi isu kesehatan global karena dampak yang sangat luas dan serius, baik terhadap individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Athiutama et al., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization*, (2019), sekitar 18% populasi global mengalami insomnia, yang sebagian besar disebabkan oleh faktor stres, gaya hidup tidak sehat, dan paparan perangkat elektronik sebelum tidur. Sedangkan menurut *National Sleep Foundation*, (2024), prevalensi global menunjukkan bahwa 67% dari 1.508 orang mengalami insomnia, dengan 7,3% diantaranya merupakan insomnia pada remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan menjelang tidur menjadi salah satu faktor penyebab utama.

Remaja usia 12–14 tahun merupakan kelompok usia dengan risiko insomnia tertinggi akibat perubahan hormon dan pola aktivitas yang tinggi. Data ini

memperkuat alasan mengapa fokus penelitian diarahkan pada remaja kelas VIII (Ivana et al., 2021).

Berdasarkan data Cahyani et al., (2023) kejadian insomnia pada remaja dikategorikan ke dalam tiga derajat Insomnia ringan 55%, Insomnia sedang 18% dan Insomnia berat: 23,3%. Kategori ini dilihat berdasarkan intensitas dan frekuensi gangguan tidur yang memengaruhi aktivitas harian remaja. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari 7 dari 10 remaja mengalami gangguan tidur, dan sebagian besar berada pada kategori ringan hingga sedang, yang dapat berkembang menjadi lebih berat jika tidak ditangani.

Di Asia Tenggara khususnya di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 26,7% tidak mengalami insomnia dan 73,3% dimana 55% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia berat, sedangkan hanya 26,7% yang tidak mengalami insomnia, yang sebagian besar dipengaruhi oleh faktor kebiasaan begadang, stres akademik, dan penggunaan gawai secara intensif (Fernando & Hidayat, 2020).

Di provinsi Jawa Tengah angka prevalensi kejadian insomnia sekitar 82,2% yang mengalami insomnia ringan dan 17,8% mengalami insomnia berat, yang umumnya berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, tekanan akademik, serta perubahan pola tidur yang tidak teratur (Cahyani, salma & Arifah., 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa insomnia menjadi masalah kesehatan yang signifikan, khususnya dikalangan remaja. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas tidur, tetapi juga memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan sehari-hari.

Masalah utama dari insomnia pada remaja adalah gangguan kognitif seperti sulit berkonsentrasi, penurunan prestasi akademik, kelelahan kronis, serta gejala emosional seperti mudah marah, cemas, hingga depresi. Remaja juga menjadi rentan terhadap perilaku berisiko karena pengaruh kurang tidur terhadap kontrol

emosi dan pengambilan keputusan (Ponidjan et al., 2022). Dalam konteks remaja SMP, khususnya kelas VIII, remaja mulai menghadapi tantangan akademik yang lebih kompleks, sambil mengalami peningkatan penggunaan teknologi dan media sosial. Hal ini berpotensi memperparah kondisi insomnia, terutama jika kebiasaan tidur terganggu secara terus-menerus akibat paparan layar (*screen exposure*) dan keterlibatan emosional terhadap media digital.

Dampak insomnia terhadap kehidupan sehari-hari sangat signifikan. Insomnia dapat menurunkan produktivitas, sulit berkonsentrasi, tidak bisa membuat keputusan, mudah lupa, merasa ngantuk disiang hari, mudah marah, bangun kesiangan, kelelahan, menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit dan menyebabkan kecelakaan (Suleman et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Ponidjan et al., (2022) sebanyak 85 remaja didapatkan hasil bahwa 44,7% sering mengantuk disiang hari sehingga mengganggu produktivitas dan konsentrasi, 11,9% merasa lelah yang terus-menerus dan 30.30% remaja dengan konsentrasi belajar yang kurang mengalami penurunan prestasi akademik seperti nilai menurun dan mengalami hambatan dalam berkonsentrasi atau mengerjakan tugas. Kondisi ini menunjukkan bahwa insomnia berdampak negatif pada aktivitas harian remaja. Gangguan tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk perilaku penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

Adapun faktor-faktor penyebab insomnia berdasarkan teori Lawrence Green., (1992), terbagi menjadi tiga yaitu faktor predisposisi mencakup kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tidur, kecemasan berlebihan, serta faktor genetik dan biologis seperti perubahan ritme sirkadian dan produksi melatonin. Faktor pemungkin meliputi lingkungan tidur yang tidak nyaman, kebiasaan begadang karena aktivitas menggunakan media sosial sebelum tidur, serta pola hidup yang tidak sehat. Sementara itu, faktor penguat mencakup tekanan akademik, pengaruh

lingkungan yang mendukung begadang, serta kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada obat tidur atau mengganti tidur malam dengan tidur siang.

Insomnia pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti perubahan hormon dan ritme sirkadian, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan lingkungan sosial. Salah satu pemicu utama adalah penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama pada malam hari. Remaja sering terjaga hingga larut hanya untuk memantau notifikasi, komentar, atau pesan. Kebiasaan ini mengganggu waktu tidur dan diperburuk oleh konsumsi kafein atau camilan malam. Dampaknya meliputi sulit konsentrasi, penurunan prestasi, perubahan suasana hati, hingga gangguan kecemasan dan depresi (Keswara, Syuhada & Wahyudi (2019). Salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap pola tidur remaja adalah media sosial, yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka.

Media sosial merupakan platform digital berbasis aplikasi yang membutuhkan koneksi internet yang paling sering digunakan oleh remaja. Platform tersebut memungkinkan pengguna untuk berinteraksi serta membangun jaringan sosial melalui aplikasi seperti *Blog*, *Twitter*, *My Space*, *Tiktok*, *Instagram*, *Facebook*, *Whatsapp* dan *Likedln* dengan tujuan untuk berkomunikasi dengan teman atau berbagi foto dan video (Jin & Kakkar, 2023). Kondisi ini membuat remaja meluangkan waktu yang cukup banyak untuk menggunakan media sosial, dengan rata-rata penggunaan sekitar 3,5 hingga 6 jam per hari, yang akhirnya bisa mengacaukan pola tidur dan berisiko meningkatkan kemungkinan insomnia (Fernando & Hidayat, 2020).

Penggunaan media sosial di Indonesia mengalami pertumbuhan yang pesat. Menurut Lembaga riset digital marketing Emarketer, (2024), diperkirakan terdapat sekitar 200 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia pada tahun 2023. Dengan jumlah tersebut, Indonesia termasuk salah satu negara dengan pengguna aktif media sosial ketiga di dunia setelah Cina 1,600 juta, India 1,280

juta, Indonesia 386 juta. Berdasarkan laporan Data Reportal, mencatat bahwa per Januari 2023, terdapat terdapat 212,9 juta pengguna internet di Indonesia. Jumlah itu meningkat tipis 77,0% dibandingkan tahun sebelumnya, dimana Januari 2022 tercatat 192,15 juta. Tren penggunaan media sosial di Indonesia terus mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir (Kemp, 2023).

Rata-rata durasi yang digunakan oleh masyarakat Indonesia dalam mengakses media sosial setiap hari tergolong tinggi. Penggunaan internet di Indonesia mengakses media sosial dengan durasi sekitar 7 jam 38 menit perhari ditabelt dan 3 jam 52 menit per hari diponsel, menurut pengamatan dari *Global Web Index* yang dilakukan pada Januari 2019. Setiap hari, penggunaan media sosial menghabiskan 2 jam 52 menit untuk masuk keberbagai akun mereka (Fernando & Hidayat, 2020). Menurut *American Academy of Pediatrics*, durasi yang dianjurkan untuk penggunaan media sosial pada remaja adalah sekitar 1 hingga 2 jam per hari, sedangkan penggunaan lebih dari 2 jam per hari dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, disarankan untuk membatasi waktu layar agar tidak lebih dari 2 jam per hari agar dapat menghindari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil tinjauan sistematis mengungkapkan adanya keterkaitan antara pemanfaatan media sosial serta tingkat prevalensi insomnia. Semakin lama seseorang mengakses media sosial, semakin tinggi gangguan pada pola tidurnya, yang pada akhirnya menyebabkan insomnia. Diharapkan setiap orang dapat secara efektif mengelola media sosial dan menggunakannya sebaik yang mereka bisa tanpa mengganggu kegiatan lain. Remaja perlu mengatur waktu mereka secara efisien di media sosial karena mereka dapat mengontrolnya dan membutuhkan waktu untuk beristirahat dan tidur (Ahmad, Maifita & Ameliati., 2020).

Studi yang dilaksanakan oleh Andiarna et al. (2020), dengan judul “Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa universitas

Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” menemukan adanya hubungan antara pemanfaatan media sosial dan tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, meskipun hubungan yang ditemukan tergolong sangat lemah. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemakaian media sosial dalam durasi yang berlebihan berpotensi menyebabkan kecanduan yang pada akhirnya membuat seseorang lebih sering menunda waktu tidur. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, pola tidur dapat terganggu dan berisiko memicu insomnia.

Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian dari Purnawinadi & Salii, (2020), yang berjudul “Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja di SMA Advent Klabat Manado”. Penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berhubungan erat dengan tingkat insomnia pada remaja. Semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami, sementara penggunaan media sosial yang lebih singkat cenderung menurunkan kemungkinan terjadinya insomnia.

Selain itu, hasil penelitian Alifiani, (2023) dalam studi berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMP” menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial yang berlebihan dalam aktivitas sehari-hari, baik saat proses belajar maupun di luar waktu belajar, tidak memberikan manfaat positif terhadap konsentrasi belajar remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, termasuk meningkatkan risiko insomnia. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin panjang durasi penggunaan media sosial, semakin menurun tingkat konsentrasi belajarnya, sedangkan durasi penggunaan yang lebih singkat dikaitkan dengan konsentrasi yang lebih optimal.

Sebagai penguatan, sebuah studi internasional oleh Scott et al. (2019) yang dipublikasikan dalam *Journal of Youth and Adolescence* menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat keterlibatan tinggi di media sosial, terutama di

malam hari, memiliki dua kali lipat risiko insomnia dibandingkan dengan mereka yang terlibat lebih sedikit. Hal ini dikarenakan paparan cahaya dari layar *gadget* dapat menekan produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, keterlibatan emosional dalam konten media sosial, seperti komentar negatif atau informasi yang merangsang secara emosional, juga dapat meningkatkan kewaspadaan kognitif, sehingga sulit bagi seseorang untuk rileks dan tidur. Ketiga studi lokal tersebut, ditambah temuan dari penelitian internasional, menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya memengaruhi kualitas tidur tetapi juga konsentrasi belajar dan kesehatan mental secara keseluruhan, serta meningkatkan risiko gangguan tidur seperti insomnia.

Penelitian sebelumnya Purnawinadi & Sali, (2020) telah mengidentifikasi adanya korelasi hubungan antara pemakaian media sosial yang terlalu lama dengan masalah tidur. Namun, beberapa penelitian lebih menitikberatkan pada lama waktu penggunaan media sosial, tanpa mempertimbangkan jenis platform yang dipakai atau aktivitas spesifik yang dilakukan sebelumnya. Setiap platform media sosial memiliki fitur dan karakteristik yang berbeda dan memiliki pengaruh penggunaan dengan cara yang unik, misalnya konten visual dalam bentuk video pendek di *Tiktok* mungkin lebih merangsang secara emosional dibandingkan konten berbentuk teks di *Twitter*. Selain itu, aktivitas bermain media sosial menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur ketika di sekolah sehingga remaja merasa lemas, merasa mengantuk di kelas, kurang fokus dalam pembelajaran, menurunnya daya ingat dan kesulitan berkonsentrasi. Jika konsentrasi terganggu proses pembelajaran di kelas menjadi kurang efektif.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah perbedaan individual dalam respon terhadap penggunaan media sosial. Penelitian sebelumnya Andiarna et al., (2020) umumnya mengabaikan perbedaan dalam karakteristik individual seperti jenis kelamin, usia dan kepribadian yang dapat mempengaruhi sejauh mana media sosial berdampak pada pola tidur. Misalnya remaja perempuan mungkin lebih

rentan terhadap emosional atau perbandingan sosial yang sering muncul di platform seperti *Instagram* dan *TikTok* sementara remaja laki-laki mungkin lebih banyak menghabiskan waktu bermain game atau menonton video yang dapat berdampak pada kualitas tidur mereka dengan cara yang beragam. Sementara itu faktor seperti tingkat insomnia, kecemasan atau emosional dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan korelasi antara penggunaan media sosial dan gangguan insomnia.

Selain itu, pemanfaatan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dapat meningkatkan kualitas dan akurasi penelitian. Sebagian besar dua penelitian sebelumnya mengandalkan kuesioner *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) untuk mengukur durasi dan kualitas tidur serta penggunaan media sosial yang mungkin kurang akurat karena bias atau ketidaktahuan responden. Oleh karena itu, penelitian ini akan melibatkan penggunaan alat ukur objektif, seperti perangkat *wearable* (misalnya *smartwatch* atau aplikasi pelacak tidur) yang dapat memberikan data tidur yang terperinci. Pengukuran penggunaan media sosial juga dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi yang memonitor waktu layar dan aktivitas penggunaan secara langsung, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pola penggunaan.

Berdasarkan wawancara di tiga sekolah (SMP 4, SMP 10, dan SMP 8), remaja aktif menggunakan media sosial untuk hiburan dan belajar, dengan *WhatsApp*, *Google*, *Instagram*, dan *TikTok* sebagai aplikasi yang sering diakses. Lama waktu penggunaan media sosial, yang diukur dengan waktu layar (*Screen Time*), menunjukkan perbedaan signifikan antar sekolah. Di SMP 4, dua remaja menghabiskan waktu di media sosial lebih dari lima jam sehari, sementara tiga remaja lainnya hingga delapan jam per hari. Di SMP 10, empat remaja mengakses media sosial selama lebih dari empat jam per hari, dan satu remaja lebih dari enam jam. Di SMP 8, lima remaja menggunakan media sosial lebih dari sembilan jam sehari.

Penggunaan media sosial yang tinggi berdampak pada pola tidur remaja. Di SMP 4, tiga remaja yang tidur kurang dari delapan jam sering merasa mengantuk, sulit fokus, dan lelah saat bangun, sedangkan dua remaja yang tidur 8-9 jam merasa segar dan bersemangat. Di SMP 10, satu remaja dengan tidur kurang dari tujuh jam mengeluhkan kesulitan konsentrasi dan sering tertidur sejenak di kelas, sementara empat remaja yang tidur 8-9 jam merasa lebih segar. Di SMP 8, lima remaja tidur kurang dari tujuh jam, merasa lelah sepanjang hari, kesulitan berkonsentrasi, sering tertidur di kelas, dan sering terlambat karena kesiangan.

Fenomena tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja semakin mengkhawatirkan, terutama di lingkungan sekolah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan di SMP 8, ditemukan bahwa banyak remaja menghabiskan lebih dari 9 jam sehari menggunakan media sosial, terutama untuk hiburan dan belajar. Penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu pola tidur mereka, dimana sebagian besar remaja tidur kurang dari tujuh jam per hari. Remaja yang tidurnya kurang dari tujuh jam mengaku merasa lelah di siang hari, sulit berkonsentrasi, sering tertidur di kelas, dan sering terlambat karena bangun kesiangan. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya pola tidur yang cukup bagi kesehatan dan prestasi belajar mereka. Di sisi lain, remaja yang tidur lebih dari delapan jam merasa lebih segar dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut bahwa angka kejadian insomnia pada remaja kelas VIII di SMPN 8 terbilang banyak. Hal ini diikuti dengan gaya hidup mereka yang aktif dimanapun, terutama dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, SMP 8 merupakan lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur khususnya insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMP kelas VIII?.

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dalam rumusan masalah tersebut, adapun tujuan yang diharapkan pada penulisan skripsi ini adalah :

1.2.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja kelas VIII di SMPN 8 Kota Tegal.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan usia pada remaja kelas VIII di SMPN 8 Kota Tegal.

1.2.2.2 Mengidentifikasi durasi penggunaan media sosial, jenis aplikasi yang sering digunakan, dan tujuan aktivitas penggunaan dalam sehari-hari pada remaja kelas VIII di SMPN 8 Kota Tegal.

1.2.2.3 Mengidentifikasi tingkat kejadian insomnia pada remaja kelas VIII di SMPN 8 Kota Tegal.

1.2.2.4 Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kejadian insomnia pada remaja kelas VIII di SMPN 8 Kota Tegal.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat aplikatif

Melalui penelitian ini, dijadikan sebagai saranan untuk memberikan wawasan kepada remaja mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan meningkatnya kesadaran, remaja dapat mengelola waktu penggunaan media sosial dengan lebih bijaksana, terutama pada malam hari, sehingga dapat mengurangi risiko insomnia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, sekolah juga dapat menggunakan penelitian ini untuk mengembangkan program pendidikan tentang manajemen waktu dan pola tidur yang sehat.

1.3.2 Manfaat keilmuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan referensi bagi mahasiswa dan peneliti di bidang kesehatan untuk lebih memahami bagaimana teknologi digital memengaruhi kejadian insomnia dan kesehatan remaja. Untuk penelitian selanjutnya bisa yang lebih spesifik, misalnya, efektivitas intervensi spesifik untuk meminimalkan efek buruk media sosial terhadap gangguan insomnia pada remaja.

1.3.3 Manfaat metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan untuk studi lanjutan dalam bidang hubungan teknologi dan kesehatan dan diharapkan dapat meningkatkan metode yang digunakan dapat menjadi acuan dalam perancangan penelitian serupa, baik dalam pemilihan variabel, teknik pengumpulan data, maupun analisis hasil, sehingga dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian di masa depan.