

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian kuantitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan. Dalam metode penelitian kuantitatif, umumnya masalah yang diteliti memiliki cakupan yang lebih luas serta variasi yang lebih kompleks dibandingkan dengan penelitian kualitatif (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk menguji atau mengetahui pengaruh antara dua variabel, yaitu kecenderungan *alexithymia* dan kecenderungan kecanduan media sosial. Pendekatan survei adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian (Prasetyo & Jannah, 2019).

#### **3.2 Identifikasi Variabel**

Variabel merupakan sesuatu menjadi obyek pengamatan penelitian, atau apa yang menjadi perhatian penelitian, yang selanjutnya akan dijadikan obyek didalam menentukan tujuan penelitian. Jenis variabel dan hubungan antar variabel akan menentukan perumusan atau pertanyaan penelitian, tujuan dan pengajuan hipotesis maupun unsur-unsur penelitian selanjutnya.

##### **a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)**

Variabel bebas merupakan variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel yang variabelnya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang observasi. Variabel bebas biasa disebut dengan variabel X, dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *Alexithymia*.

##### **b. Variabel terikat (*Dependent Variable*)**

Variabel dependen merupakan permasalahan yang akan diselesaikan oleh peneliti atau merupakan tujuan dari penelitian. Variabel dependen atau terikat ialah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. (Paramita., dkk, 2021) Variabel terikat biasa disebut dengan variable Y, dalam penelitian ini variable terikatnya adalah kecenderungan kecanduan media sosial.

### 3.3 Definisi Operasional

#### 3.3.1 Kecenderungan *Alexithymia*

*Alexithymia* adalah sebuah kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, menggambarkan, dan mengkomunikasikan perasaan mereka. Individu *alexithymia* cenderung memiliki hubungan interpersonal yang buruk dan sulit dalam berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan Individu yang mengalami kecenderungan *alexithymia* memiliki kemampuan terbatas untuk mengidentifikasi perasaan individu sendiri serta emosi orang lain, tidak dapat untuk mengatur emosi dengan benar dalam konteks interpersonal (Mei, et al, 2018) Terdapat beberapa aspek *alexithymia* berdasarkan (Taylor, Bagby, & Parker, 2003) :

1. kesulitan mengenali perasaan
2. kesulitan mendeskripsikan perasaan
3. pikiran yang berorientasi eksternal

Pengukuran dalam variabel ini adalah dengan menggunakan skala likert dengan interpretasi semakin naik skor maka semakin tinggi tingkat *alexithymia* demikian juga sebaliknya semakin turun skor maka semakin rendah tingkat *alexithymia*.

#### 3.3.2 Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Kecenderungan kecanduan media sosial adalah perilaku bermasalah saat menggunakan media sosial, sehingga menyebabkan perilaku yang kompulsif. Orang yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghabiskan waktu yang terlalu banyak di media sosial dan ingin tahu apa yang terjadi serta mengalami kesulitan dalam mengontrol diri sendiri. (Kuss & Griffiths, 2011) mengatakan beberapa aspek dari kecanduan media sosial sebagai berikut :

1. *salience*
2. *Mood modification*
3. *Tolerance*
4. *Withdrawal*
5. *Conflict*
6. *Relapse*

Pengukuran dalam variabel ini adalah dengan menggunakan skala likert dengan interpretasi semakin naik skor maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan media

sosialnya demikian juga sebaliknya semakin turun skor maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosialnya.

### 3.4 Populasi dan Teknik Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti (Supardi, 2021). Sugiyono berpendapat bahwa Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulan (Novita., dkk, 2021). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 11 SMA NU 1 Gresik.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian**

Populasi Penelitian	Jumlah Siswa
XI-1	28
XI-2	26
XI-3	25
XI-4	30
XI-5	29
XI-6	28
XI-7	30
XI-8	36
Jumlah	232

Berdasarkan tabel dapat diketahui jumlah populasi siswa kelas 11 SMA NU 1 Gresik sebanyak 232 siswa data tersebut diperoleh dari Tata Usaha (TU) SMA NU 1 Gresik.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2015). Teknik sampling dalam penelitian secara garis besar dibedakan menjadi 2 yaitu teknik dengan *probability sampling* dan teknik dengan *non probability sampling* (Supardi, 2021). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *nonprobability Sampling*, yakni teknik sampling yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan tipe *purposive sampling*. Metode pengambilan sampel *purposive* melibatkan pemilihan elemen populasi yang dianggap paling sesuai untuk

pengumpulan data. Pemilihan subjek sebagai sampel dilakukan dengan menyesuaikan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu:

1. Siswa SMA NU 1 Gresik
2. Subjek berkategori dengan rentang usia 16-17 tahun
3. Subjek kelas XI
4. Subjek menggunakan sosial media
5. Bersedia menjadi responden untuk mengisi kuesioner penelitian

Untuk menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin, sebagai

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

berikut: Rumus 1 Perhitungan Sampel Slovin

**Keterangan :**

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel populasi 5%

Maka sampel penelitian ini, sebagai berikut :

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

$$n = \frac{232}{1 + 232(0,05)^2}$$

$$n = \frac{232}{1 + 232(0,0025)^2}$$

$$n = \frac{232}{1 + 232(0,0025)^2}$$

$$n = \frac{232}{1,58}$$

$$n = 146,8$$

$$n = 147$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 147 responden.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian dengan tepat. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan kuesioner (angket). Kuesioner, juga dikenal sebagai angket, adalah proses pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dimintai jawaban. Pengumpulan data akan disebar dengan menggunakan kuesioner (angket) skala likert. Skala likert biasa dipakai guna mengukur persepsi, pendapat, sikap individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial. Variabel yang diukur akan diuraikan dalam indikator-indikator variabel guna dijadikan tolak ukur untuk menyusun aitem-aitem instrumen baik berupa pertanyaan-pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono D. , 2013).

#### 1. Skala *Alexithymia*

Pengukuran yang paling umum digunakan untuk mengukur *alexithymia* adalah 20 aitem *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20), kuesioner *self-report questionnaire* sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena banyak digunakan dan cocok digunakan pada kategori normal. skala ini pertama kali diperkenalkan oleh (Bagby., dkk, 1994). Terdapat 20 aitem pertanyaan yang menggambarkan 3 dimensi utama konstruk *alexithymia* yaitu *Difficulty Identifying Feelings* (DIF), *Difficulties Describing Feeling* (DDF) dan *Externally Oriented Thinking* (EOT) (Novita., dkk, 2021).

Skala ini telah diuji coba oleh (Estugra, 2019) dengan hasil model fit dengan Chi-Square-130.69, df=108, P-Value=0.06787, RMSEA=0.032. Setelah didapat nilai *P-value*>0.05 dan RMSEA<0.05 dapat dinyatakan bahwa model dengan satu faktor dapat diterima artinya, seluruh item hanya mengukur satu faktor yaitu *alexithymia*.

**Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Alexithymia***

No.	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfav	Jumlah
1.	Kesulitan mengenali perasaan	Tidak memahami perasaan dalam diri Tidak menyadari perasaan yang dirasakan Tidak mengenali sensasi dan perasaan dalam diri	1,2,3,4,5,6,7,		7
2.	Kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata	Tidak mampu menyampaikan perasaan secara ekspresif Tidak mampu menyampaikan perasaan melalui kata-kata	8,10,11,12	9	5
3.	Pemikiran yang berorientasi eksternal	Menghindari membicarakan tentang perasaan Menghindari kegiatan yang membutuhkan analisa berdasarkan perasaan Menghindari perbincangan yang membutuhkan analisa berdasarkan perasaan.	12,14,16,17,18,19,20	15	8
<b>Total</b>					<b>20</b>

Pengisian skala *alexithymia* yakni meminta kesediaan responden untuk menjawab keseluruhan aitem yang tersedia dengan cara memilih pilihan alternatif jawaban sesuai dengan kondisi responden. Skala *alexithymia* ini memiliki alternatif pilihan jawaban 1 sampai 4. Berikut adalah cara skoring yang digunakan pada skala *alexithymia* favorabel dan unfavorabel.

**Tabel 3. 3 Kategorisasi Skor Jawaban Skala Likert**

NO	Favorabel	Nilai	Unfavorabel	Nilai
1	Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4
2	Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
3	Setuju	3	Setuju	2
4	Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1

Interpretasi dari skala *alexithymia* adalah semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula kecenderungan *alexithymia*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kecenderungan *alexithymia*.

## 2. Skala *Internet Addiction Test*

Skala kecanduan media sosial ini mengadopsi milik (Izzati, 2017) skala ini adalah *Internet Addiction test* milik Young yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kuss & Griffiths yang telah dimodifikasi dan disusun oleh (Izzati, 2017). Peneliti mengadopsi skala yang dikembangkan oleh peneliti lain dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas pengukuran variabel yang diteliti, serta memungkinkan perbandingan hasil yang lebih konsisten dengan studi-studi sebelumnya.

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kecanduan Media Sosial**

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Jumlah
1.	Saliense	Pikiran terdominasi oleh penggunaan media sosial	4,11	2
2.	Mood Modification	Segera merasa puas saat dapat menggunakan media sosial	2,3	2
3.	Tolerance	Penggunaan media sosial meningkat secara progresif	1,7,14,15,19	5
4.	Withdrawal	Merasa gelisah saat tidak dapat mengakses media sosial	12,13,20	3
5.	Conflict	Muncul pertentangan dari dirinya dan orang lain akibat banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial	5,6,9,10,16,18	6
6.	Relapse	Telah mencoba mengurangi waktu untuk mengakses media sosial namun gagal	8,17	2
<b>Total</b>				<b>20</b>

Pengisian skala kecanduan media sosial yakni meminta kesediaan responden untuk menjawab keseluruhan aitem yang tersedia dengan cara memilih pilihan alternatif jawaban sesuai dengan kondisi responden. Skala kecanduan media sosial ini memiliki

alternatif pilihan jawaban 1 sampai 6. Berikut adalah cara skoring yang digunakan pada skala kecanduan media sosial.

**Tabel 3. 5 Kategorisasi Skor Jawaban Skala Likert**

NO	Favorabel	Nilai
	Alternatif Jawaban	
1	Tidak Pernah	1
2	Jarang	2
3	Kadang-Kadang	3
4	Sering	4
5	Sangat Sering	5
6	Selalu	6

Interpretasi dari Skala Kecanduan Media Sosial adalah semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula Kecenderungan kecanduan media Sosial. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kecenderungan kecanduan media sosial.

### 3.6. Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya (Azwar S. , 2012). Tipe validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas ini merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh pertimbangan profesional. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validasi ini adalah apakah masing-masing aitem dalam tes telah layak untuk mengungkap atribut yang diukur sesuai dengan indikator perilakunya ( (Azwar S. , 2016) dalam penelitian ini proses pengujian validitas instrumen menggunakan bantuan program IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows versi 22* dengan analisis statistik *korelasi product moment*.

Instrumen yang baik dapat dikatakan valid jika setiap item nilainya lebih besar dari batasan  $r_{ix} \geq 0,30$  daya bedanya dianggap memuaskan dan valid. Tetapi jika total item tidak mencukupi maka dapat menurunkan batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 agar jumlah item yang diinginkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini batas koefisien korelasi yang digunakan adalah  $r_{ix} \geq 0,25$  sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai dan valid (Azwar S. , 2012).



### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah keajegan pengukuran. Menurut (Azwar S. , 2012), pengujian reliabilitas mengacu pada keandalan atau konsistensi hasil suatu instrumen pengukuran, yang menunjukkan tingkat keakuratan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Cronbach alpha*. Dimana ketentuan standar untuk koefisien reliabilitas adalah 0,00 hingga 1,00. Reliabilitas alpha merupakan data yang dihitung menggunakan bentuk skala dan mencakup data yang digunakan hanya satu kali dalam sekelompok responden atau saat melakukan *single-trial administrasi* (Azwar S. , 2012). Semakin tinggi koefisien reliabilitasnya dengan 1,00, maka semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, semakin rendah koefisien reliabilitasnya, yaitu semakin mendekati 0, maka semakin rendah reliabelnya. Untuk menguji reliabilitas instrumen, penelitian ini menggunakan perhitungan yang didukung program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS)*.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan mengelompokkan data dan mengolah data menjadi informasi, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono D. , 2013). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, proses analisis statistik menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 22.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, data yang sedang diteliti memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan apabila kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2015).

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linear digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier bila signifikansi (*deviation for linearity*) lebih dari 0,05 (Priyatno, 2014). Uji linearitas menggunakan bantu program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 22.

### 3.8. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan prosedur yang berisi sekumpulan aturan yang menuju kepada suatu keputusan apakah akan menerima atau menolak hipotesis statistik yang telah dirumuskan sebelumnya. Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan teknik analisis data regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan secara linier antara suatu variabel independen dengan satu variabel dependen dan untuk memprediksi nilai variabel dependen dengan menggunakan variabel independen (Priyatno, 2014).

