

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) Metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan survey merupakan penelitian yang menggunakan kuisioner sebagai instrument penelitian (Prasetyo dan Jannah, 2019:49).

#### **3.2 Identifikasi Variabel**

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu:

1. Variabel terikat (Dependen Variable atau Y)

Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015:61). Variabel dependen disimbolkan dengan huruf (Y). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah kecanduan media sosial.

2. Variabel mediasi (Z)

Variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antar variabel independen dengan dependen (Sugiyono, 2015:62). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel mediasi adalah Keterampilan sosial (Z)

3. Variabel bebas (Independen Variable atau X)

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2015:61). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah Kontrol diri (X).

#### **3.3 Definisi Oprasional**

##### **3.3.1 Kecanduan Media Sosial (Y)**

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan perilaku individu yang secara terus-menerus menggunakan waktunya untuk membuka media sosial yang dimilikinya. Kecanduan

media sosial juga bisa mengganggu konsentrasi dalam pekerjaan ataupun tugas individu sehari-hari dikarenakan individu terlalu sering untuk mengecek notifikasi atau konten terbaru yang ada di media sosialnya. Kecanduan media sosial diukur melalui skala kecanduan media sosial yang disusun berdasarkan aspek dari Cangiz Sahin (2018) yang meliputi:

- a. Toleransi virtual (*virtual tolerance*) adalah Kecanduan media sosial bisa terjadi karena adanya peningkatan pada diri individu tersebut agar bisa terus terhubung dengan media sosialnya.
- b. Komunikasi virtual (*virtual communication*) adalah Kecanduan media sosial ini terjadi karena individu yang kurang bisa memiliki keterampilan berkomunikasi dalam mempresentasikan dirinya kepada orang lain sehingga lebih memilih berkomunikasi secara virtual.
- c. Masalah virtual (*virtual problem*) adalah Kecanduan media sosial ini terjadi karena pelarian dari dunia nyata dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia pada individu tersebut.
- d. Informasi virtual (*virtual information*) adalah Kecanduan media sosial ini terjadi karena pelarian dari dunia nyata dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia pada individu tersebut.

Variabel ini diukur menggunakan skala likert. Dengan ketentuan Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya kecanduan media sosial dapat dilihat dari skor total skala kecanduan media sosial. Semakin tinggi skor kecanduan media sosial yang didapatkan subjek, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada subjek. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial.

### **3.3.2 Keterampilan Sosial (Z)**

Variabel Mediasi (Z) dalam penelitian ini adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain, bisa menempatkan diri dengan lingkungan, percaya diri, mampu untuk berkomunikasi dan bisa mendengarkan pendapat orang lain. Keterampilan sosial diukur melalui skala keterampilan sosial yang disusun berdasarkan aspek dari Caldarella & Merrel (1995) yang meliputi:

- a. Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship*) adalah perilaku yang menunjukkan hubungan yang positif dengan teman sebaya.
- b. Manajemen diri (*Self-management*) adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri serta dapat mengontrol emosinya dengan baik.
- c. Kemampuan akademis (*Academic*) adalah kemampuan atau perilaku individu yang mendukung prestasi belajar di sekolah
- d. Kepatuhan (*Compliance*) adalah kemampuan individu untuk memenuhi permintaan orang lain.
- e. Perilaku asertif (*Assertion*) adalah perilaku yang didominasi oleh kemampuan-kemampuan yang membuat individu dapat menampilkan perilaku yang tepat dalam situasi yang diharapkan.

Variabel ini diukur menggunakan skala likert yang diadaptasi dari. Dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya keterampilan sosial dapat dilihat dari skor total skala keterampilan sosial. Semakin tinggi skor keterampilan sosial yang didapatkan subjek, maka semakin tinggi tingkat keterampilan sosial pada subjek. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat keterampilan sosial.

### 3.3.3 Kontrol Diri (X)

Variabel Independen (X) dalam penelitian ini adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol, mengedalikan dirinya agar bisa menuju ke hal yang lebih baik. Kontrol diri diukur melalui skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yaitu:

#### a. *Self-discipline*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki self-discipline mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

#### b. *Deliberate / nonimpulsive*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang

memiliki nonimpulsive mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.

c. *Healthy habits*

Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki healthy habits akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.

d. *Work ethic*

Menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethics akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar. Ia akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang ia kerjakan.

e. *Realibility*

Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan rencananya.

Variabel ini diukur menggunakan skala likert. Dengan ketentuan Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya kontrol diri dapat dilihat dari skor total skala kontrol diri. Semakin tinggi skor kontrol diri yang didapatkan subjek, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada subjek. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kontrol diri.

### **3.4 Populasi dan Teknik Sampling**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2009:61). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas 10 dan 11 yang bersekolah di SMA Negeri X, berikut adalah gambaran populasi:

Tabel 3. 1 Populasi

| No | Kelas  | Jumlah |
|----|--------|--------|
| 1  | 10     | 350    |
| 2  | 11     | 350    |
|    | Jumlah | 700    |

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009:62). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 10 dan 11 di SMA Negeri X, dihitung dengan rumus slovin dengan taraf 5%. Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga dalam menentukan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus berikut:

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

Rumus 3. 1 Slovin

Berikut perhitungan sampel dengan rumus Slovin:

$$\begin{aligned}
 &= \frac{N}{1+Ne^2} \\
 &= \frac{700}{1+700(0,05)^2} \\
 &= \frac{700}{1+700(0,0025)} \\
 &= \frac{700}{1+1,75} \\
 &= \frac{700}{2,75} \\
 &= 254
 \end{aligned}$$

Tabel 3. 2 Sampel

| Kelas       | Jumlah Siswa | Jumlah Sampel |
|-------------|--------------|---------------|
| 10-1        | 30           | 30            |
| 10-2        | 30           | 30            |
| 10-6        | 35           | 35            |
| 10-9        | 32           | 32            |
| 11 SOSHUM 1 | 31           | 31            |
| 11 TEKNIK 2 | 30           | 30            |
| 11 MEDIS 1  | 33           | 33            |
| 11 MEDIS 2  | 33           | 33            |

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai teknik pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2015:199) kuisioner adalah teknik mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuisioner dalam penelitian ini yaitu kuisioner kontrol diri, keterampilan sosial dan kecanduan media sosial. Kuisioner yang digunakan yaitu kuisioner tertutup. Kuisioner tertutup adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang telah tersedia (Sugiyono,2015).

Skala penelitian ini yaitu skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (sugiyono,2015:134). Dalam skala likert penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dengan 5 pilihan jawaban, skala keterampilan sosial dengan 4 pilihan jawaban, dan skala kecanduan media sosial dengan 5 pilihan jawaban.

Tabel 3. 3 Skoring Alat Ukur Kontrol Diri

| No | Favorable           |       | Unfavorable         |       |
|----|---------------------|-------|---------------------|-------|
|    | Alternatif Jawaban  | Nilai | Alternatif Jawaban  | Nilai |
| 1  | Sangat Sesuai       | 5     | Sangat Sesuai       | 1     |
| 2  | Sesuai              | 4     | Sesuai              | 2     |
| 3  | Netral              | 3     | Netral              | 3     |
| 4  | Tidak sesuai        | 2     | Tidak sesuai        | 4     |
| 5  | Sangat Tidak Sesuai | 1     | Sangat Tidak Sesuai | 5     |

Tabel 3. 4 Skoring Alat Ukur Keterampilan Sosial

| No | Favorable          |       | Unfavorable        |       |
|----|--------------------|-------|--------------------|-------|
|    | Alternatif Jawaban | Nilai | Alternatif Jawaban | Nilai |
| 1  | Sangat Sesuai      | 5     | Sangat Sesuai      | 1     |
| 2  | Sesuai             | 4     | Sesuai             | 2     |
| 3  | Netral             | 3     | Netral             | 3     |
| 4  | Tidak sesuai       | 2     | Tidak sesuai       | 4     |

Tabel 3. 5 Skoring Alat Ukur Kecanduan Media Sosial

| No | Favorable           |       | Unfavorable         |       |
|----|---------------------|-------|---------------------|-------|
|    | Alternatif Jawaban  | Nilai | Alternatif Jawaban  | Nilai |
| 1  | Sangat Sesuai       | 5     | Sangat Sesuai       | 1     |
| 2  | Sesuai              | 4     | Sesuai              | 2     |
| 3  | Netral              | 3     | Netral              | 3     |
| 4  | Tidak sesuai        | 2     | Tidak sesuai        | 4     |
| 5  | Sangat Tidak Sesuai | 1     | Sangat Tidak Sesuai | 5     |

Dalam Penelitian ini juga menggunakan 3 skala sebagai alat ukur yaitu skala kontrol diri, keterampilan sosial dan kecanduan media sosial. Berikut terdapat blueprint skala kontrol diri menggunakan skala yang diadaptasi. Skala ini menggunakan skala dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dan diuji coba oleh Arifin dan Milla (2020).

Tabel 3. 6 Blueprint Kontrol Diri

| No     | Aspek                     | Indikator   | Item      |             |
|--------|---------------------------|---|-----------|-------------|
|        |                           |   | Favorabel | Unfavorable |
| 1      | Self Discipline           | Mampu melakukan disiplin diri   | 9,13      | 11,3        |
|        |                           | Mampu menahan diri terhadap hal yang dapat mengganggu konsentrasi Individu yang disenangi           | 1         | 7           |
| 2      | Deliberate / Nonimplusive | Mempertimbangkan sesuatu dengan hati-hati   | 12        | -           |
| 3      | Healthy Habits            | Menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan | -         | 2,8         |
| 4      | Work Ethic                | Dampak mengarahkan perilaku kepada hal yang positif   | 6         | 4           |
| 5      | Reliability               | Penilaian individu terhadap kemampuan dirinya   | -         | 5,10        |
| Jumlah |                           |   | 5         | 8           |

Berikut gambaran blueprint skala keterampilan sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek Calderella dan Marrel (1995).

Tabel 3. 7 Blueprint Keterampilan Sosial

| No | Aspek  | Indikator   | Item      |             |
|----|--|---|-----------|-------------|
|    |  |   | Favorabel | Unfavorable |
| 1  | Hubungan dengan teman sebaya ( <i>Peer relationship</i> )<br>Manajemen diri ( <i>Self-management</i> ) | Individu yang mudah beradaptasi                   | 1,14      | 13          |
|    |  | Memiliki empati dan simpati terhadap teman sebaya | 11,4      | 3,16        |
|    |  | Individu yang disenangi                           | 15,2      | 5,19        |
| 2  | Manajemen diri ( <i>Self-management</i> )  | Maengendalikan dan mengontrol emosi               | 9,12      | 27          |
|    |  | Menerima kritik dari orang lain                   | 28,7      | 31,25       |
|    |  | Bekerjasama dengan orang lain                     | 24,38     | 35          |
| 3  | Kemampuan akademis ( <i>Academic</i> )   | Keterampilan untuk belajar secara mandiri         | 23,36     | 41          |
|    |  | Aktif dalam kelas                                 | 18,34     | 22,39       |
| 4  | Kepatuhan ( <i>Compliance</i> )  | Mematuhi dan mentaati aturan                      | 20,32     | 37          |
|    |  | Mengikuti petunjuk instruksi                      | 6,40      | 8,33        |
| 5  | Perilaku asertif ( <i>Assertion</i> )  | Percaya diri                                      | 30,26     | 29          |
|    |  | Tanggung jawab                                    | 17,21     | 10          |

| No | Aspek | Indikator | Item      |             |
|----|-------|-----------|-----------|-------------|
|    |       |           | Favorabel | Unfavorable |
|    |       | Jumlah    | 24        | 17          |

Berikut gambaran blueprint skala kecanduan media sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek Cangiz Sahin (2018):

Tabel 3. 8 Blueprint Kecanduan Media Sosial

| No | Aspek                        | Indikator   | Item                        |    |
|----|------------------------------|---|-----------------------------|----|
|    |                              |   | F                           | UF |
| 1  | <i>Virtual Tolerance</i>     | Terhubung terus menerus secara online di media sosial             | 1,2,3,4,5                   |    |
| 2  | <i>Virtual Communication</i> | Kurang memiliki keterampilan komunikasi                           | 6,7,8,9,10,11,12,13,14      |    |
| 3  | <i>Virtual Problem</i>       | Pelarian dari dunia nyata yang berbeda dengan apa yang diharapkan | 15,16,17,18,19,20,21,22,23, |    |
| 4  | <i>Virtual Information</i>   | Mencari dan menemukan informasi yang dibagikan pada media sosial  | 24,25,26,27,28,29           |    |
|    |                              | Jumlah  | 29                          |    |

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1 Validitas

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur (Sugiyono, 2015). Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti yang dikehendaki tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam hal ini berarti tepat serta cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran bahwa dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment* (Azwar, 2015:112). Berdasarkan korelasi aitem total maka dapat dikatakan valid jika nilainya 0,30 namun apabila jumlah aitem belum cukup maka bisa diturunkan menjadi 0,025 (Azwar, 2015:86). Dalam uji ini peneliti menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

#### 3.6.2 Reliabilitas

Uji reliabilitas atau keandalan dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana kuisioner yang diajukan dapat memberikan hasil yang tidak berbeda, jika dilakukan

pengukuran kembali terhadap subyek yang sama pada waktu yang berlainan (Paramita, 2021:73). Jenis reliabilitas yang digunakan penelitian ini merupakan uji Alpha Cronbach memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Uji Alpha Cronbach biasanya digunakan sebagai penduga dari reliabilitas konsistensi internal dari suatu skor tes untuk sampel. Butir item dikatakan reliable jika Alpha Cronbach berada dalam rentang 0 sampai 1,00 berarti semakin besar reliabilitasnya dan mendekati 1,00 berarti semakin besar reliabilitasnya dan sebaliknya semakin kecil koefisien maka semakin kecil reliabilitasnya. Dalam uji ini peneliti menggunakan program computer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

#### **3.7.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal baik secara multivariat maupun univariat (Abudllah, 2015:322). Distribusi data dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$  sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka distribusi data tidak dikatakan normal (Gunawan,2018). Dalam uji ini peneliti menggunakan program computer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

#### **3.7.2 Uji Linearitas**

Linieritas adalah suatu keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu (Abdullah, 2015:323). Uji ini digunakan untuk menggunakan test for linearity dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika signifikansi (linearity) lebih dari 0,05 (Gunawan, 2018). Dalam uji ini peneliti menggunakan program computer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

#### **3.7.3 Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan terhadap pengamatan yang lainnya. Jika dalam uji ini terdapat variance dari residual satu pengamatan ke lainnya maka disebut homokedastisitas dan apabila berbeda maka disebut heteroskedastisitas. Apabila output menunjukkan titik-titik yang membentuk pola tertentu yang teratur

maka diindikasikan homokedastisitas namun sebaliknya jika titik-titik yang tanpa pola yang jelas serta posisinya berbeda di atas dan dibawah angka 0 maka dapat dikatakan diindikasikan heteroskedastisitas (Ghozali,2018:144). Dalam uji ini peneliti menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

### 3.7.4 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (Ghozali, 2018:109). Uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai tolerance dan VIF. Uji multikolinearitas dapat dilihat dengan nilai tolerance > 0,1 atau sama dengan nilai VIF < 10. Dalam uji ini peneliti menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.

### 3.7.5 Uji Hipotesis

Analisis jalur adalah perluasan dari regresi linear berganda atau penggunaan analisis regresi untuk menaksir hubungan kausalitas antar variabel yang sudah ditetapkan sebelumnya berdasarkan teori. Analisis jalur dapat mengathui ada atau tidaknya pengaruh antar variabel dengan signifikansi 0,000. Untuk menguji adanya peran mediasi atau tidak maka dapat menggunakan uji sobel, dengan ketentuan t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh mediasi (Ghozali, 2018:245). Dalam uji ini peneliti menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25. Berikut rumus untuk uji sobel:

$$p2P3 = \sqrt{P3^2Sp^2 + P2^2Sp3^2 + Sp2^2Sp3^2}$$

Rumus 3. 2 Uji Sobel