

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data angka yang diolah dengan metode statistika tertentu. Penelitian ini juga termasuk jenis penelitian inferensial, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel dengan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasional karena bertujuan untuk menyelidiki sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, yang ditunjukkan oleh besarnya koefisien korelasi (Azwar, 2018).

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu satu variabel tergantung (Y) dan satu variabel bebas (X). Kedua variabel tersebut adalah:

1. Variabel tergantung : Kecanduan *gadget* pada mahasiswa
2. Variabel bebas : Kontrol diri

#### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

##### 3.3.1 Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

Kecanduan *gadget* pada mahasiswa adalah suatu sindrom pada orang yang belajar di perguruan tinggi untuk menggunakan *gadget* secara berlebihan (lebih dari 3 jam per hari) dan tidak dapat mengontrol perilaku tersebut. Variabel ini diukur dengan menggunakan Skala Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

yang disusun berdasarkan simtom-simtom yang terdiri dari arti penting, penarikan diri, toleransi, dampak negatif, keinginan, dan modifikasi *mood*. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi kecanduan *gadget* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin rendah kecanduan *gadget* pada mahasiswa.

### **3.3.2 Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah pengendalian individu atas tindakan, pikiran dan keputusan sehingga memberikan dampak yang positif atau mencegahnya dari situasi yang tidak menyenangkan. Variabel ini diukur menggunakan Skala Kontrol Diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa.

## **3.4 Populasi dan Teknik Sampling**

### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah unit dimana suatu hasil penelitian akan diterapkan (digeneralisasi) (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan populasi berupa mahasiswa program S-1 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang masih aktif kuliah, memiliki *gadget*, dan menggunakan lebih dari tiga jam dalam sehari.

### 3.4.2 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan sampel yaitu bagian dari populasi. Sampel adalah sebagian dari anggota populasi. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik sampling insidental atau *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2010) teknik ini dalam penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

## 3.5 Alat Ukur

### 3.5.1 Skala

Untuk memperoleh data penelitian, maka penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Skala merupakan suatu instrumen untuk mengukur aktivitas yang merupakan perwujudan dari tingkah laku tersebut digambarkan sebagai himpunan lambang atau simbol atau angka (Azwar, 2018). Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

#### 1. Skala Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

Skala ini digunakan untuk mengukur kecanduan *gadget* pada mahasiswa, yang disusun berdasarkan simtom-simtom yang terdiri dari arti penting, penarikan diri, toleransi, dampak negatif, keinginan, dan modifikasi *mood*. Skala ini direncanakan terdiri dari 36 item dengan *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa

No	Aspek-aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Arti penting	3	3	6
2	Penarikan diri,	3	3	6
3	Toleransi	3	3	6
4	Dampak negatif	3	3	6
5	Keinginan	3	3	6
6	Modifikasi <i>mood</i>	3	3	6
Jumlah Item		18	18	36

Skala Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*, serta menggunakan lima alternatif jawaban pilihan yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Skor pada pernyataan *favourable* adalah SS = 5, S = 4, K = 3, J = 2, dan TP = 1; sedangkan skor pada pernyataan *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, K = 3, J = 4, dan TP = 5.

## 2. Skala Kontrol Diri

Skala ini digunakan untuk mengungkap kontrol diri pada mahasiswa. Skala ini yang disusun berdasarkan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Skala ini direncanakan terdiri dari 24 item dengan *blue print* sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kontrol Diri

No	Aspek-aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kontrol perilaku	4	4	8
2	Kontrol kognitif	4	4	8
3	Kontrol keputusan	4	4	8
Jumlah Item		12	12	24

Skala Kontrol Diri menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*. Alternatif jawaban pilihan ada empat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor pada

pernyataan *favourable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1; sedangkan skor pada pernyataan *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

### 3.5.2 Validitas dan Reliabilitas

Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, sebelumnya akan diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengetahui kevalidan dan kereliabelnya yang pada dasarnya indikator dari alat ukur yang berkualitas.

#### 1. Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengukur apakah pertanyaan dalam alat ukur betul-betul dapat mengukur apa yang hendak diukur (Ghozali, 2006). Uji ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor item pertanyaan dengan total skor konstruk atau variabel. Komputasi koefisien korelasi antara item dengan skor total akan mengakibatkan *over estimate* terhadap korelasi yang sebenarnya, sehingga perlu dilakukan koreksi dengan menggunakan rumus *Part-Whole*.

Berkaitan dengan uji korelasi yang dikoreksi dengan *part-whole*, maka hasil uji validitas pada penelitian ini dilihat dari *output correlated item-total correlation* (Ghozali, 2006). Kriteria untuk menetapkan item valid atau item gugur adalah dengan membandingkan antara  $r$  hitung dengan  $r$  tabel. Apabila  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka item dinyatakan gugur, dan sebaliknya apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka item dinyatakan valid (Ghozali, 2006).

#### 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah suatu alat ukur merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu alat ukur

dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban responden terhadap pertanyaan adalah konsisten (Ghozali, 2006). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Kriteria untuk menetapkan suatu alat ukur reliabel adalah nilai *Alpha Cronbach* > 0,700 (Nunnally dalam Ghozali, 2006).

### 3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson (Azwar, 2018), dengan alasan sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui hubungan antara satu variabel bebas (variabel kontrol diri) dengan satu variabel tergantung (variabel kecanduan gadget).

