BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisisnya berdasarkan data-data numerikal (angka) dan diolah dengan metode statistika (Azwar, 2017). Pendekatan korelasional dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat dan sejauhmana arah hubungan yang ada diantara variabel (Azwar, 2017).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas : Kontrol diri
2. Variabel tergantung : Kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z

3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku ke arah yang lebih positif agar dapat menempatkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungannya.

Variabel ini akan diukur dengan dengan skala kontrol diri yang terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Hasil yang didapatkan dari skala akan menunjukan tingkat kontrol diri yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri individu dan sebaliknya apabila semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat kontrol diri individu.

2. Kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z

Kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z merupakan perilaku penggunaan media sosial yang dilakukan secara berulang kali akibat kurangnya kontrol diri sehingga menyebabkan ketergantungan, terganggunya hubungan sosial, pekerjaan maupun akademik, serta kesehatan yang dialami pada individu yang lahir di antara tahun 1995 sampai dengan 2010. Variabel ini akan diukur dengan skala kecenderungan kecanduan media sosial menggunakan aspek kecanduan media sosial yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse.*

Hasil yang didapatkan dari skala akan menunjukan tingkat kecenderungan kecanduan media sosial yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial dan sebaliknya apabila semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan media sosial.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah generalisasi obyek / subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti lebih dalam dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek dengan kriteria :

1. Individu dengan rentang kelahiran tahun 1995-2010
2. Domisili Semarang
3. Menggunakan akun media sosial di *smartphone* nya

3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penarikan sampel aksidental / insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila individu tersebut sesuai dengan sumber data (Sugiyono, 2019).

3.4 Alat Ukur

3.4.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan kecanduan media sosial. Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian :

1. Skala kontrol diri

   Skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

   Skala kontrol diri menggunakan *favorable item* (mendukung) dan *unfavorable item* (tidak mendukung) dengan empat alternatif jawaban

yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Pemberian skor untuk *favorable item* adalah 4 untuk jawaban SS (Sangat Sesuai), skor 3 untuk S (Sesuai), skor 2 untuk TS (Tidak Sesuai), dan skor 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai).

Pada *unfavorable item*, skor 4 diberikan untuk jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), skor 3 untuk TS (Tidak Sesuai), skor 2 untuk S (Sesuai), dan skor 1 untuk SS (Sangat Sesuai). Berikut merupakan *blueprint* dari skala kontrol diri :

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Kontrol Diri

Aspek	*Favorable*	*Unfavorable*	Total
Kontrol perilaku	2	2	4
Kontrol kognitif	2	2	4
Kontrol keputusan	2	2	4
Total	6	6	12

2. Skala kecenderungan kecanduan media sosial

Skala kecenderungan kecanduan media sosial yang digunakan peneliti disusun menggunakan aspek kecanduan internet, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse,* yang kemudian akan disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial.

Skala kontrol diri menggunakan *favorable item* (mendukung) dan *unfavorable item* (tidak mendukung) dengan empat pilihan alternatif jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Pemberian skor untuk *favorable item* adalah 4 untuk jawaban SS (Sangat Sesuai), skor 3 untuk S (Sesuai), skor 2 untuk TS (Tidak Sesuai), dan skor 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai).

Pada *unfavorable item*, skor 4 diberikan untuk jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), skor 3 untuk TS (Tidak Sesuai), skor 2 untuk S (Sesuai), dan skor 1 untuk SS (Sangat Sesuai). Berikut merupakan *blueprint* dari skala kecanduan media sosial :

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Aspek	*Favorable*	*Unfavorable*	Total
Salience	2	2	4
Mood modification	2	2	4
Tolerance	2	2	4
Withdrawal symptoms	2	2	4
Conflict	2	2	4
Relapse	2	2	4
Total	12	12	24

3.4.2 Uji Coba Alat Ukur

3.4.2.1 Uji Validitas

Validitas menurut Urbina (2004) merupakan sejauhmana data yang terkumpul dapat menginterpretasikan tujuan penelitian. Untuk mengetahui tingkat validitas instrumen, peneliti menggunakan analisis *item* yaitu dengan cara menghubungkan skor tiap *item* dengan skor total keseluruhan *item* (Supratiknya, 2014). Peneliti menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dan dikoreksi dengan teknik korelasi *part whole* melalui aplikasi perhitungan statistik *SPSS*.

3.4.2.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi skor yang diperoleh dari orang yang sama meskipun ketika dites ulang waktu yang berbeda dengan set *item* yang

setara (Anastasi & Urbina, 1997). Hasil penelitian yang reliabel adalah apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas variabel dianalisis menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

3.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson melalui aplikasi perhitungan statistik SPSS.