

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi variabel

Variabel yang digunakan ada 2 jenis variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y).

Variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Regulasi Diri
2. Variabel Tergantung (Y) : *Phubbing*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan yang digunakan untuk mengarahkan perenungan seseorang yang kemudian seseorang dapat menetapkan fokus untuk dirinya sendiri, kemudian, pada saat itu menilai pencapaian ketika mereka telah sampai pada tujuan dan penghargaan diri mereka sendiri dan mengubah perilaku yang mereka butuhkan. Pengukuran regulasi diri dengan skala yang disusun berdasarkan aspeknya menurut Neal & Carey (2005) yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, assessing*.

2. Phubbing

Perilaku *Phubbing* adalah perilaku seseorang dalam lingkungan sosial yang terus menerus fokus memainkan *smartphonenya* tanpa memperhatikan orang di sekitarnya atau lawan bicaranya sehingga hal ini dapat membuat lawan bicara merasa terabaikan, diacuhkan dan berdampak pada kurangnya kedekatan serta keakraban dalam hubungan. Pengukuran *Phubbing* dengan skala yang disusun berdasarkan aspeknya menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016 yaitu *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016), Populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek, terdapat kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi penelitian ini yaitu siswa SMA dengan variasi usia 15-18 tahun. Variasi usia antara 15-18 tahun merupakan batasan usia remaja tengah. Alasan mengambil subjek dengan variasi umur 15-18 tahun dikarenakan remaja berada pada masa pencarian jati diri dan sedang menginginkan sesuatu dari dirinya (Hurlock, 2003). Populasi siswa-siswi di SMA Negeri 7 Surakarta sebanyak 1070 orang.

Tabel 1.
Data Keadaan Jumlah Siswa SMA Negeri 7 Surakarta
Tahun Pelajaran 2023/2024

No	Uraian	Jenis Kelamin	Jumlah	Total
1	Kelas 10	L	143	346
		P	203	
2	Kelas 11	L	164	380
		P	216	
3	Kelas 12	L	166	344
		P	178	
Total				1070

Sumber : Profil SMAN 7 Surakarta Tahun Ajaran 2023/2024

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti (Azwar, 2017). Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh Sugiyono (2016), sampel merupakan bagian jumlah dan atribut yang terdapat pada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota partisipan. Maka dari itu sampel keseluruhan yang diambil dalam penelitian ini yaitu 169 orang siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta.

Tabel 2.
Deskripsi Sampel Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Perempuan	96
2	Laki-Laki	73
Total		169

3. Sampling

Menurut Azwar (2013), *sampling* adalah strategi yang digunakan dalam pemeriksaan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis teknik *random sampling*. Teknik yang dimaksud dari *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Menurut Sugiyono (2018), *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata populasi penelitian.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini :

1. Siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta
2. Usia 15-18 Tahun
3. Pengguna aplikasi *game online*

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data ini dengan cara menyebarkan skala penelitian pada objek yang sudah ditentukan dengan kriteria tertentu sehingga didapatkan data primer. Azwar (2012) mengatakan data primer diperoleh dari sumber awal melalui metodologi dan prosedur pengambilan data yang secara eksplisit direncanakan oleh motivasi mereka. Jenis skala yang digunakan skala Likert, di mana subjek dikoordinasikan untuk memilih salah satu dari beberapa jenis reaksi yang ada. Ada dua skala yang akan digunakan, yaitu skala regulasi diri Carey & Neal (2005) dan skala *Phubbing* Chotpitayasunondh & Douglas (2018).

1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri dimodifikasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Carey & Neal (2005). Terdapat tujuh aspek

pada variabel Regulasi Diri yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, *assessing* berjumlah 31 item yang sudah di modifikasi menjadi 40 item. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik yaitu 0,96.

Terdapat 5 jawaban skala Regulasi Diri yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Tidak Pasti (TP), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Tabel 3.

Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
<i>Receiving</i>	12, 30	27, 36	4
<i>Evaluating</i>	1, 13, 29	4, 11, 39	6
<i>Triggering</i>	8, 18, 37, 38	9, 23, 34	7
<i>Searching</i>	15, 24	10, 31	4
<i>Formulating</i>	17, 25, 33, 40	2, 6, 16, 19	8
<i>Implementing</i>	5, 14, 20	3, 7, 22	6
<i>Assessing</i>	21, 26, 28	32, 35	5
Jumlah	21	19	40

2. Skala *Phubbing*

Skala *Phubbing* dimodifikasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Terdapat empat aspek pada variabel *Phubbing* yaitu *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah sebanyak 15 item. Skala ini memiliki konsistensi alat ukur yang baik dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,77

Terdapat 5 alternatif jawaban pada skala *phubbing* yaitu Sangat Sering, Sering. Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah.

Tabel 4.

Blueprint Skala *Phubbing*

Aspek	Favorable	Total
<i>Nomophobia</i>	1, 2, 3, 4	4
Konflik Interpersonal	5, 6, 7, 8	4
Isolasi Diri	9,10,11,12	4
Pengakuan Masalah	13,14,15	3
Jumlah	15	15

E. Validitas Dan Reabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2018), Validitas merupakan suatu pengukuran keakuratan data dari alat tes atau skala psikologis, data tersebut dapat dikatakan akurat jika data tersebut memberikan hasil yang tepat sehingga menghasilkan validitas yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan validitas Isi. Validitas Isi (*Content Validity*) merupakan suatu pengujian terhadap skala psikologi menggunakan *expert judgement*, dimana skala yang diajukan berupa komponen dari indikator perilaku yang hendak diukur dan dijabarkan menjadi sebuah aitem-aitem (Azwar, 2018).

2. Reliabilitas

Reliabilitas biasanya disebut konsistensi, ketergantungan, keandalan, keamanan, dan kemantapan (Azwar, 2013). Reliabilitas menggambarkan sejauh mana interaksi estimasi dapat dipercaya. Suatu estimasi dikatakan mempunyai reliabilitas yang besar jika dalam beberapa estimasi subjek yang mengumpulkan hasil yang sama diperoleh. Instrumen reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur item serupa, akan memberikan informasi yang serupa. Setelah instrumen diuji validitasnya, tahap selanjutnya adalah menguji realibilitasnya.

Reliabilitasnya adalah *alpha cronbach* subjek (*Single-trial administration*) (Azwar, 2013). Pengukuran reliabilitas menggunakan program *SPSS 18.0 for windows*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang digunakan untuk mengetahui data penelitian dengan menguji realitas teori dan memberikan kesimpulan dari hasil yang didapat. Sesuai dengan hipotesis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui korelasi. Uji korelasi adalah yang digunakan dalam menganalisis data, namun sebelum uji korelasi dilakukan, perlu untuk menguji hal-hal penting terlebih dahulu, yaitu:

1. Uji Normalitas

Mengetahui data sampel dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 18.0 for windows*. Data berdistribusi normal jika nilai signifikannya lebih dari 0,5

2. Uji Linearitas

Mengetahui adanya hubungan linear antara dua variabel. Uji linearitas menggunakan program *SPSS 18.0 for windows*. Dua variabel dinyatakan linear jika nilai signifikannya kurang dari 0,05.

Data yang sudah di uji syarat lalu dianalisa dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* melalui program *SPSS 18.0 for windows*. Korelasi merupakan istilah teknik statistik yang digunakan dalam mengukur kekuatan hubungan dua variabel serta mengetahui bentuk hubungan antara dua variabel penelitian.