

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini akan membahas mengenai metode penelitian yang digunakan oleh peneliti. Hal yang dibahas diantaranya desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, serta teknik pengumpulan data.

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional. Penelitian ini mengkorelasikan antara variabel regulasi emosi (X) dan *cyberloafing* (Y) yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang akan dihasilkan berupa angka-angka dan analisis data akan menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis yang telah disusun sebelumnya.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan kumpulan objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, yang kemudian digunakan untuk generalisasi dan pengambilan kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah populasi sebanyak 652 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2019-2022.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015) *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yaitu disesuaikan dengan kriteria-kriteria yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Adapun karakteristik sampel yang diambil merupakan mahasiswa aktif, berkuliah di jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan pada pemaparan tersebut peneliti memutuskan untuk mengambil jatah sampel dari masing-masing Angkatan 30 partisipan. Hal ini sependapat dengan Roscoe (1975) yang menyatakan bahwa jumlah minimum sampel yang diperlukan jika dipecah kedalam subsample adalah sebanyak 30 partisipan. Maka dari itu pada penelitian ini jumlah total sampel yang diambil dalam penelitian ini minimal sebanyak 120 sampel dari Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Pada prakteknya, jumlah sampel yang dapat diambil oleh peneliti adalah sebanyak 163 sampel dari Mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu regulasi emosi sebagai variabel independen X (bebas) dan *cyberloafing* sebagai variabel dependen Y (terikat).

2. Definisi Operasional dan Konseptual

a. Regulasi Emosi

Secara konseptual seperti yang dikemukakan oleh Thompson (1994) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk

mengevaluasi dan mengekspresikan atau mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Secara operasional regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya sesuai dengan tujuan yang dikehendaki baik itu secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari, yang dilihat dari: 1) memonitor emosi, 2) mengevaluasi emosi, dan 3) memodifikasi emosi.

b. Cyberloafing

Secara konseptual sebagaimana dikemukakan oleh Akbulut (2016) bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam menggunakan akses internet yang tidak relevan dengan pembelajaran saat jam pembelajaran berlangsung.

Perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menggunakan internet yang bersifat pribadi dan tidak berhubungan dengan kepentingan khususnya pada proses belajar, yang dilihat dari: 1) aktivitas akses internet yang melibatkan mengecek postingan (*sharing*), 2) aktivitas yang berhubungan dengan *shopping*, 3) menggunakan akses media sosial untuk berbagi kondisi terkini atau memberi komentar pada topik terkini (*real time updating*), 4) aktivitas akses internet yang berhubungan dengan music, video, dan aplikasi yang terdapat pada situs *online* (*accessing online content*), 5) aktivitas akses internet yang berhubungan dengan permainan dan taruhan (*gaming/gambling*).

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Variabel Regulasi Emosi

a. Spesifikasi Instrumen

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Fiqria (2021) berdasarkan aspek aspek Thompson (1994) yaitu memonitori emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Item untuk skala regulasi emosi ini terdiri dari 30 butir item dan reliabilitas sebesar 0,922. Sedangkan dalam penelitian ini reliabilitasnya sebesar 0,891.

Tabel 3.1 Blue print Instrumen Regulasi Emosi

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitori Emosi	1, 2, 16	7, 8, 9, 22, 23, 24	9
2	Mengevaluasi Emosi	3, 4, 17, 18	10, 11, 12, 25, 26, 27	10
3	Memodifikasi Emosi	5, 6, 19, 20, 21	13, 14, 15, 28, 29, 30	11
Jumlah		12	18	30

b. Pengisian Instrumen

Instrumen ini diisi dengan cara memberikan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi responden, yang terdiri dari empat opsi pilihan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

c. Penyekoran

Jawaban responden akan diberi nilai berdasarkan skor antara 1 hingga 4, dan kemudian jawaban dari setiap item tersebut akan dinilai dengan angka sebagai berikut:

Tabel 3.2 Skoring Instrumen Regulasi Emosi

Item	Skor item			
	SS	S	TS	STS
<i>favorable</i>	4	3	2	1
<i>unfavorable</i>	1	2	3	4

d. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dalam penelitian ini akan diklasifikasikan berdasarkan hasil yang diperoleh oleh subjek pada instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, kategorisasi skala regulasi emosi dilakukan berdasarkan pada skor rata-rata hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Pengelompokan kategorisasi skala adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

2. Instrument Variabel *Cyberloafing*

a. Spesifikasi Instrumen

Skala *cyberloafing* dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Azzahra (2018) dan diuji oleh Simanjuntak, dkk (2019) berdasarkan aspek-aspek Akbulut, dkk (2016) yaitu *sharing, Shopping, Real-time updating, Accessing online content, Gaming/gambling*. Item untuk skala *cyberloafing* ini terdiri dari 24 butir item dan reliabilitas sebesar 0,871. Sedangkan pada penelitian ini reliabilitasnya sebesar 0,873.

Tabel 3.4 *Blue print* Instrumen *Cyberloafing*

No	Aspek	Item	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1	<i>Sharing</i>	1, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 21	8
2	<i>Shopping</i>	2, 8, 9	3
3	<i>Real Time Updating</i>	5, 12, 14, 17, 20, 23	6
4	<i>Access Online Content</i>	4, 15, 16, 18, 19, 22	6
5	<i>Gaming /gambling</i>	24	1
Jumlah		24	24

b. Pengisian Instrumen

Instrumen ini diisi dengan cara memberikan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi responden, yang terdiri dari empat opsi pilihan yaitu sangat sering (SS), sering (S), tidak sering (TS), dan sangat tidak sering (STS).

c. Penyekoran

Jawaban responden akan diberi nilai berdasarkan skor antara 1 hingga 4, dan kemudian jawaban dari setiap item tersebut akan dinilai dengan angka sebagai berikut:

Tabel 3.5 Skoring Instrumen Cyberloafing

Item	Skor item			
	SS	S	TS	STS
<i>favorable</i>	4	3	2	1
<i>unfavorable</i>	1	2	3	4

d. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dalam penelitian ini akan diklasifikasikan berdasarkan hasil yang diperoleh oleh subjek pada instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, kategorisasi skala *cyberloafing* dilakukan berdasarkan pada skor rata-rata hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Pengelompokan kategorisasi skala adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kategorisasi Skala *Cyberloafing*

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

E. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini akan diawali dengan penyusunan instrumen penelitian lalu membuat *form* untuk pengisian data yang terdiri dari identitas diri dan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan instrumen dalam variabel regulasi emosi dan *cyberloafing*. Kemudian pengumpulan data akan dilakukan dengan penyebaran kuesioner yang dilakukan secara *offline* dan *online*.

Kuesioner *offline* merupakan kuesioner yang berbentuk *print out* yang disebarakan oleh peneliti kepada responden yang memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan. Begipula pada kuesioner *online*, peneliti akan membuat *form* melalui *google form* lalu akan dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria yaitu seorang mahasiswa. Kuesioner yang diberikan berisi beberapa pertanyaan dan responden akan memilih salah satu dari beberapa pilihan yang disediakan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu melakukan transformasi data dari ordinal ke interval. Setelah itu proses analisis data pada penelitian

ini dilakukan dengan cara bantuan perangkat lunak SPSS (*statistical Product and Service Solution*) versi 23.0

2. Setelah itu dilakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi sebagai variabel bebas terhadap perilaku *cyberloafing* sebagai variabel terikat, maka akan dilakukan uji regresi sederhana.