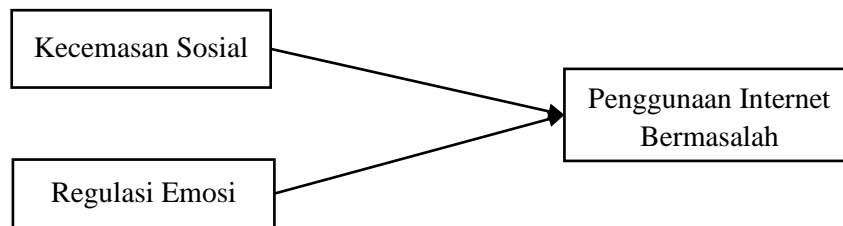


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan merupakan desain kolerasional dan analisis regresi berganda. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara kecemasan sosial (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap *problematic internet use* (Y) pada *emerging adulthood*. Regresi berganda bertujuan untuk menguji pengaruh dua variabel atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna media sosial yang berada pada masa *emerging adulthood* dalam rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di Kota Bandung.

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability* sampling dengan teknik *covenience sampling*. Teknik *covenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari orang-orang yang mudah ditemui atau diakses oleh peneliti. Menurut (Creswell,

2012), teknik *cvenience sampling* merupakan teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang bersedia.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Kota Bandung, dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui, sehingga peneliti menggunakan rumus Lemeshow untuk menentukan jumlah sampel. Berdasarkan rumus tersebut dengan limit error 5%, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 384 responden.

Berikut merupakan kriteria partisipan dalam penelitian ini:

- 1) Aktif menggunakan media sosial.
- 2) Berusia 18-25 tahun.
- 3) Berdomisili di kota Bandung.

C. Variabel Penelitian

1. *Problematic Internet Use*

a. Definisi Konseptual

Problematic internet use merupakan sindrom multidimensi yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan dampak negatif sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupannya disaat *offline*.

b. Definisi Operasional

Problematic internet use adalah keadaan yang ditimbulkan dari penggunaan internet berlebihan, terdiri dari gejala kognitif yang mengakibatkan individu terus memikirkan keadaan di internet, ingin terus menggunakannya walaupun tidak sedang memiliki kebutuhan internet, merasa lebih aman dan nyaman berinteraksi menggunakan internet dibandingkan secara tatap muka, menggunakan internet untuk mengurangi kecemasan yang mengakibatkan individu kesulitan mengontrol perilaku dalam menggunakan internet sehingga berdampak negatif terhadap kehidupan. *Problematic internet use* diukur menggunakan dimensi *preference for online social interaction*, *deficient self-regulation*, *mood regulation*, dan *negative outcome*.

2. Kecemasan Sosial

a. Definisi Konseptual

Menurut (La Greca & Lopez, 1998) kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, perasaan cemas atau khawatir tentang situasi sosial dan takut akan evaluasi negatif oleh orang lain.

b. Definisi Operasional

Kecemasan sosial merupakan perasaan negatif yang muncul ketika individu berada di situasi sosial karena takut akan evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain terhadap presentasi diri yang ditampilkan ketika melakukan interaksi sosial sehingga mengganggu dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan lebih memilih untuk tidak berkomunikasi secara tatap muka serta bergantung pada penggunaan media sosial. Kecemasan sosial ini diukur melalui aspek *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress new*, dan *social avoidance and distress general*.

3. Regulasi Emosi

a. Definisi Konseptual

Regulasi emosi merupakan strategi yang digunakan untuk mengurangi, mempertahankan, atau meningkatkan emosi (Gross, 2001).

b. Definisi Operasional

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola emosi dengan cara mengurangi emosi negatif yang dirasakan berupa perasaan cemas ketika berada dalam situasi sosial sehingga individu tersebut dapat mengungkapkan emosi yang dirasakan dengan tepat agar dapat mengatur perilakunya sesuai tujuan. Regulasi emosi terdiri dari dua dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen untuk mengukur *problematic internet use* yang disusun oleh Caplan (2010), instrumen untuk mengukur kecemasan sosial yang disusun oleh La Greca & Lopez (1998), dan instrumen

untuk mengukur regulasi emosi yang disusun oleh Gross & John (2003). Ketiga instrumen tersebut dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian.

1. *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2)*

a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *problematic internet use* pada partisipan penelitian yaitu *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2)* yang dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian *problematic internet use* di media sosial berdasarkan teori Caplan (2010). Adapun dimensi-dimensinya yaitu preferensi interaksi sosial secara *online*, regulasi suasana hati, kurangnya regulasi diri, dan hasil negatif dari penggunaan internet di media sosial. Alat ukur tersebut terdiri dari 36 item pernyataan dengan 30 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert dan memiliki koefisien reliabilitas 0.902.

b. Pengisian Kuesioner

Instrumen dalam penelitian ini memiliki lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

c. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen *Problematic Internet Use*

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
<i>POSI (Preference for online social interaction)</i>	- Merasa lebih nyaman dan aman berinteraksi secara <i>online</i> - Lebih memilih interaksi sosial secara <i>online</i> - Merasa lebih percaya diri berinteraksi secara <i>online</i> . - Merasa lebih efektif melakukan interaksi sosial secara <i>online</i> .	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6	8
<i>Mood Regulation</i>	- Motivasi menggunakan media sosial untuk meningkatkan suasana hati.	9, 10, 11, 12, 13, 14	-	7

	- Menggunakan media sosial untuk mengekspresikan perasaan.	15		
<i>Deficient self-regulation</i>				
- <i>Cognitive Preoccupation</i>	Pemikiran yang terus-menerus untuk mengakses internet	16, 17, 18, 20	19	5
- <i>Compulsive Internet Use</i>	Tidak dapat mengendalikan dorongan untuk <i>online</i> dan kesulitan mengontrol penggunaan internet	21, 22, 23	24, 25, 26	6
<i>Negative Outcome</i>	Penggunaan internet di media sosial menimbulkan masalah dalam kehidupan pribadi, kehidupan sosial, dan kehidupan profesional individu	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	36	10
	Total		36	

d. Penskoran Instrumen

Tabel 3.2 Penskoran Instrumen *Problematic Internet Use*

Jenis Item	Skor				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

e. Kategorisasi

Selanjutnya pilihan jawaban akan dikategorikan menjadi empat, didasarkan pada rata-rata dan standar deviasi (Azwar, 2013).

Tabel 3.3 Kategorisasi Instrumen *Problematic Internet Use*

Kategori	Rentang Skor	
Sangat Tinggi	$X > M + 1SD$	$> 127,89$
Tinggi	$M - (M + 1SD)$	111,27-127,89
Rendah	$(M - 1SD) - M$	94,65-111,27
Sangat Rendah	$X < M - 1SD$	$< 94,65$

f. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Sangat Rendah

Individu yang berada pada kategori sangat rendah dalam *problematic internet use*, akan cenderung merasa lebih aman, percaya diri, nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Individu tersebut memiliki kontrol dalam menggunakan internet, tidak selalu memikirkan apa yang terjadi di internet saat tidak menggunakannya, serta tidak memiliki keinginan untuk terus menggunakan internet. Oleh karena itu, penggunaan internet tersebut digunakan sesuai dengan tujuan, sehingga tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu.

2) Kategori Rendah

Individu dengan skor rendah dalam *problematic internet use* rendah, cenderung merasa lebih aman, percaya diri, nyaman untuk berinteraksi secara langsung ataupun *online*. Individu tersebut sulit berhenti menggunakan internet, selalu memikirkan apa yang terjadi di internet ketika tidak menggunakannya dan memiliki keinginan untuk menggunakan internet saat tidak memiliki kepentingan, serta sulit mengontrol waktu dalam menggunakan internet. Namun, individu tersebut masih dapat mengontrol penggunaan internetnya sesuai dengan tujuan. Oleh karena itu, penggunaan internet tersebut cenderung tidak terlalu menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu karena intensitas penggunaan internetnya tidak terlalu tinggi.

3) Kategori Tinggi

Individu dengan skor tinggi pada *problematic internet use* tinggi, cenderung merasa lebih aman, percaya diri, nyaman berinteraksi menggunakan internet. Individu tersebut cenderung selalu memikirkan yang terjadi di internet, dan sulit mengontrol waktu dalam menggunakan internet. Oleh karena itu, penggunaan internet tersebut cenderung dapat menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu.

4) Kategori Sangat Tinggi

Individu dengan skor sangat tinggi pada *problematic internet use*, akan merasa lebih aman, percaya diri, nyaman untuk berinteraksi secara *online* daripada langsung. Individu tersebut tidak memiliki kontrol dalam menggunakan internet, selalu memikirkan apa yang terjadi di internet, serta memiliki keinginan untuk terus menggunakan internet walaupun tidak sedang memiliki keperluan internet. Oleh karena itu, penggunaan internet tersebut dapat menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu baik secara pribadi, sosial ataupun profesional.

2. *Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A)*

a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada partisipan penelitian yaitu *Social anxiety scale for adolescence (SAS-A)* dikembangkan oleh La Greca & Lopez (1998) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Sutiyo, 2019) dan dimodifikasi oleh peneliti. Adapun aspek-aspeknya yaitu *factor is fear of negative evaluation (FNE)*, *factor is social avoidance and distress-new (SAD-N)*, dan *factor is social avoidance and distress-general (SAD-G)*. Alat ukur ini terdiri dari 18 item pernyataan *favorable* dengan menggunakan skala likert dan memiliki nilai koefisien Cronbach Alpha 0.929.

b. Pengisian Kuesioner

Instrumen dalam penelitian ini memiliki lima pilihan jawaban menggunakan skala likert. Adapun pilihan jawaban dalam penelitian ini adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

c. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial

Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
		<i>(favorable)</i>	
<i>Factor is fear of negative evaluation (FNE)</i>	- Ketakutan akan penilaian negatif yang diberikan orang lain	2, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14	8

	- Kekhawatiran akan dikritik orang lain		
	- Berpikiran negatif tentang orang lain		
	- Fokus pada diri sendiri		
	- Merasa malu		
<i>Factor is social avoidance and distress-new (SAD-New)</i>	- Gugup saat berbicara atau bertemu dengan orang baru	1, 3, 4, 8, 10, 16	6
	- Malu dekat orang lain		
	- Menghindari kontak mata		
	- Khawatir mengerjakan sesuatu di depan orang lain		
<i>Factor is social avoidance and distress-general (SAD-G)</i>	- Merasa tidak nyaman	12, 15,17, 18	4
	- Sulit untuk bertanya		
	- Malu melakukan sesuatu		
	Total		18

d. Penskoran Instrumen

Tabel 3.5 Penskoran Instrumen Kecemasan Sosial

Jenis Item	Skor				
	SS	S	CS	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi

Selanjutnya pilihan jawaban akan dikategorikan menjadi empat, didasarkan pada rata-rata dan standar deviasi (Azwar, 2013).

Tabel 3.6 Kategorisasi Instrumen Kecemasan Sosial

Kategori	Rentang Skor	
Sangat Tinggi	$X > M + 1SD$	$> 71,44$
Tinggi	$M - (M + 1SD)$	$58,14 - 71,44$
Rendah	$(M - 1SD) - M$	$44,84 - 58,14$
Sangat Rendah	$X < M - 1SD$	$< 44,84$

f. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Sangat Rendah

Individu yang memiliki tingkat kecemasan sosial sangat rendah, cenderung tidak memiliki ketakutan dan kekhawatiran akan penilaian ataupun evaluasi negatif yang diberikan orang lain terhadap presentasi diri yang ditampilkannya. Individu tersebut cenderung mampu melakukan interaksi sosial dengan orang lain secara langsung.

2) Kategori Rendah

Individu yang memiliki kecemasan sosial rendah, cenderung tidak menunjukkan perilaku takut akan evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain terhadap presentasi diri yang ditampilkan ketika melakukan interaksi sosial sehingga cenderung tidak terlalu menggangukannya dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan cenderung tidak memiliki kekhawatiran dalam berkomunikasi secara tatap muka dengan orang lain sehingga tidak terlalu bergantung pada penggunaan media sosial.

3) Kategori Tinggi

Individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi, akan menunjukkan perilaku penghindaran pada situasi sosial karena takut akan evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain terhadap presentasi diri yang ditampilkan ketika melakukan interaksi sosial sehingga menggangukannya dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan cenderung lebih memilih untuk tidak berkomunikasi secara tatap muka serta bergantung pada penggunaan media sosial. Namun, individu tersebut cenderung dapat mengatasi penghindaran, kekhawatiran yang dialaminya.

4) Kategori Sangat Tinggi

Individu yang memiliki kecemasan sosial sangat tinggi, akan menunjukkan perilaku penghindaran pada situasi sosial karena takut akan evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain terhadap presentasi diri yang ditampilkan ketika melakukan interaksi sosial sehingga menggangukannya dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan

lebih memilih untuk tidak berkomunikasi secara tatap muka serta bergantung pada penggunaan media sosial.

3. *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ)

a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada partisipan penelitian yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dikembangkan oleh (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Paramitha (2014) dan dimodifikasi oleh peneliti. Terdapat dua aspek strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Alat ukur tersebut terdiri dari 10 item pernyataan *favorable* dengan menggunakan skala likert dan memiliki nilai koefisien Cronbach Alpha 0.797.

b. Pengisian Kuesioner

Instrumen dalam penelitian ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), cukup setuju (CS), netral (N), cukup tidak setuju (CTS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

c. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi

Dimensi	Indikator	Nomor Item (<i>favorable</i>)	Jumlah
<i>Cognitive reappraisal</i>	Mengekspresikan emosi yang dirasakan setelah ada proses kognisi dan dipengaruhi oleh lingkungan	1, 3, 5, 7, 8, 10	6
<i>Expressive suppression</i>	Menekan emosi yang dirasakan sehingga tidak sadar menyimpannya ke alam bawah sadar.	2, 4, 6, 9	4
Total			10

d. Penskoran Instrumen

Tabel 3.8 Penskoran Instrumen Regulasi Emosi

Jenis Item	Skor						
	SS	S	CS	N	CTS	TS	STS
<i>Favorable</i>	7	6	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi

Selanjutnya pilihan jawaban akan dikategorikan menjadi empat, didasarkan pada rata-rata dan standar deviasi (Azwar, 2013).

Tabel 3.9 Kategorisasi Instrumen Regulasi Emosi

Kategori	Rentang Skor	
Sangat Tinggi	$X > M + 1SD$	$> 60,31$
Tinggi	$M - (M + 1SD)$	$52,16 - 60,31$
Rendah	$(M - 1SD) - M$	$44,02 - 52,16$
Sangat Rendah	$X < M - 1SD$	$< 44,02$

f. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Sangat Rendah

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi sangat rendah akan menunjukkan perilaku kesulitan dalam mengelola dan mengontrol emosi yang dirasakan, sehingga perilaku yang ditunjukkan tidak tepat dan tidak sesuai dengan tujuan.

2) Kategori Rendah

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah akan menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung memiliki kesulitan untuk mengontrol dan mengelola emosi yang dirasakan, sehingga akan mengungkapkan emosi melalui perilaku yang kurang tepat dan tidak sesuai dengan tujuan.

3) Kategori Tinggi

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi akan menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengelola emosi yang dirasakan dengan baik, sehingga akan mengungkapkan emosi melalui perilaku yang cenderung tepat dan sesuai dengan tujuan.

4) Kategori Sangat Tinggi

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi sangat tinggi akan menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengelola emosi yang dirasakan, sehingga akan mengungkapkan emosi melalui perilaku yang tepat dan sesuai dengan tujuan.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam pengukuran *problematic internet use* dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Caplan (2010). Sedangkan instrumen kecemasan sosial merupakan modifikasi dari penelitian Sutiyo (2019) dan regulasi emosi modifikasi dari penelitian Paramitha (2014). Ketiga instrumen tersebut telah diuji cobakan pada tanggal 21-25 Juni 2023, kepada 210 partisipan yang berada pada kategori usia 18-25 tahun.

1. Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan melalui uji validitas isi dan kolerasi. Uji validitas isi dilakukan dengan proses *expert judgement* (ahli) oleh Bu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog. Uji validitas isi bertujuan untuk melihat kesesuaian teori dengan setiap item yang dibuat, agar item tersebut layak dan dapat mewakili teori yang ada sehingga menghasilkan jawaban yang dapat diinterpretasikan dengan akurat (Azwar, 2015).

Perhitungan uji validitas kolerasi pada penelitian ini menggunakan *Product Moment* dari Pearson melalui *software SPSS 25.0 for Windows*. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai rhitung > rtabel, agar item dapat dinyatakan valid dan bisa digunakan untuk pengambilan data. Nilai rtabel pada penelitian ini adalah 0.138, yang diperoleh berdasarkan jumlah partisipan 210 orang dengan taraf signifikansi <0.05 atau 5%.

Instrumen *problematic internet use* yang telah dimodifikasi berjumlah 38 item dari total item awal sebanyak 15 pernyataan. Berdasarkan uji validitas *pearson correlation product moment* pada instrumen *problematic internet use* terdapat 2 item yang tidak valid, artinya item tersebut tidak layak digunakan. Item tersebut yaitu item nomor 5 dari dimensi *preference for online social interaction* dan item nomor 32 dari dimensi *negative outcome*. Oleh karena itu, jumlah item yang layak digunakan untuk pengambilan data asli berjumlah 36 item. Adapun jumlah item pada setiap dimensinya yaitu *preference for online social interaction* 8 item, *mood regulation* 7 item, *deficient self-regulation* 11 item, dan *negative outcome* 10 item.

Instrumen kecemasan sosial yang dimodifikasi terdiri dari 18 item. Berdasarkan uji validitas *pearson correlation product moment* pada instrumen ini diperoleh hasil bahwa keseluruhan item valid, artinya dapat digunakan untuk pengambilan data. Kemudian instrumen regulasi emosi yang dimodifikasi terdiri dari 10 item juga diperoleh hasil bahwa seluruh item valid, artinya seluruh item tersebut juga dapat digunakan untuk pengambilan data.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan agar penelitian dapat dikatakan reliabel dengan melihat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Adapun kategori koefisien kolerasi reliabilitas menurut Guilford sebagai berikut:

Tabel 3.10 Koefisien Kolerasi Reliabilitas

Koefisien Kolerasi	Interpretasi
0,90-1,00	Sangat reliabel/sangat baik
0,70-0,90	Reliabel/baik
0,40-0,70	Cukup reliabel/cukup baik
0,20-0,40	Kurang reliabel/buruk
$\alpha \leq 0,20$	Tidak reliabel/sangat buruk

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian, pada 210 partisipan menghasilkan nilai reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.11 Reliabilitas Instrumen Penelitian

Item	Hasil Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	Jumlah Item	Interpretasi
<i>Problematic Internet Use</i>	0,902	36	Sangat reliabel
Kecemasan Sosial	0,929	18	Sangat reliabel
Regulasi Emosi	0,797	10	Reliabel

Data pada tabel tersebut menunjukkan bahwa instrumen *problematic internet use* di media sosial memiliki nilai koefisien kolerasi yang sangat tinggi-sangat reliabel, kecemasan sosial memiliki nilai koefisien kolerasi yang sangat tinggi-sangat reliabel, dan regulasi emosi memiliki nilai koefisien kolerasi yang tinggi-reliabel.

F. Analisis Data

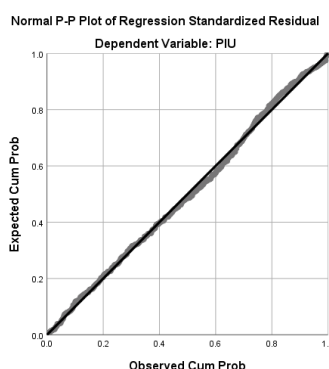
1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat data sampel dari populasi berdistribusi normal. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi >0.05 . Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software* SPSS 25 for Windows.

Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	<i>Unstandardized Residual</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}



Gambar 3.1 Probability Plot

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk ketiga variabel didapatkan nilai asymp. Sig 0.200 (>0.05). Hal tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil regresi juga dapat dikatakan berdistribusi normal dengan melihat plot pada grafik diatas yang mengikuti garis diagonal, artinya plot tersebut dapat dikatakan normal.

b. Uji Multikolinearitas

Tabel 3.13 Hasil Uji Multikolineritas

Coefficients		
	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
Kecemasan Sosial (X1)	0,942	1,062
Regulasi Emosi (X2)	0,942	1,062

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa X1 memiliki nilai *tolerance* 0.942 (>0.01) dan VIF 1.062 (<10.0), dan X2 memiliki nilai *tolerance* 0.942 (>0.01) dan VIF 1.062 (<10.0). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas, karena X1 dan X2 memiliki nilai *tolerance* (>0.01) dan VIF (<10.0).

2. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh lebih dari satu variabel bebas terhadap variabel Y. Variabel bebas penelitian ini yaitu kecemasan sosial (X1), regulasi emosi (X2) terhadap variabel terikat berupa *problematic internet use* di media sosial (Y). Berikut merupakan rumus dari hubungan linear tersebut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$Y =$ *Problematic internet use*

$\alpha =$ konstanta

$\beta_1, \beta_2 =$ koefisien regresi variabel bebas

$X_1, X_2 =$ Kecemasan sosial, regulasi emosi

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang disebar secara *online* di jejaring media sosial dan *offline*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan responden sejumlah pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab (Sugiyono, 2013). Data hasil pengisian kuesioner yang telah disebar kemudian akan dianalisis dan ditarik kesimpulan menggunakan perhitungan statistik.

H. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal peneliti untuk mempersiapkan hal-hal yang menunjang proses dan tujuan penelitian. Tahapan ini meliputi pencarian studi literatur terkait fenomena penelitian, variabel penelitian, penyusunan rumusan masalah, latar belakang, kerangka berpikir, penentuan alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *offline* dan *online* kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Kuesioner *offline* disebarkan dalam bentuk *prin-out barcode*, sedangkan kuesioner *online* disebarkan melalui *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram* dan *Line*. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 7 Agustus 2023 - 12 September 2023.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir merupakan tahap pengolahan data yang diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan secara kuantitatif. Data tersebut kemudian dibahas berdasarkan teori yang berkaitan dengan penelitian agar dapat dibuat kesimpulan hasil penelitian.