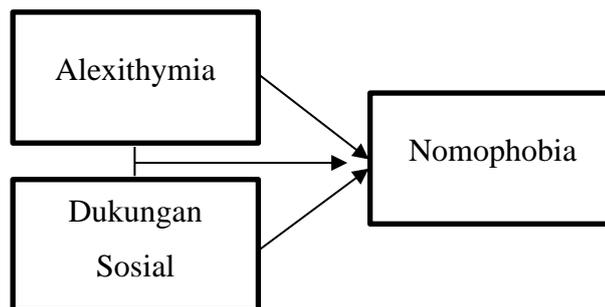


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Creswell (2012) penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian untuk mempelajari hubungan antar variabel. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain penelitian ini dilakukan untuk menganalisis ada tidaknya pengaruh *alexithymia* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *nomophobia* (Y).

Gambar 3.1 Desain Penelitian



B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Berdasarkan kelompok usia pengguna *smartphone* terbanyak, yaitu pada rentang usia 16-24 tahun, populasi penelitian ini adalah individu berusia 18-25 tahun atau *emerging adulthood*, karena kelompok ini dianggap paling mendekati jumlah pengguna *smartphone* terbanyak. Jumlah populasi *emerging adulthood* tidak diketahui secara pasti, maka dapat dikatakan populasi pada penelitian ini merupakan populasi infinit atau populasi tak terhingga.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan salah satu metode *nonprobability sampling* yaitu teknik *accidental sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono, 2018). Teknik *accidental* digunakan pada penelitian dengan populasi yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti (Sugiyono, 2018). Dengan teknik ini, siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang tersebut cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu usia 18-25.

Jumlah sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2012) dengan populasi yang tidak diketahui jumlahnya, yaitu minimal 349 partisipan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan 373 partisipan dalam penelitian ini.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah *alexithymia* dan dukungan sosial sebagai variabel independen (X) dan *nomophobia* sebagai variabel dependen (Y).

2. Definisi Operasional

a. Definisi Operasional *Alexithymia*

Dalam penelitian ini, *alexithymia* didefinisikan sebagai ketidakmampuan dalam mengetahui dan mendeskripsikan emosi yang dirasakan dirinya dan orang lain pada *emerging adulthood*. *Alexithymia* dapat dilihat dari ketiga dimensinya yaitu *Difficulty Identifying Feeling* (DIF) atau kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, *Difficulty Describing Feeling* (DDF) atau kesulitan dalam mendeskripsikan perasaan, *Externally Oriented Thinking* (EOT) fokus pada detail eksternal daripada pengalaman emosional internal.

b. Definisi Operasional *Nomophobia*

Dalam penelitian ini, *nomophobia* didefinisikan sebagai kecemasan yang muncul pada saat kehilangan akses dengan ponsel yang dirasakan oleh *emerging adulthood* pengguna *smartphone*. *Nomophobia* dapat diketahui melalui empat dimensi *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate* yang mengacu pada perasaan pada saat tidak bisa menghubungi orang menggunakan ponsel, *losing connectedness* yang mengacu pada perasaan kehilangan hubungan dengan ponselnya, *not being able to access information* yang mengacu pada perasaan tidak nyaman pada saat tidak mendapatkan informasi dari ponselnya, *giving up convenience* yang mengacu perasaan menyerah pada kenyamanan yang ada pada *smartphone* yang dimiliki.

c. Definisi Operasional Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai tingkat kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari individu atau kelompok di lingkungan sosial mereka. Dukungan sosial ini diketahui melalui empat dimensi, yaitu dukungan emosional yang mengacu pada sejauh mana individu merasa dihargai, dicintai, dan dipedulikan oleh orang-orang di sekitarnya; dukungan instrumental yang mengacu pada tingkat bantuan fisik atau material yang diberikan kepada individu; dukungan informasi yang mengacu pada ketersediaan informasi, saran, atau umpan balik yang membantu individu memahami situasi mereka dan membuat keputusan yang lebih baik dalam menghadapi masalah; serta dukungan persahabatan yang mengacu pada sejauh mana individu memiliki hubungan sosial yang memberikan kesempatan untuk berbagi waktu, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta merasakan keterikatan dan kebersamaan, yang dapat mengurangi perasaan kesepian.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen *Nomophobia*

a. Identitas Instrumen

Untuk mengukur *nomophobia*, penelitian ini menggunakan skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang disusun oleh Yildirim & Correia (2013) dan diadaptasi oleh Cendikia (2022). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,924.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi NMP-Q

No.	Dimensi	Indikator	Item Favorable	Jumlah
1.	Tidak dapat berkomunikasi (<i>Not being able to communicate</i>)	Perasaan kehilangan ketika melakukan komunikasi dengan orang lain tiba-tiba terputus, dan saat dibutuhkan komunikasi yang mendesak, <i>smartphone</i> tidak dapat digunakan.	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
2.	Hilang keterhubungan (<i>Losing connectedness</i>)	Tidak bisa terhubung dengan sosial media, dan tidak dapat terhubung dengan <i>smartphone</i> -nya.	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	7
3.	Tidak dapat mengakses informasi (<i>Not being able to access information</i>)	Perasaan tidak nyaman dan cemas ketika individu tidak bisa mengambil, mencari, dan menemukan informasi dari <i>smartphone</i> -nya.	1, 2, 3, 4, 5	5
4.	Kehilangan kenyamanan (<i>Giving up convenience</i>)	Individu kehilangan kenyamanan yang dirasakan saat sedang menggunakan <i>smartphone</i> .	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	5
TOTAL			25	

b. Penyekoran

Instrumen ini disusun dalam bentuk skala *likert* dengan enam pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju,

dan Sangat Setuju. Skor yang diberikan untuk setiap jawaban yaitu antara 1 untuk Sangat Tidak Setuju hingga 4 untuk Sangat Setuju.

Tabel 3.2 Penyekoran Item *NMP-Q*

Item	Skor Item			
	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
Favorable	1	2	3	4

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor instrumen ini menggunakan metode kategorisasi yang terbagi menjadi dua tingkatan yaitu Tinggi dan Rendah.

Ada pun kategorisasi skor dapat dituliskan sebagai berikut (Azwar, 2012):

Tabel 3.3 Kategorisasi Skor *Nomophobia*

Kategorisasi	Kriteria
Rendah	$X < M$
Tinggi	$X \geq M$

d. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Rendah

Kategori rendah menunjukkan bahwa individu tidak merasa cemas atau terganggu ketika tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan dengan ponsel, tidak bisa mengakses informasi, atau harus merelakan kenyamanan yang diberikan oleh ponsel. Mereka cenderung mampu beradaptasi dengan baik tanpa ketergantungan pada ponsel.

2) Kategori Tinggi

Kategori tinggi menunjukkan bahwa individu merasa cemas dan merasa terganggu ketika tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan dengan ponsel, tidak bisa mengakses

informasi, atau harus merelakan kenyamanan dari ponsel. Ketergantungan mereka terhadap ponsel sangat tinggi, sehingga sulit bagi mereka untuk berfungsi secara normal tanpa kehadiran ponsel.

2. Instrumen *Alexithymia*

a. Identitas Instrumen

Untuk mengukur *alexithymia*, penelitian ini menggunakan *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) yang disusun oleh Bagby, dkk (1994) dan diadaptasi oleh Geni (2020). Instrumen ini memiliki reliabilitas sebesar 0.807.

Tabel 3.3 Kisi-kisi TAS-20

No.	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Difficulty Identifying Feelings (DIF)</i>	• Kesulitan memahami rasanya perasaan ketika emosi hadir	1,6,9,14		4
		• Kesulitan memahami situasi dan kondisi diri	13		1
		• Kesulitan mengetahui sensasi fisik yang dirasakan	3,7		2
2.	<i>Difficulty Describing Feelings (DDF)</i>	• Kesulitan menjelaskan dan menunjukkan apa ciri-ciri hadirnya sebuah emosi	2,11,12	4	4
		• Dapat menjelaskan emosi diri dan orang lain	17		1

3.	<i>Externally Oriented Thinking (EOT)</i>	Cenderung mengabaikan pengalaman afektif dan cenderung merespons stimulus eksternal	8,15,16,20 ,5,19	10,18	8
TOTAL			20		

b. Penyebaran

Instrumen ini disusun dalam bentuk skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skor yang diberikan untuk setiap jawaban yaitu antara 1 untuk Sangat Tidak Sesuai hingga 4 untuk Sangat Sesuai.

Tabel 3.5 Penyebaran Item TAS-20

Item	Skor Item			
	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
Favorable	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor instrumen ini menggunakan metode kategorisasi yang terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu Tinggi, Sedang, dan Rendah.

Ada pun kategorisasi skor dapat dituliskan sebagai berikut (Azwar, 2012):

Tabel 3.6 Kategorisasi Skor Alexithymia

Kategorisasi	Kriteria
Rendah	$X < M$
Tinggi	$X \geq M$

d. Interpretasi Kategori Skor

1) Kategori Rendah

Kategori rendah menunjukkan bahwa individu tidak merasa kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaan, serta mampu fokus pada pengalaman emosional internal dibandingkan hanya pada detail eksternal. Mereka dapat memahami dan mengungkapkan emosinya dengan baik.

2) Kategori Tinggi

Kategori tinggi menunjukkan bahwa individu mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaan. Mereka cenderung mengabaikan pengalaman emosional internal dan lebih fokus pada detail eksternal, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk memahami dan mengekspresikan emosi secara efektif.

3. Instrumen Dukungan Sosial

a. Identitas Instrumen

Untuk mengukur dukungan sosial, peneliti menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Reka Rahmanda (2019) berdasarkan teori Sarafino (1998) dan dimodifikasi oleh Gustriani (2021). Instrumen terdiri dari 39 item dengan reliabilitas 0.917.

Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial

No.	Dimensi Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	6,11,13,16	10,8,19,17	8
2.	Dukungan Penghargaan	1,5,25,9,14	4,28,12,15	9
3.	Dukungan Instrumental	3,22,26	18,21,33,36,20,24	9
4.	Dukungan Informasi	2,29	23,32,39,27,38	7
5.	Dukungan Jaringan Sosial	30,7,35	31,37,34	6
TOTAL				39

b. Penyekoran

Instrumen ini disusun dalam bentuk skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Skor yang diberikan untuk setiap jawaban yaitu antara 1 untuk pilihan Sangat Tidak Setuju hingga 4 untuk pilihan Sangat Setuju.

Tabel 3.8 Penyekoran Dukungan Sosial

Item	Skor Item			
	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
Favorable	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor instrumen dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan metode kategorisasi yang terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu Tinggi, Sedang, dan Rendah.

Ada pun kategorisasi skor dapat dituliskan sebagai berikut (Azwar, 2012):

Tabel 3.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Kategorisasi	Kriteria
Rendah	$X < M$
Tinggi	$X \geq M$

d. Interpretasi Kategorisasi Skor

1) Kategori Rendah

Individu pada kategori rendah kurang mendapatkan perhatian, empati, dan kepedulian dari lingkungan sekitar. Mereka jarang menerima penghargaan atau dorongan, yang dapat menurunkan rasa percaya diri. Bantuan fisik atau material

yang mereka terima juga minim, sehingga kesulitan dalam mengatasi tantangan sehari-hari. Selain itu, mereka memiliki akses terbatas terhadap informasi atau saran yang dapat membantu dalam pengambilan keputusan. Keterbatasan hubungan sosial juga membuat mereka merasa terisolasi dan kurang memiliki rasa kebersamaan dalam suatu kelompok.

2) Kategori Tinggi

Kategori tinggi menunjukkan bahwa individu mendapatkan perhatian, empati, dan kepedulian dari orang-orang di sekitarnya. Mereka juga sering menerima apresiasi, dorongan, serta persetujuan atas perasaan dan tindakan mereka. Selain itu, mereka memperoleh bantuan nyata, baik dalam bentuk finansial maupun dukungan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Akses terhadap saran, petunjuk, atau umpan balik juga tinggi, sehingga mereka lebih mudah memahami situasi dan mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, individu dengan dukungan sosial tinggi merasa menjadi bagian dari kelompok dengan minat dan aktivitas yang sama, sehingga memiliki hubungan sosial yang erat dan tidak merasa kesepian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan disebarluaskan baik secara langsung maupun secara daring. Kuesioner penelitian ini akan terbagi ke dalam empat bagian, yaitu bagian pertama berupa identitas peneliti, tujuan penelitian, kriteria responden, dan kerahasiaan data; bagian kedua berupa identitas responden serta *informed consent*; bagian ketiga berupa skala *alexithymia*; bagian keempat berupa skala *nomophobia*; dan kelima berupa skala dukungan sosial.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel *alexithymia* (X1) terhadap

variabel *nomophobia* (Y) dan pengaruh variabel dukungan sosial (X2) terhadap variabel *nomophobia* (Y).

1. Uji Asumsi Klasik

Untuk melakukan analisis regresi, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa uji asumsi klasik sebagai syarat untuk melakukan analisis regresi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang diperoleh peneliti memiliki distribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi (sig.) yang dihasilkan lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0.05$). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 27.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji hubungan linear antara variabel antara variabel independen dalam penelitian ini yaitu *alexithymia* dan dukungan sosial. Model regresi yang baik ialah tidak terjadi multikolinearitas secara signifikan antara variabel-variabel tersebut. Identifikasi multikolinearitas dapat dilakukan dengan melihat nilai toleransi dan VIF (variance inflation factor). nilai toleransi yang lebih besar dari 0.10 atau nilai VIF yang kurang dari 0.10 menunjukkan bahwa tidak ada multikolinearitas yang signifikan dalam model regresi.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terjadi ketidaksamaan varians dari residual pada pengamatan satu ke pengamatan lainnya. Pada model regresi yang baik, gejala heteroskedastisitas tidak terjadi. Untuk melihat apakah terjadi gejala heteroskedastisitas atau tidak, digunakan nilai signifikansi (sig). Apabila nilai Sig > 0.05, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas yang signifikan dalam model regresi

sehingga dapat dilanjutkan langkah selanjutnya yaitu analisis regresi linear berganda.