

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga membahas mengenai pendekatan penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, uji kelayakan, validitas, dan reliabilitas instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Cresswell (2012), pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan spesifik, mengumpulkan data yang dapat dikuantifikasi, menggunakan data statistik untuk menganalisis angka dan melakukan penelitian secara objektif dan adil untuk menentukan apa yang akan dipelajari. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross-Sectional* survei. *Cross-Sectional* Survei adalah metode dalam penelitian kuantitatif di mana peneliti melakukan survei pada sampel atau seluruh populasi untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik dari populasi tersebut. Peneliti mengumpulkan data kuantitatif melalui kuesioner (misalnya, kuesioner yang disebar) atau wawancara (misalnya, wawancara satu lawan satu), kemudian menganalisis data secara statistik untuk menggambarkan tren tanggapan terhadap pertanyaan serta menguji pertanyaan atau hipotesis penelitian (Cresswell, 2012).

3.2 Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung yang berlokasi di Jalan Cihampelas No.167, Cipaganti, Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat. Pemilihan partisipan dan lokasi penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain:

- A. Penelitian mengenai *nomophobia* baru pertama kali dilakukan di SMA Pasundan 8 Bandung.
- B. Peneliti melakukan studi pendahuluan mengenai kecenderungan *nomophobia* di SMA Pasundan 8 Bandung dan didapatkan peserta didik kelas XI paling banyak menggunakan ponsel dibanding kelas lain serta belum ada layanan mengenai kecenderungan *nomophobia*.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah kelompok individu yang memiliki satu karakteristik yang sama dan membedakannya dari kelompok lain (Cresswell, 2012). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Sedangkan sampel adalah kelompok peserta dalam penelitian yang dipilih dari populasi target dari mana peneliti menggeneralisasi ke populasi target (Cresswell, 2012). Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive*. Berg (Houser, 2020) menggambarkan *purposive sampling* sebagai teknik untuk memilih subjek yang mewakili populasi berdasarkan pengetahuan peneliti. Pada penelitian ini, pemilihan subjek menggunakan kategorisasi *nomophobia* pada teori dari yildirim & Correia (2015) yang kategorisasinya terbagi menjadi tiga tingkatan yakni ringan, sedang, dan parah. Tingkatan kategorisasi *Nomophobia* dapat dianalisis dari hasil data Instrumen *Nomophobia*.

Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung

No.	Kelas	Populasi		
		Perempuan	Laki-laki	Jumlah
1.	XI IPA 1	18	10	28
2.	XI IPA 2	17	11	28
3.	XI IPA 3	18	10	28
4.	XI IPS 1	17	12	29
5.	XI IPS 2	16	13	29
6.	XI IPS 3	18	10	28
Jumlah Populasi		104	66	170

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Definisi Konseptual

Nomophobia adalah singkatan dari ungkapan "*no mobile phone phobia*" yang berarti "ketakutan jauh dari ponsel". Istilah *nomophobia* berasal dari Inggris, yakni gabungan antara "*non-mobile*" dan "*fobia*" (SecurEnvoy dalam Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak berhubungan dengan ponsel. *Nomophobia* mengacu pada ketakutan tak terkendali meninggalkan rumah tanpa

ponsel atau kehabisan daya ponsel (Yildirim & Correia, 2015). Ketakutan yang timbul akibat jauh dari ponsel ini disebabkan oleh hilangnya akses langsung ke informasi yang ada di ponsel, jaringan kontak, serta ketidakmampuan untuk menghubungi atau dihubungi oleh orang lain (Yildirim & Correia, 2015). Individu yang mengalami *nomophobia* mulai merasa cemas ketika mereka lupa membawa ponsel, baterai ponsel habis, atau ketika mereka berada di luar jangkauan jaringan, dan mereka sering kali memeriksa ponsel mereka secara berulang, bahkan saat sedang bersama orang lain yang ada di hadapannya (Pavithra et al., 2015). Dari pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah kecenderungan individu untuk merasa tidak nyaman, tidak aman, cemas, dan takut apabila tidak bisa menjangkau ponsel atau hilangnya akses langsung ke ponsel.

3.4.2 Definisi Operasional

Nomophobia pada penelitian ini adalah tingkat kecenderungan peserta didik kelas 11 SMA Pasundan 8 Bandung yang mengalami ketidaknyamanan, kecemasan, ketakutan, dan ketergantungan terhadap ponsel ketika mereka tidak dapat mengaksesnya. Berikut merupakan empat dimensi *nomophobia* yakni:

- a. Tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*), berkaitan dengan kecemasan peserta didik yang timbul ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan ponselnya seperti tidak dapat menerima pesan, memberi pesan, dan tidak melihat notifikasi muncul dari ponsel.
- b. Kehilangan keterhubungan (*Losing connectedness*), berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan peserta didik apabila tidak bisa terhubung dengan jaringan seperti terputus dengan jaringan internet serta merasa canggung/aneh jika tidak membuka ponsel.
- c. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*), berkaitan dengan perasaan cemas yang dirasakan peserta didik apabila tidak mampu mengakses informasi menggunakan ponselnya.
- d. Menyerahkan kenyamanan pada ponsel (*Giving up convenience*), berkaitan dengan perasaan menyerahkan kenyamanan pada pada ponsel yang dimiliki seperti kesediaan peserta didik untuk mengeluarkan biaya lebih besar untuk ponselnya serta selalu membawa daya tambahan kemanapun.

3.4.3 Kisi-kisi

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pengembangan instrumen berdasarkan teori Yildirim & Correia (2015).

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen *Nomophobia*

No.	Dimensi	Indikator	No. Item		Total item
			+	-	
1.	Tidak dapat berkomunikasi <i>(Not Being Able to Communicate)</i>	a. Cemas apabila tidak dapat mengirim pesan	1,2	3	5
		b. Cemas apabila tidak melihat notifikasi muncul dari ponsel	4	5	
2.	Kehilangan keterhubungan <i>(Losing Connectedness)</i>	a. Cemas apabila terputus dari jaringan internet	6,7	8	5
		b. Merasa kebingungan jika tidak dapat akses ke jaringan	9	10	
3.	Tidak dapat mengakses informasi <i>(Not Being Able to Access Information)</i>	a. Merasa jengkel saat tidak mendapatkan informasi dari ponsel	11, 12	13	5
		b. Merasa jengkel ketika tidak bisa menggunakan ponselnya	14	15	
4.	Menyerahkan kenyamanan pada ponsel <i>(Giving Up Convenience)</i>	a. Takut kehabisan daya ponsel	16, 17	18	5
		b. Merasa takut tidak bisa melakukan hal tertentu akibat jauh dari ponsel	19	20	
Jumlah Item			12	8	20

3.4.4 Pedoman Penyelesaian dan Penafsiran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala berbentuk skala *likert*. Skala *likert* memiliki tujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka sehingga hasilnya akan lebih akurat (Sugiono dalam Indallah, 2018). Ketika menggunakan skala *likert*, maka responden diminta untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuannya terhadap serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang telah dirancang oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu sehingga dapat menunjang hasil akhir dari penelitian.

Tabel 3.3 Alternatif Pilihan Jawaban dan Penyelesaiannya

Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	Item <i>Favourable</i>	Item <i>Unfavourable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Netral	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

3.4.5 Kategorisasi dan Penafsiran Data

Hasil data kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik dikelompokkan menjadi 3 tingkat kategori yaitu ringan (*mild*), sedang (*average*), dan parah (*severe*) yang mengacu pada teori Yildirim & Correia (2015). Tujuan pengkategorian yaitu untuk menempatkan peserta didik ke dalam kelompok terpisah berdasarkan kecenderungan *nomophobia*. Skor dan interpretasi tingkatan kecenderungan *nomophobia* dijelaskan pada tabel 3.4.

Tabel 3.4 Skor dan Interpretasi Tingkatan Kecenderungan *Nomophobia*

Skor	Interpretasi	Penjelasan
20 - 46	Ringan	Peserta didik mengalami <i>nomophobia</i> dalam tingkat minimal, masih bisa dikontrol dan tidak terlalu bergantung pada ponsel serta tidak mengalami kecemasan berlebihan saat tidak dapat menggunakannya
47 - 73	Sedang	Peserta didik mengalami <i>nomophobia</i> yang mulai mengganggu aktivitas tetapi belum dalam keadaan ekstrem atau menunjukkan kecenderungan cemas terhadap ponsel meskipun reaksi emosionalnya tidak terlalu kuat
74 - 100	Parah	Peserta didik mengalami <i>nomophobia</i> yang sudah berdampak besar pada kehidupan sehari-hari yakni ketergantungan berlebih pada ponsel dan menunjukkan reaksi emosional kuat saat tidak dapat mengaksesnya

3.5 Pengujian Instrumen

3.5.1 Uji Kelayakan

Uji kelayakan dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga dosen ahli program studi Bimbingan dan Konseling yaitu, Dr. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd., Dr. Aam Imaddudin, M.Pd., dan Dr. Ibrahim Alhakim, M.Pd. uji kelayakan dilakukan dengan memberikan evaluasi pada lembar *judgement* yang telah disediakan yang meliputi aspek konstruk, konten, dan bahasa. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa instrumen yang peneliti kembangkan layak digunakan setelah dilakukan revisi berdasarkan catatan dari masing-masing dosen, uraian tersebut dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5 Rekap Catatan Uji Kelayakan

No.	Penimbang	Catatan
1	Dr. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd.	Instrumen dapat digunakan setelah melakukan revisi tata bahasa dan uji keterbacaan
2	Dr. Aam Imaddudin, M.Pd.	Instrumen dapat digunakan namun dapat dipertimbangkan untuk mengubah pola respon
3	Dr. Ibrahim Alhakim, M.Pd.	Instrumen dapat digunakan setelah revisi beberapa konten yang memiliki kemiripan makna

3.5.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana peserta didik dapat memahami pernyataan dalam instrumen *Nomophobia*. Uji ini melibatkan lima siswa kelas XI dari sekolah yang berbeda, yang berpartisipasi secara sukarela. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, seluruh peserta didik mampu mengerti setiap item pernyataan dan memberikan jawaban dengan baik. Dengan demikian, tidak diperlukan revisi terhadap instrumen, sehingga instrumen dapat langsung digunakan untuk pengumpulan data pada siswa kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.

3.5.3 Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi IBM SPSS versi 25, yang memiliki kemampuan untuk mengolah berbagai jenis data, termasuk menguji validitasnya. Metode yang digunakan dalam pengujian ini adalah *Spearman Rank Correlation*. Instrumen dikatakan valid apabila nilai signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 dan diperoleh *rtabel* sebesar 0,148. Dengan demikian apabila *thitung* > *ttabel* artinya valid, apabila *thitung* < *ttabel* artinya tidak valid. Pengujian dilakukan terhadap 20 butir pernyataan, dan hasilnya menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan $p \leq 0.05$ pada setiap butirnya dan *thitung* > *ttabel*. Dengan demikian, instrumen *Nomophobia* dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* peserta didik, serta data yang diperoleh bersifat valid. Rincian lengkap hasil uji validitas instrumen dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen *Nomophobia*

No. Item	T Hitung	T Tabel n= 170	Nilai Signifikansi	Keterangan
1	.598**	0.148	.000	Valid
2	.711**	0.148	.000	Valid
3	.375**	0.148	.000	Valid
4	.181*	0.148	.018	Valid
5	.411**	0.148	.000	Valid
6	.720**	0.148	.000	Valid
7	.564**	0.148	.000	Valid
8	.201**	0.148	.009	Valid
9	.516**	0.148	.000	Valid

No. Item	T Hitung	T Tabel n= 170	Nilai Signifikansi	Keterangan
10	.285**	0.148	.000	Valid
11	.654**	0.148	.000	Valid
12	.622**	0.148	.000	Valid
13	.199**	0.148	.009	Valid
14	.527**	0.148	.000	Valid
15	.227**	0.148	.003	Valid
16	.544**	0.148	.000	Valid
17	.416**	0.148	.000	Valid
18	.194*	0.148	.011	Valid
19	.654**	0.148	.000	Valid
20	.408**	0.148	.000	Valid

3.5.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai kestabilan, keandalan, dan konsistensi instrumen. Hal ini penting agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan mencerminkan kondisi sebenarnya dari objek yang diukur. Melalui uji reliabilitas, dapat mengetahui alat ukur tersebut konsisten dan menghasilkan pengukuran yang sama ketika dilakukan berulang kali. Uji reliabilitas dalam penelitian dengan menggunakan koefisien I pada aplikasi IBM SPSS versi 25.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh koefisien reliabilitas instrumen *nomophobia* sebesar 0,828. Berdasarkan hasil tersebut maka menunjukkan bahwa instrumen *nomophobia* reliabel atau konsisten karena nilai *cronbach alpha* > 0,6. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Nomophobia*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.828	20

3.6 Penyusunan Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecenderungan *Nomophobia* Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung

Penyusunan program bimbingan kelompok untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung dirumuskan melalui dua tahapan, yaitu: 1) penyusunan draft program bimbingan kelompok untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung dan 2) pengujian secara rasional oleh dosen ahli dan praktisi guru bimbingan dan konseling SMA Pasundan 8 Bandung.

Penyusunan draf program bimbingan karier berlandaskan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (POP BK) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Tahun 2016. Program bimbingan karier berisikan 1) rasional; 2) dasar hukum; 3) visi dan misi; 4) deskripsi kebutuhan; 5) tujuan; 6) komponen program; 7) pengembangan topik/tema; 8) rencana operasional; 9) rencana evaluasi dan tindak lanjut; 10) rancangan anggaran biaya; dan 11) rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (RPL BK).

Uji rasional program bimbingan dilakukan oleh dua orang ahli dan satu orang praktisi untuk menilai kelayakan program bimbingan kelompok untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung. Dosen ahli yang melakukan uji rasional adalah Dr. Aam Imaddudin, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Praktisi guru bimbingan dan konseling yang menjadi penilai kelayakan program, yaitu Jaka Asigim, S.Pd. di SMA Pasundan 8 Bandung. Proses uji rasional program bimbingan kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan draf bimbingan kelompok beserta format penilaian yang menggunakan kolom centang, seperti pilihan sangat memadai, memadai, kurang memadai, dan tidak memadai. Selain itu, disediakan pula kolom komentar dan catatan revisi untuk perbaikan. Hasil uji rasional program bimbingan karier yang dilakukan oleh dosen ahli dan praktisi bimbingan dan konseling kemudian diperbaiki dengan mempertimbangkan saran serta masukan yang diberikan, guna menyempurnakan program tersebut.

3.7 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur penelitian yang dilaksanakan adalah dengan mengumpulkan data kuantitatif menggunakan kuesioner *nomophobia* yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil kuesioner *nomophobia*. Menurut Cresswell (2012), langkah-langkah dalam melakukan penelitian survei yakni menentukan apakah survei adalah yang terbaik untuk digunakan, identifikasi pertanyaan atau hipotesis penelitian, identifikasi populasi, kerangka pengambilan sampel, menentukan desain survei dan prosedur pengumpulan data, mengembangkan atau menemukan instrumen, mengelola instrumen, menganalisis data untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian, dan menulis laporan. Pada pengumpulan data ini, peneliti menggunakan instrumen *nomophobia* yang diisi oleh partisipan penelitian yakni peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung. Setelah mengumpulkan data, lalu data kemudian diolah dan dibuat interpretasinya serta berdasarkan interpretasi tersebut didapatkan rancangan layanan bimbingan kelompok yang bersifat hipotetik. Hasil akhir dari penelitian ini terdapat laporan penelitian (skripsi) dan rancangan layanan bimbingan kelompok.

3.8 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis data statistik deskriptif untuk menunjukkan frekuensi dan persentase dari *nomophobia*. Menurut Cresswell (2012), statistik Deskriptif menunjukkan kecenderungan umum dalam data (*mean*, *mode*, *median*), penyebaran skor (*varians*, *standar deviasi*, dan *rentang*), atau perbandingan bagaimana satu skor berhubungan dengan yang lain (*skor z*, *peringkat persentil*). Jadi, untuk menggambarkan kecenderungan *nomophobia*, analisis data yang digunakan yakni dengan analisis statistik deskriptif yang dibantu oleh IBM SPSS (*Statistic Package for Social Science*) version 25.0 for Windows. Berikut merupakan rincian analisis data yang dilakukan pada penelitian ini.

Tabel 3.8
Rincian Analisis Data Penelitian

No.	Langkah Analisis	Deskripsi
1.	Pengumpulan Data	Menyebarkan instrumen penelitian <i>nomophobia</i> kepada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung
2.	Pengolahan Awal Data	Memasukan data ke Microsoft Excel dan SPSS. Mengecek data kosong, duplikat, atau ketidaksesuaian pengisian.
3.	Uji Validitas Instrumen	<i>Analyze → Correlate → Bivariate → Spearman</i>
4.	Uji Reliabilitas Instrumen	<i>Analyze → Scale → Rliability Analysis</i>
5.	Deskripsi Umum Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	<i>Analyze > descriptive > statistics > descriptives</i> <i>Option: Centang mean, std.Deviation, Minimum, dan Maximum</i>
6.	Deskripsi Berdasarkan Dimensi <i>nomophobia</i>	Masukan <i>recode</i> skor ideal lalu lakukan <i>Analyze > descriptive > statistics > descriptives</i>
7.	Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin	Uji T-Test: <i>Analyze > Compare means > Independent-Sample T Test > Define group</i>
8.	Penyajian Data	Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mendukung pemahaman terhadap data
9.	Interpretasi Data	Menafsirkan hasil analisis untuk melihat tingkat dan pola kecenderungan <i>nomophobia</i> secara umum maupun berdasarkan kategori tertentu
10.	Penarikan Kesimpulan & Implikasi	Menyimpulkan hasil untuk menyusun layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mereduksi kecenderungan <i>nomophobia</i> pada peserta didik.