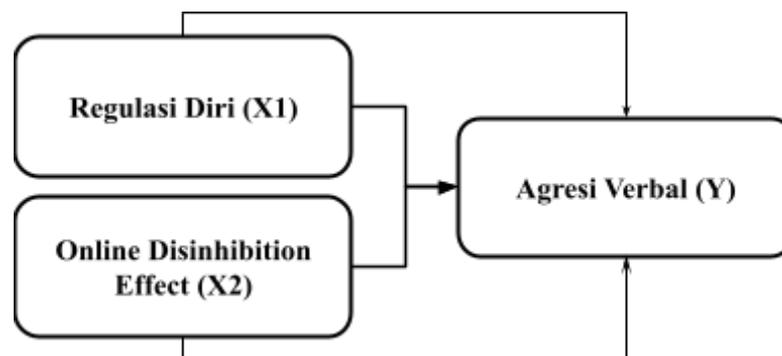


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2013), metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang melihat bahwa fenomena dapat diukur dan terdapat hubungan berkarakter sebab akibat yang diambil dari populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian yang diolah dalam bentuk statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan. Adapun desain penelitian yang digunakan bertujuan untuk menggambarkan dan mengukur tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel (Creswell, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh regulasi diri (X1) dan *Online Disinhibition Effect* (X2) terhadap Perilaku Agresi Verbal (Y) pada pengguna sosial media “X”.



Gambar 3.1 *Bagan Desain Penelitian*

3.2. Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini, populasinya adalah pengguna media sosial “X”. Sampel pada penelitian ini dibatasi dengan kriteria berupa pengguna media sosial X aktif, berusia diatas 13 tahun, dan berdomisili di Indonesia. Pada

penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel kuantitatif dengan cara peneliti memilih responden karena mereka ada dan bersedia untuk menjadi responden penelitian (Creswell, 2012). Teknik *sampling* ini peneliti gunakan karena populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlah pastinya. Oleh karena itu, dalam melakukan penentuan jumlah sampel yang dibutuhkan, peneliti menggunakan rumus dari (Isaac & Michael dalam Sugiyono, 2017). Dalam penentuan ukuran sampel digunakan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan tabel ukuran sampel, dapat diketahui jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 349 sampel.

Tabel 3.1 Tabel Ukuran Sampel Isaac & Michael

N (Jumlah Populasi)	Tingkat Kesalahan		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
15	15	14	14
20	19	19	19
---	---	---	---
50000	655	346	269
75000	658	346	270
---	---	---	---
1000000	663	348	271
∞	664	349	272

3.3. Variabel Penelitian

3.3.1. Regulasi Diri

a. Definisi Konseptual

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dan mengawasi

perilakunya yang berkaitan dengan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial dalam mencapai suatu tujuan tertentu (Miller & Brown, 1991).

b. Definisi Operasional

Regulasi diri pada penelitian ini didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, perilaku fisik, serta interaksi sosial ketika menggunakan media sosial X yang dilihat melalui tujuh aspek yang bersifat tahapan yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing* dan *assessing*.

3.3.2. *Online Disinhibition Effect*

a. Definisi Konseptual

Online disinhibition effect adalah fenomena ketika individu di dunia maya melakukan atau mengatakan hal-hal yang tidak akan mereka katakan atau lakukan dalam situasi "kehidupan nyata" karena mereka merasa tidak terlalu terkekang dan dapat mengekspresikan diri mereka dengan lebih bebas (Suler, 2004).

b. Definisi Operasional

Online disinhibition effect pada penelitian ini didefinisikan sebagai perilaku pengguna media sosial X untuk membagikan atau menunjukkan pikiran, emosi, dan perilaku yang dilakukan hanya dalam interaksi di media sosial, tidak dalam kehidupan nyata.

3.3.3. Agresi Verbal

a. Definisi Konseptual

Perilaku agresi verbal yakni tindakan-tindakan berisiko dalam bentuk verbal yang dilakukan di media sosial untuk mencapai kontrol sosial, mendapatkan sumber daya sosial yang berharga, maupun untuk hiburan (Runions *et al.*, 2016).

b. Definisi Operasional

Perilaku agresi verbal di media sosial pada penelitian ini didefinisikan sebagai kata-kata maupun kalimat yang dikemukakan dengan tujuan menyakiti, mengancam, merendahkan, atau melemahkan psikologis pengguna lain yang dilihat melalui penghinaan, ejekan, ujaran kebencian, penyebaran gosip, dan komentar kasar, yang dilakukan melalui media sosial X.

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Instrumen Regulasi Diri

a. Identifikasi Instrumen

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi diri adalah versi pendek dari SRQ yaitu *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Carey, Neal & Collins (2004) berdasarkan dimensi milik Miller dan Brown (1991), kemudian dialihbahasakan oleh Olivia (2024). Instrumen ini memiliki 31 aitem dengan 17 butir aitem *favorable* dan 14 butir aitem *unfavorable*. Reliabilitas alat ukur yang dilihat melalui nilai Alpha Cronbach adalah sebesar 0,922 (Olivia, 2024).

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.2 Instrumen Regulasi Diri

Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Receiving</i>	1, 29	4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	-	2
<i>Triggering</i>	-	23	1
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 24	-	4
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
Total Item	17	14	31

c. Penyebaran

Instrumen ini menggunakan skala likert dengan lima (5) pilihan jawaban yaitu *sangat tidak setuju*, *tidak setuju*, *netral*, *setuju*, dan *sangat setuju*.

Tabel 3.3 Penyebaran Regulasi Diri

Pilihan Jawaban	Skor Item	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Netral	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

d. Kategori Skor

Kategorisasi skor dari alat ukur regulasi diri terdiri dari tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Kriteria	Interpretasi
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 61.70$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$61.70 < X < 131.53$
Tinggi	$M + 1SD < X$	$131.53 < X$

e. Interpretasi Kategori Skor

1) Rendah

Pengguna media sosial “X” yang tergolong dalam kategori rendah umumnya mengalami kesulitan dalam menerima dan mengolah informasi secara efektif, serta kurang mampu mengevaluasi masalah dengan baik. Reaksi emosional cenderung impulsif dan tidak terkendali, sehingga sulit merancang dan menjalankan tindakan secara terarah. Individu memiliki kemampuan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian yang dapat dikategorikan lemah atau dilakukan tanpa melakukan pertimbangan yang matang. Individu juga akan mengalami kesulitan dalam menjaga fokus pada tujuan jangka panjang dan cenderung reaktif, sehingga pengambilan keputusan kurang rasional. Hal ini menunjukkan lemahnya kontrol internal dan minimnya integrasi proses psikologis dalam diri individu.

2) Sedang

Pengguna media sosial “X” yang tergolong dalam kelompok sedang, mampu menunjukkan penguasaan yang cukup pada sebagian besar pada dimensi-dimensi regulasi diri, meskipun belum sepenuhnya konsisten. Individu mampu memahami informasi dan mengevaluasi masalah secara dasar, meskipun memiliki kesulitan mengelola emosi atau menyusun rencana secara efektif. Individu mampu menentukan strategi, tetapi pelaksanaannya belum selalu

optimal karena kurangnya konsistensi atau adaptasi. Evaluasi terhadap hasil sudah dilakukan, meski belum menjadi landasan utama untuk perbaikan. Secara umum, kemampuan regulasi diri pada tingkat ini dapat berfungsi cukup baik, namun masih dapat ditingkatkan.

3) Tinggi

Pengguna media sosial “X” dengan regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menerima informasi dan mengelola proses internal secara sadar, terarah, dan konsisten. Mereka mampu menerima dan mengevaluasi informasi secara tepat, mengelola emosi secara adaptif, serta merancang dan menjalankan berbagai strategi yang efektif untuk mencapai tujuan. Individu mampu memberikan penilaian yang objektif terhadap efektivitas tindakan yang dilakukan secara reflektif dan menjadi dasar perbaikan berkelanjutan. Individu dalam kategori ini menunjukkan kontrol diri yang stabil, fleksibel, dan terintegrasi, serta responsif terhadap beragam situasi dengan cara-cara yang tetap rasional dan terencana.

3.4.2. Instrumen *Online Disinhibition Effect*

a. Identifikasi Instrumen

Pada penelitian ini, Instrumen yang digunakan untuk mengukur efek disinhibisi *online* adalah skala yang dikembangkan oleh Cheung dkk. (2021) berdasarkan teori milik Suler (2004) yang telah diadaptasi oleh Putri (2023). Alat ukur ini terdiri dari 23 aitem yang tersusun berdasarkan enam dimensi yaitu *dissociative anonymity*, *invisibility*, *asynchronicity*, *solipsistic interjection*, *dissociative*

imagination, dan *minimization of status and authority* dengan reliabilitas alpha cronbach 0,817.

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.5 Instrumen *Online Disinhibition Effect*

Dimensi	Nomor Item	Jumlah
<i>Dissociative Anonymity</i>	1, 2, 3, 4	4
<i>Invisibility</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
<i>Asynchronicity</i>	10, 11, 12	3
<i>Solipsistic Introjection</i>	13, 14, 15	3
<i>Dissociative Imagination</i>	16, 17, 18, 19	4
<i>Minimization of Status and Authority</i>	20, 21, 22, 23	4
Total Item	23	

c. Penyekoran

Tabel 3.6 Penyekoran *Online Disinhibition Effect*

Pilihan Jawaban	Skor Item
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Agak Tidak Setuju	3
Netral	4
Agak Setuju	5
Setuju	6
Sangat Setuju	7

d. Kategori Skor

Kategorisasi skor dari alat ukur *online disinhibition effect* terdiri dari tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.7 Kategorisasi *Online Disinhibition Effect*

Kategori	Kriteria	Interpretasi
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 55.26$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$55.26 < X < 133.5$
Tinggi	$M + 1SD < X$	$133.5 < X$

e. Interpretasi Kategori Skor

1) Rendah

Pengguna media sosial “X” yang tergolong dalam kategori rendah *online disinhibition effect*-nya menunjukkan bahwa diri mereka masih memiliki kendali psikologis yang kuat dalam melakukan interaksi di dunia maya. Mereka cenderung mempertahankan identitas asli, memperhatikan norma-norma sosial yang berlaku, serta menyadari keberadaan otoritas walaupun berada dalam ruang daring. Hambatan sosial seperti rasa malu, sopan santun, dan struktur hierarki sosial masih berfungsi sebagaimana mestinya dalam perilaku online mereka.

2) Sedang

Pengguna media sosial “X” dengan tingkat *online disinhibition effect* yang termasuk dalam kategori sedang cenderung mengalami efek disinhibisi dalam kondisi atau keadaan tertentu saja. Mereka mampu mengekspresikan diri secara lebih terbuka di media sosial, namun tetap dengan mempertimbangkan beberapa norma sosial dan nilai-nilai pribadi. Dalam beberapa konteks, mereka dapat merasa anonim, tidak terlihat, atau bebas dari otoritas, namun efek tersebut tidak sepenuhnya mendominasi dan mengarahkan perilaku mereka di media sosial.

3) Tinggi

Pengguna media sosial “X” yang termasuk dalam kategori tinggi pada *online disinhibition effect* menunjukkan kecenderungan yang kuat dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, maupun perilaku tanpa adanya hambatan di dunia maya. Mereka merasa lebih bebas dan tidak diawasi dalam berperilaku *online*, baik karena merasa identitas mereka

tersembunyi, tidak terlihat secara fisik, ataupun karena beranggapan bahwa dunia maya adalah ruang yang terpisah dari dunia nyata. Dalam kondisi ini, norma-norma sosial serta persepsi terhadap pihak-pihak yang memiliki otoritas seringkali diabaikan, sehingga menampilkan ekspresi diri menjadi lebih lepas dan tidak terkendali.

3.4.3. Instrumen Agresi Verbal

a. Identifikasi Instrumen

Dalam penelitian ini, agresi verbal diukur menggunakan alat ukur *The Cyber-Aggression Typology Questionnaire (CATQ)* yang dibuat oleh Runions, Bak & Shaw (2016) dan telah diadaptasi oleh Wiradhika (2024) ke dalam bahasa Indonesia. Koefisien reliabilitas alpha cronbach dari *CATQ* (versi adaptasi) mencapai 0.99, yang dapat dikategorikan sangat reliabel. Alat ukur ini terdiri atas 22 item yang mengukur dua dimensi yaitu Reactive Aggression, dan Proactive Aggression.

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.8 Instrumen Agresi Verbal

Dimensi	Nomor Item	Jumlah
Reactive Aggression	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	15
Proactive Aggression	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	7
Total Item	22	

c. Penyekoran

Tabel 3.9 Penyekoran Agresi Verbal

Pilihan Jawaban	Skor Item
Sangat Tidak Sesuai	1
Tidak Sesuai	2
Sesuai	3
Sangat Sesuai	4

d. Kategori Skor

Kategorisasi skor dari alat ukur agresi verbal terdiri dari tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.10 Kategorisasi Agresi Verbal

Kategori	Kriteria	Interpretasi
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 29.22$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$29.22 < X < 68.64$
Tinggi	$M + 1SD < X$	$68.64 < X$

e. Interpretasi Kategori Skor

1) Rendah

Kategori agresi verbal yang rendah menunjukkan bahwa pengguna media sosial X sangat jarang atau hampir tidak pernah menunjukkan perilaku agresi verbal di media sosial. Perilaku agresi verbal yang muncul biasanya hanya reaktif dan terbatas pada ungkapan yang kurang intens, seperti komentar negatif, ejekan ringan atau sindiran yang dalam hal ini pengguna hampir tidak menggunakan kata-kata kasar yang bertujuan menyakiti, mengancam, merendahkan, atau melemahkan psikologis pengguna lain.

2) Sedang

Pada kategori sedang, pengguna media sosial X cenderung menggambarkan pola perilaku agresi verbal dengan frekuensi yang cukup sering. Beberapa pengguna mungkin

sesekali menggunakan kata-kata atau kalimat yang menyakiti, mengancam, atau merendahkan, seperti penghinaan yang lebih jelas, ejekan, atau komentar kasar yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan psikologis pada pengguna lain, namun tidak secara konsisten muncul dalam komunikasi *online* pengguna di media sosial *X*.

3) Tinggi

Pada kategori agresi verbal yang tinggi, menandakan pengguna media sosial *X* secara konsisten dan sering menunjukkan perilaku agresi verbal di media sosial. Pengguna seringkali menggunakan kata-kata yang bertujuan menyakiti, mengancam, merendahkan, atau melemahkan psikologis pengguna lain. Seperti halnya ujaran kebencian yang lebih eksplisit, penyebaran gosip dengan tujuan merusak, serta memberikan komentar yang secara jelas mengancam hingga menjadi sosok yang dominan dalam interaksi online yang dilakukan di media sosial *X*.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah metode kuesioner atau angket yang disebar dengan cara daring (*online*) dengan melalui *google form*. Penggunaan kuesioner, peneliti nilai dapat lebih efektif dan efisien dengan mempertimbangkan jumlah subjek penelitian. Kuesioner terdiri dari 5 bagian, yang mencakup *informed consent*, identitas responden, alat ukur regulasi diri, alat ukur *online disinhibition effect*, serta alat ukur agresi verbal yang disebar di internet melalui beberapa media sosial seperti *X*, *Instagram*, dan *WhatsApp*.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan regresi berganda (*multiple regression*) untuk menghubungkan tiga variabel yaitu regulasi diri (x_1) dan *online disinhibition effect* (x_2) dengan perilaku agresi verbal (y). Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi diri dan online disinhibition effect secara simultan terhadap perilaku agresi verbal pengguna media sosial X . Data dianalisis pada tahap signifikansi $\alpha = 0.05$ dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 26.0 for windows*. Sebelum data diolah menggunakan teknik regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk mendapatkan hasil regresi yang baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dan uji multikolinearitas.

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memberikan informasi bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian berdistribusi secara normal. Jika data mendapatkan nilai signifikansi yang diharapkan ($\alpha > 0,05$) maka distribusi data dapat dikatakan normal. Pada penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan perangkat *IBM SPSS versi 26.0 for windows* dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini yang menunjukkan skor uji normalitas dengan pendekatan *asyp.* sebesar 0.227, maka dapat diketahui bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3.11 Uji Normalitas

<i>One Sample Kolmogorov Smirnov</i>	
<i>Asymp.</i>	0.227

3.6.2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan dasar utama untuk mengidentifikasi hubungan linear antara variabel regulasi diri dan

online disinhibition effect. Model regresi dapat dikatakan memiliki kualitas yang baik jika indikatornya memenuhi persyaratan yaitu nilai *tolerance* > 0.10 dan nilai *VIF* (*Variance Inflation Factor*) < 10 .

Tabel 3.12 Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Regulasi Diri	0.559	1.790
Online Disinhibition Effect	0.559	1.790

Berdasarkan uji multikolinearitas pada variabel regulasi diri dan *online disinhibition effect* diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0.559 dan nilai *VIF* sebesar 1.790. Kedua nilai tersebut berada pada rentang batas yang ditetapkan, yaitu nilai *VIF* < 10 dan nilai *tolerance* > 0.10 . Dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada penelitian ini.

3.7. Analisis Reliabilitas

3.7.1. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat sejauh mana konsistensi instrumen yang digunakan. Jika alat ukur yang memiliki reliabilitas yang tinggi, maka hasil pengukuran yang dilakukan pada waktu yang berbeda juga akan sama (Misbahuddin & Hasan, 2013). Teknik pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan oleh Alpha Cronbach. Pada uji reliabilitas ini, α dinilai reliabel jika lebih besar dari 0,6 (Ghozali, 2005).

a) Reliabilitas Regulasi Diri

Berdasarkan dari uji reliabilitas instrumen regulasi diri menunjukkan reliabilitas sebesar 0.986 (>0.6) sehingga instrumen ini termasuk reliabel.

b) Reliabilitas *Online Disinhibition Effect*

Berdasarkan dari uji reliabilitas instrumen *online disinhibition effect* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.981 (>0.6) sehingga instrumen ini termasuk reliabel.

c) Reliabilitas Agresi Verbal

Berdasarkan dari uji reliabilitas instrumen agresi verbal menunjukkan reliabilitas sebesar 0.984 (>0.6) sehingga instrumen ini termasuk reliabel.