

BAB III METODE PENELITIAN

Uraian yang akan di bahas dalam Bab III merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, seperti metode dan desain penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen *self-regulated learning* dan adiksi media sosial, prosedur penelitian, dan teknik analisis data

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang digunakan untuk menguji hubungan antar variabel, yang dapat diukur menggunakan instrumen penelitian, dan memungkinkan untuk melakukan analisis data secara statistik (Creswell, 2014). Selain itu, pendekatan kuantitatif dilakukan untuk mengetahui gambaran *self-regulated learning* dan perilaku adiksi media sosial mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang dilakukan untuk mengetahui sebab dan akibat antara variabel independen (*self-regulated learning*) dan variabel dependen (teknik *mind-mapping*) (Creswell, 2012). Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen yang memungkinkan terjadinya hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen (Creswell, 2012). Yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini merupakan teknik *mind-mapping* dan variabel dependennya adalah *self-regulated learning*. Selain itu, dalam penelitian ini terdapat variabel moderasi yaitu adiksi media sosial, yang digunakan untuk memodifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen, seperti apakah variabel adiksi media sosial memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen dan dependen (Creswell, 2012; Waruwu et al., 2025).

Penelitian ini merupakan tahap awal, sehingga dikategorikan sebagai *pilot study*. Menurut Thabane et al., (2010) *pilot study* merupakan uji kelayakan dari suatu intervensi, instrumen, atau rancangan penelitian, sehingga tidak ditujukan untuk generalisasi hasil, tetapi akan menjadi acuan untuk melakukan penelitian dalam jumlah yang besar. Dalam melaksanakan *pilot study*, responden yang akan menjadi sampel kecil dalam penelitian dipilih dari populasi dan dapat diberikan

intervensi dengan menggunakan desain *pre-experimental design (one group pretest-posttest)*, yang hasilnya dapat menjadi acuan dalam penelitian dengan skala yang lebih besar (Creswell, 2012).

Desain penelitian *pre-experimental design (one group pretest-posttest)* yaitu desain yang hanya menggunakan satu kelompok, sehingga tidak melakukan perbandingan dengan kelompok lain, dan yang akan menjadi pembandingnya adalah kondisi awal sebelum diberikan layanan (*pre-test*) dengan kondisi akhir setelah diberikan layanan (*post-test*) (Houser, 2020).

Tabel 3.1 *Pre-Experimental Design (One Group Pretest-Posttest)*

O₁	X	O₂
----------------------	----------	----------------------

Keterangan :

O₁ : Pengukuran *pre-test* menggunakan instrumen penelitian

X : Layanan bimbingan kelompok

O₂ : Pengukuran *post-test* menggunakan instrumen penelitian

3.2 Partisipan

Penelitian ini terdiri dari beberapa partisipan yang memiliki peran masing-masing, terdiri dari dosen ahli dalam bimbingan dan konseling dan mahasiswa. Berikut rincian partisipan yang ada dalam penelitian ini:

Tabel 3.2 Partisipan Penelitian

No.	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
1.	Uji rasional instrumen <i>self-regulated learning</i> (ASLQ) dan adiksi media sosial (SMAS)	Dosen ahli Bimbingan dan Konseling, UPI	2 Orang
		Dosen ahli Psikologi, UPI	1 Orang
2.	Uji Keterbacaan Instrumen <i>self-regulated learning</i> (ASLQ) dan adiksi media sosial (SMAS)	Mahasiswa Prodi BK UPI semester 2	5 Orang
3.	Uji coba empiris (<i>try out</i>) instrumen <i>self-regulated learning</i> (ASLQ) dan adiksi media sosial (SMAS)	Mahasiswa Universitas Perjuangan Tasikmalaya (UNPER) Angkatan 2024	291 Orang
4.	Survei profil <i>self-regulated learning</i> dan adiksi media sosial mahasiswa		
5.	Uji rasional rumusan program bimbingan kelompok menggunakan	Dosen ahli Bimbingan dan Konseling, UPI	2 Orang

No.	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
	teknik <i>mind-mapping</i> untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial	Kepala UPT BK Universitas Perjuangan Tasikmalaya	1 Orang
6.	Uji coba empiris program bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>mind-mapping</i> untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial sedang dan tinggi	Mahasiswa Universitas Perjuangan Tasikmalaya (UNPER) Angkatan 2024	5 Orang
Total Partisipan			307 Orang

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Creswell (2012) populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik sama. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Angkatan 2024, Universitas Perjuangan Tasikmalaya dengan kategori adiksi media sosial tinggi dan sedang. Jumlah populasi yang akan terlibat dalam penelitian ini yaitu sebanyak 291 orang. Populasi yang dipilih merupakan mahasiswa angkatan 2024 yang berada pada kategori adiksi media sosial tinggi dan sedang. Dasar pertimbangan dari pemilihan populasi adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa angkatan 2024, adalah mahasiswa tahun pertama yang harus beradaptasi dengan tuntutan akademik di lingkungan perguruan tinggi, dan keterampilan *self-regulated learning* menjadi faktor penentu yang berkaitan dengan keberhasilan akademik (Cruz & Torres-Delgado, 2022; Simón-Grábalos et al., 2025).
- 2) Fenomena di lapangan menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum memiliki keterampilan *self-regulated learning* karena tidak menggunakan strategi pembelajaran yang efektif, seperti penetapan tujuan, perencanaan, dan evaluasi diri yang sangat penting untuk keberhasilan akademis (Agarwal & Argalious, 2019; Fauzi & Widjajanti, 2018).
- 3) Strategi belajar yang tidak efektif dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan salah satunya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga mengarah pada perilaku adiksi media sosial (Iyiola et al., 2021; Ye et al., 2024).

- 4) Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung merasa sulit untuk fokus ketika belajar, karena didorong oleh keinginan impulsif akibat adiksi media sosial (Arness & Ollis, 2023).
- 5) Yang akan menjadi populasi adalah mahasiswa dengan kategori adiksi media sosial sedang dan tinggi, sedangkan yang rendah tidak menjadi bagian dari populasi, karena tidak memiliki konsekuensi negatif yang parah dan mampu untuk mengelola penggunaan media sosialnya tanpa bantuan eksternal (Chanpen et al., 2023; Medrano & Proaño, 2024; Yue et al., 2024)

Tabel 3.3 Populasi Penelitian

No.	Fakultas	Jenis Kelamin		Jumlah	Total
		L	P		
1.	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	33	164	197	291
2.	Fakultas Ilmu Kesehatan	7	45	52	
3.	Fakultas Pertanian	21	16	37	
4.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	-	3	3	
5.	Fakultas Teknik	2	-	2	
Jumlah		63	228	291	

Sampel adalah sub kelompok dari populasi atau yang dapat mewakili seluruh populasi (Creswell, 2012). Strategi pengambilan sampel yang dilakukan yaitu dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* di mana individu dipilih karena bersedia dan dapat mewakili beberapa karakteristik populasi (Creswell, 2012). Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang teknik pengambilan sampelnya berdasarkan pertimbangan karakteristik yang telah ditentukan dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Karakteristik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah: 1) subjek merupakan mahasiswa aktif Angkatan 2024 di Universitas Perjuangan Tasikmalaya; 2) telah mengisi instrumen penelitian *self-regulated learning* dan instrumen adiksi media sosial; 3) berada pada kategori sedang pada *self-regulated learning* dan memiliki tingkat adiksi media sosial tinggi dan sedang; 4) bersedia secara sukarela untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping*. Berdasarkan karakteristik yang ada, peneliti menemukan jumlah sampel sebanyak lima orang yang memenuhi kriteria dalam pemilihan sampel.

Menurut Bausell (1994) penelitian *pilot study* dapat melibatkan jumlah partisipan yang sangat kecil, setidaknya sebanyak lima atau enam orang, karena berfokus pada uji coba kelayakan, bukan generalisasi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan dua bentuk instrumen, yaitu *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) yang sama-sama menggunakan skala Likert dalam pemberian skornya. Data yang diperlukan oleh peneliti yaitu terkait dengan keterampilan *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa dan pola penggunaan media sosialnya. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan secara bersamaan dengan uji coba (*try out*) instrumen untuk melihat validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh dari hasil uji coba instrumen akan digunakan untuk melihat profil gambaran umum dan penentuan subjek untuk dijadikan sampel dalam proses layanan bimbingan kelompok.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Instrumen Self-Regulated Learning

3.5.1.1 Definisi Konseptual

Self-regulated learning merupakan proses di mana individu mengarahkan diri sendiri untuk mengubah keterampilan berpikir menjadi keterampilan akademik (Zimmerman, 2002). Dalam proses ini, individu akan melibatkan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang diawali atas inisiatif pribadi dengan tujuan untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan, dengan cara menetapkan tujuan pembelajaran, membuat perencanaan, menggunakan strategi pembelajaran, mempertahankan motivasi, membuat catatan proses belajar, dan melakukan manajemen diri secara aktif (Zimmerman, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* merupakan keterampilan yang dimiliki individu mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan individu dengan berorientasi pada tujuan yang telah ditetapkan oleh diri sendiri (Zimmerman, 2000).

Menurut Zimmerman (1989) terdapat tiga karakteristik *self-regulated learning*, yaitu individu menyadari sepenuhnya bahwa keterampilan *self-regulated learning* dapat meningkatkan keberhasilan dalam proses belajarnya. Kemudian, individu memantau efektivitas dari suatu metode atau strategi pembelajaran yang digunakan dan melakukan respons umpan balik terhadapnya untuk melakukan perubahan seperti mengganti suatu strategi pembelajaran ketika dirasa tidak berjalan secara efektif. Terakhir, individu memahami sepenuhnya tentang bagaimana dan mengapa ingin mengembangkan keterampilan *self-regulated learning*, mengapa suatu strategi dipilih dan digunakan, atau mengapa memberikan respons terhadap strategi yang tidak berjalan secara efektif.

Terdapat tiga fase siklus umpan balik yang dapat dilakukan dalam proses *self-regulated learning*, yaitu *forethought phase*, *performance phase*, dan *self-reflection phase* (Zimmerman & Moylan, 2009). Tahapan pertama yaitu *forethought phase* yang merupakan tahap awal dan memiliki peran penting untuk dilakukan oleh individu yang ingin memiliki keterampilan *self-regulated learning*, dengan melakukan *task analysis* dan *self-motivation beliefs*. Kedua, *performance phase* yang meliputi *self-control* dan *self-observation*. Dan ketiga, *self-reflection* di mana mahasiswa melakukan *self-judgment* dan *self-reaction* atas hasil yang diperoleh (Li et al., 2023; Wangid, 2022; Zimmerman & Moylan, 2009). Strategi yang dibuat adalah strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sendiri (akademik, sosial, dll) sampai mencapai standar keunggulan yang telah ditentukan oleh diri sendiri, melalui pemantauan metakognitif selama dan di antara sesi pembelajaran (Davis & Hadwin, 2021). Dengan strategi yang telah dibuat dan mencapai komponen yang ada dalam tahapan *self-regulated learning*, mahasiswa dapat mengelola, mengarahkan, menyesuaikan, dan mengontrol diri ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit dalam belajar (Harahap & Harahap, 2020; Zimmerman & Schunk, 2011).

3.5.1.2 Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan konsep, *self-regulated learning* merupakan keterampilan yang dimiliki mahasiswa untuk dapat mengatur pembelajaran secara mandiri dengan

menggunakan strategi yang telah dibuat oleh diri sendiri, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran dan keberhasilan akademik. Untuk memiliki keterampilan *self-regulated learning*, terdapat tiga fase yang harus dilakukan yaitu, fase yaitu *forethought phase*, *performance phase*, dan *self-reflection phase*.

- a. *Forethought Phase* atau fase pemikiran ke depan yang akan mendorong mahasiswa untuk memiliki keterampilan *self-regulated learning*. Terdapat dua indikator dalam fase pemikiran ke depan ini yaitu, *task analysis* di mana dalam proses ini mahasiswa akan membuat tujuan pembelajaran sendiri dan membuat perencanaan strategi untuk mencapai tujuan. Kemudian *self-motivation beliefs*, yaitu motivasi yang ada dalam diri mahasiswa untuk melakukan pembelajaran secara mandiri, yang merupakan hasil interaksi dari *self-efficacy*, ekspektasi terhadap hasil pembelajaran, minat intrinsik, dan orientasi tujuan pembelajaran.
- b. *Performance Phase* atau fase kinerja dalam proses pembelajaran. Dalam fase ini mahasiswa perlu mempertahankan fokus belajar. Selain itu mahasiswa juga harus memastikan bahwa motivasi yang dimiliki tetap stabil dan memantau setiap kemajuan yang ada ketika proses pembelajaran untuk mencapai tujuan. Terdapat dua indikator dalam fase kinerja ini yaitu *self-control* di mana mahasiswa mengaplikasikan strategi pembelajaran yang telah dibuat dalam fase pemikiran ke depan. Terdapat dua bentuk strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam indikator ini, yaitu pertama strategi metakognitif seperti strategi tugas, instruksi diri, imajinasi, manajemen waktu, penataan lingkungan, dan mencari bantuan. Kedua, strategi motivasi yang bertujuan agar mahasiswa dapat mempertahankan motivasi yang dimilikinya, mencakup mempertahankan minat dan konsekuensi diri. Indikator kedua dalam fase ini yaitu *self-observation* di mana mahasiswa akan melakukan pemantauan terhadap metakognitifnya dan membuat catatan terkait kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- c. *Self-reflection phase* atau fase refleksi diri terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan. Terdapat dua indikator dalam fase ini, yaitu *self-judgment* di

mana mahasiswa akan melakukan penilaian terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan cara melakukan evaluasi dan melihat yakin terhadap alasan dibalik hasil pembelajaran yang telah diperoleh atau atribut kausal, baik yang mengalami keberhasilan atau kegagalan. Kemudian yang kedua yaitu *self-reaction* yaitu bentuk respons diri baik secara kognitif maupun emosional terhadap hasil pembelajaran, seperti kepuasan diri dan keputusan adaptif/defensif.

3.5.1.3 Kisi-Kisi

Berdasarkan dari definisi operasional, untuk mengukur tingkat keterampilan *self-regulated learning* mahasiswa, akan digunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh Nambiar et al., (2022) yaitu *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) yang mengacu pada model tiga fase siklus *self-regulated learning* (Zimmerman & Moylan, 2009), dan telah di adaptasi oleh peneliti. Instrumen ini terdiri dari 36 item yang terdiri dari tiga fase *self-regulated learning*, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*, dengan masing-masing memiliki dua indikator yaitu *forethought* (*task analysis* dan *self-motivation beliefs*), *performance* (*self-control* dan *self-observation*), kemudian *self-reflection* (*self-judgment* dan *self-reaction*).

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ)

No.	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah	Jumlah Item Fase
			(+)	(-)		
1	Forethought: Tahap ini dilakukan sebelum kinerja yang sebenarnya, mengatur panggung untuk bertindak, memetakan tugas	Task Analysis: Individu membuat tujuan pembelajaran sendiri, dan menyusun strategi pembelajaran yang akan dilakukan	13, 17, 23, 31	-	4	10

No.	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah	Jumlah Item Fase
			(+)	(-)		
	untuk meminimalkan hal yang tidak diketahui dan membantu untuk mengembangkan pola pikir positif. Melibatkan tugas-tugas seperti inisiasi, perencanaan, menetapkan tujuan dan gangguan atau masalah yang mengganggu inisiasi proses belajar	Self-Motivation Beliefs: Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan hasil yang akan dicapai dalam proses pembelajaran dan berorientasi pada tujuan pembelajaran	5, 7, 25, 29, 36	4	6	
2	Performance: Tahap ini melibatkan penggunaan berbagai strategi oleh individu untuk meningkatkan pembelajaran mereka, gangguan yang mereka hadapi selama proses belajar, manajemen waktu, kondisi yang memfasilitasi pembelajaran dan teknik memotivasi diri yang digunakan.	Self-Control : Penggunaan strategi pembelajaran untuk mengarahkan proses pembelajaran dengan menggunakan berbagai strategi untuk mencapai tujuan	1, 2, 6, 9, 10, 12, 14, 22, 24, 26, 27, 30, 32, 33	16	15	19
		Self-Observation: Individu memantau dan mencatat proses kegiatan belajar, termasuk strategi yang digunakan	19, 28, 34, 35	-	4	
3	Self-Reflection: Tahap ini melibatkan refleksi setelah kinerja, evaluasi diri, dan evaluasi hasil dibandingkan dengan tujuan. Membutuhkan evaluasi pencapaian tujuan, keberhasilan atau kegagalan rencana, manajemen waktu yang tidak memadai, dan	Self-Judgment: Individu menilai efektivitas kinerja pembelajaran yang telah dilakukan dan hasil yang didapatkan	11, 15, 18, 20	-	4	7
		Self-Reaction: Respon emosional kognitif terhadap keberhasilan dan kegagalan yang didapatkan dalam proses pembelajaran	3, 8, 21	-	3	

No.	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah	Jumlah Item Fase
			(+)	(-)		
	kondisi di mana mereka mencapai hasil terbaik.					
Jumlah			34	2	36	

3.5.1.4 Pedoman Skor dan Penafsiran

Pedoman skoring yang digunakan dalam instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) yaitu skala Likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (ragu-ragu), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai). Alternatif jawaban ini dipilih karena ASLQ merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur keadaan diri individu, di mana individu akan mempertimbangkan sejauh manakah item menggambarkan keadaan dirinya atau perilakunya (Azwar, 2012). Terdapat dua item yang *unfavorable* dalam instrumen ini, yang berada pada fase *forethought* dan *performance*, sehingga untuk proses pemberian skornya akan dilakukan *reverse skoring*. Berikut pedoman skor pada instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ):

Tabel 3.5 Pedoman Skor Instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire*

Alternatif Jawaban	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Tidak Sesuai	1	5
Tidak Sesuai	2	4
Ragu-Ragu	3	3
Sesuai	4	2
Sangat Sesuai	5	1

Gambaran keterampilan *self-regulated learning* dapat dilihat pada seberapa disiplin individu dalam mengatur proses pembelajarannya secara mandiri sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran (Zimmerman, 2002). Menurut Clark & Zimmerman (2014) individu yang memiliki tingkat *self-regulated learning* tinggi dapat memulai dan mengarahkan segala tindakannya untuk memperoleh

pengetahuan dan keterampilan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Berikut adalah 5 kategorisasi *self-regulated learning* yang telah dikembangkan oleh (Nambiar et al., 2022) dan pedoman penafsiran pada setiap kategorinya yang telah di adaptasi oleh peneliti.

Tabel 3.6 Pedoman Penafsiran Instrumen ASLQ

Kategori	Rentang Skor	Deskripsi
Sangat Tinggi	158 – 180	Mahasiswa sangat disiplin dalam membuat perencanaan pembelajaran secara mandiri, sangat aktif memanfaatkan motivasi dan kontrol diri agar bisa mencapai tujuan belajar, rutin melakukan pemantauan diri dan penilaian diri dalam proses belajar, sangat terbiasa memberikan reaksi positif dan adaptif terhadap berbagai hasil pembelajaran.
Tinggi	123 – 151	Mahasiswa disiplin dalam membuat perencanaan pembelajaran secara mandiri, aktif memanfaatkan motivasi dan kontrol diri agar bisa mencapai tujuan belajar, cukup rutin melakukan pemantauan diri dan penilaian diri dalam proses belajar, terbiasa memberikan reaksi positif dan adaptif terhadap berbagai hasil pembelajaran
Sedang	94 – 122	Mahasiswa kadang disiplin dalam membuat perencanaan pembelajaran secara mandiri, cukup aktif memanfaatkan motivasi dan kontrol diri agar bisa mencapai tujuan belajar, cukup rutin melakukan pemantauan diri dan penilaian diri dalam proses belajar, cukup terbiasa memberikan reaksi positif dan adaptif terhadap berbagai hasil pembelajaran
Rendah	65 – 93	Mahasiswa kurang disiplin dalam membuat perencanaan pembelajaran secara mandiri, kurang aktif dalam memanfaatkan motivasi dan kontrol diri agar bisa mencapai tujuan belajar, kurang rutin melakukan pemantauan diri dan penilaian diri dalam proses belajar, kurang terbiasa memberikan reaksi positif dan adaptif terhadap berbagai hasil pembelajaran
Sangat Rendah	36 - 64	Mahasiswa tidak disiplin dalam membuat perencanaan pembelajaran secara mandiri, tidak pernah memanfaatkan motivasi dan kontrol diri agar bisa mencapai tujuan belajar, tidak pernah melakukan pemantauan diri dan penilaian diri dalam proses belajar, tidak terbiasa memberikan reaksi positif dan adaptif terhadap berbagai hasil pembelajaran

3.5.2 Instrumen Adiksi Media Sosial

3.5.2.1 Definisi Konseptual

Adiksi media sosial adalah adiksi perilaku yang ditandai dengan kekhawatiran berlebih pada media sosial, yang didorong oleh dorongan tak terkendali untuk menggunakan media sosial, menghabiskan banyak waktu dan kegiatannya untuk media sosial sehingga kegiatan sehari-harinya terganggu dan menjadi tidak produktif (Hilliard, 2022). Menurut Andreassen & Pallesen (2014) adiksi media sosial merupakan kekhawatiran berlebih tentang media sosial, adanya dorongan dan motivasi yang kuat untuk terus menggunakan media sosial, dan menghabiskan banyak waktu dan upaya untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti kegiatan sosial, pekerjaan, sekolah, hubungan interpersonal dan bahkan kesejahteraan psikologisnya.

Individu yang terlibat dalam aktivitas berlebihan dalam penggunaan media sosial akan mendapatkan dampak negatif dari perilaku adiksi media sosial, seperti mengabaikan hubungan di kehidupan nyata, dan memiliki konflik dengan pekerjaan dan pendidikan individu (Griffiths et al., 2014). Terdapat enam kriteria adiksi media sosial yaitu arti penting (*salience*) di mana penggunaan media sosial menjadi satu-satunya aktivitas yang penting untuk dilakukan, toleransi (*tolerance*) jumlah waktu penggunaan selalu mengalami peningkatan dari waktu ke waktu karena memberikan efek kepuasan yang diinginkan oleh individu, modifikasi suasana hati (*mood modification*) menggunakan media sosial dengan tujuan untuk melupakan masalah pribadi dan menjadi satu-satunya bentuk dari strategi koping, kambuh (*relapse*) mencoba untuk mengurangi aktivitas penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi selalu mengalami kegagalan, menarik diri (*withdrawal*) merasakan gelisah dan tidak nyaman ketika penggunaan media sosial dibatasi, dan konflik (*conflict*) yaitu mengalami konflik dengan orang lain karena selalu ingin menggunakan media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014)

3.5.2.2 Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan konsep yang telah dipaparkan, adiksi media sosial merupakan perilaku di mana mahasiswa selalu ingin menggunakan media sosial dan rela

menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan media sosial, sehingga mengganggu aktivitas di kehidupan nyata mahasiswa. Terdapat enam aspek mahasiswa dapat dikatakan adiksi media sosial, yaitu *relapse* atau kambuh ketika mencoba untuk mengurangi penggunaan media sosial, *tolerance* selalu mengalami peningkatan jumlah waktu penggunaan media sosial, *conflict* yaitu mengalami konflik dengan orang-orang yang ada di kehidupan nyata, *salience* yaitu menjadikan media sosial sebagai satu-satunya aktivitas yang penting untuk dilakukan, *mood modification* yaitu menggunakan media sosial untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, sekaligus untuk mencapai perasaan menyenangkan, dan terakhir *withdrawal* yaitu merasa tidak nyaman dan gelisah ketika penggunaan media sosial dibatasi atau mengalami gangguan dalam mengaksesnya.

3.5.2.3 Kisi-Kisi

Social Media Addiction Scale merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Saqib & Amin (2023) berdasarkan aspek adiksi media sosial Andreassen et al., (2016) yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat adiksi media sosial mahasiswa yang terdiri dari 22 item yang diukur, dan telah diadaptasi oleh peneliti. Instrumen ini terdiri dari 6 aspek adiksi media sosial yaitu, kambuh (*relapse*), toleransi (*tolerance*), konflik (*conflict*), penting (*salience*), modifikasi suasana hati (*mood modification*), dan menarik diri (*withdrawal*).

Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS)

No.	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
1	<i>Relapse</i> : Mengalami kegagalan dalam mengontrol dan mengurangi penggunaan media sosial	Tetap menggunakan media sosial meskipun mendapat peringatan	1, 12	4
		Mengalami kegagalan dalam mengurangi penggunaan media sosial	2, 13	
2	<i>Tolerance</i> : Jumlah waktu yang digunakan untuk media sosial	Frekuensi penggunaan media sosial selalu mengalami peningkatan	3, 14	4

No.	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
	selalu mengalami peningkatan agar merasakan kembali efek sebelumnya	Memiliki ketergantungan secara emosional terhadap media sosial	4, 15	
3	<i>Conflict</i> : Penggunaan media sosial yang memberikan pengaruh negatif terhadap kehidupan	Media sosial memberikan dampak negatif terhadap kegiatan sehari-hari	5, 16	4
		Kehilangan kontrol diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari	6, 17	
4	<i>Salience</i> : Selalu memikirkan untuk menggunakan media sosial	Pikiran yang dipenuhi oleh rencana dan aktivitas penggunaan media sosial	7, 8, 18	4
		Mempertimbangkan untuk meninggalkan aktivitas nyata demi media sosial	19	
5	<i>Mood Modification</i> : Menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari masalah dan mengubah suasana hati	Menggunakan media sosial agar perasaan menjadi lebih baik	9, 10, 20	3
6	<i>Withdrawal</i> : Terjadinya kegelisahan ketika akses media sosial dibatasi	Merasa gelisah dan tidak nyaman ketika akses media sosial dibatasi dan terganggu	11, 21, 22	3
Jumlah Total Item				22

3.5.2.4 Pedoman Skor dan Penafsiran

Pedoman skoring instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS) menggunakan skala Likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban, di mana 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (sangat sering). Alternatif pilihan jawaban ini digunakan untuk menggambarkan frekuensi atau perilaku individu dalam menggunakan media sosial (Azwar, 2012).

Tabel 3.8 Pedoman Skor Instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS)

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak Pernah	1

Jarang	2
Kadang-Kadang	3
Sering	4
Sangat Sering	5

Gambaran keterampilan adiksi media sosial dapat dilihat pada kecenderungan individu dalam menggunakan media sosial secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan bersosialisasi secara langsung.. Berikut adalah 3 kategorisasi adiksi media sosial yang telah dikembangkan oleh (Saqib & Amin, 2023) dan pedoman penafsiran pada setiap kategorinya yang telah di adaptasi oleh peneliti.

Tabel 3.9 Pedoman Penafsiran Instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS)

Kategori	Rentang Skor	Deskripsi
Tinggi	80 – 110	Penggunaan media sosial sangat berlebihan dan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dan akademik. Selain itu, terdapat gejala seperti sulit berhenti ketika sedang menggunakannya, cemas saat tidak bermain media sosial, dan mengabaikan tanggung jawab
Sedang	51 – 79	Cenderung sering menggunakan media sosial dan mulai sulit untuk mengontrol waktu penggunaannya, tetapi belum mengganggu secara signifikan pada aktivitas sehari-hari dan tugas akademik
Rendah	22 - 50	Penggunaan masih terkontrol dan bisa membatasi diri dan media sosial, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan tugas akademik

3.6 Uji Kelayakan Instrumen

3.6.1 Uji Rasional Instrumen

Sebelum melakukan proses pengumpulan data, Instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) dilakukan uji rasionalitas terlebih dahulu untuk menilai kelayakan instrumen, baik secara konstruk, konten, maupun bahasa. Proses penilaian instrumen ini dilakukan pada 2 pakar bimbingan dan konseling yaitu Dr. Sudaryat Nurdin Akhmad, M. Pd., dan Dr. Aam Imaddudin, M. Pd., dan 1 pakar psikologi yaitu Farhan Zakariyya, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Kriteria yang digunakan dalam melakukan penilaian terhadap instrumen penelitian yaitu memenuhi (M) dan tidak

memenuhi (TM). Berdasarkan hasil dari penilaian yang telah dilakukan oleh ketiga penimbang ahli, beberapa saran yang diberikan yaitu perbaikan penyusunan kalimat dalam item pernyataan, seperti konsistensi penggunaan SPOK, menghindari kata tidak, kurang, selalu, dan merasa, dan tidak perlu ada penambahan item, cukup gunakan seperti yang aslinya saja.

3.6.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah uji rasional terhadap instrumen, langkah selanjutnya adalah melakukan uji keterbacaan item dengan tujuan untuk memastikan bahwa setiap pernyataan dapat dipahami dengan baik maknanya oleh mahasiswa, sehingga tidak kebingungan dalam menjawab setiap item pernyataan. Uji keterbacaan dilakukan pada beberapa partisipan yang tidak akan menjadi populasi dan sampel dalam penelitian. Partisipan yang melakukan uji keterbacaan terhadap instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) adalah 5 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2024. Berdasarkan uji keterbacaan yang telah dilakukan, item yang perlu dilakukan perbaikan hanya item yang ada pada instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ). Berikut adalah hasil dari uji keterbacaan instrumen yang item nya perlu dilakukan perbaikan:

Tabel 3.10 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian

Instrumen	No. Item	Pernyataan	Saran Perbaikan
ASLQ	9	Saya belajar dengan cara yang membuatnya terasa lebih menyenangkan	Saya belajar dengan metode yang lebih menyenangkan
	11	Saya akan mengidentifikasi kesalahan saya ketika proses belajar terganggu	Saya akan mengevaluasi kesalahan yang dilakukan dalam belajar ketika prosesnya terganggu
	16	Saya tidak memiliki kebiasaan menulis saat belajar, dan saya tidak merasa bersalah	Saya jarang membuat catatan materi ketika belajar
	17	Sebelum mulai belajar, saya mengatur materi belajar terlebih dahulu	Saya menetapkan materi yang akan dipelajari sebelum mulai belajar

Instrumen	No. Item	Pernyataan	Saran Perbaikan
	18	Setelah ujian, saya memikirkan bagian yang bisa dikerjakan lebih baik	Saya akan mengecek kembali bagian yang bisa dikerjakan lebih baik setelah ujian
	26	Saya memastikan untuk selalu menyelesaikan materi belajar tepat waktu	Saya memastikan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu
	36	Saya memastikan untuk selalu hadir di kelas agar lebih paham materi pembelajaran	Saya memastikan untuk hadir di kelas agar lebih memahami materi yang sedang disampaikan

3.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Suatu instrumen dapat dikatakan valid ketika mampu mengukur dan mengungkapkan data variabel yang sedang diteliti secara akurat dan tidak menyimpang dari gambaran keadaan yang sebenarnya (Arikunto, 2010). Uji validitas terhadap butir item yang ada dalam setiap instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) dilakukan dengan menggunakan analisis *Spearman's Rank Correlation*, dengan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS versi 25, karena data penelitian berupa skala Likert yang bersifat ordinal (Mukaka, 2019; Spearman, 1904). Berikut adalah hasil dari uji validitas yang telah dilakukan:

Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Instrumen ASLQ

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	35
Tidak Valid	4	1

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, Tabel 3.11 menunjukkan hasil hampir seluruh butir item *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) valid karena memiliki nilai $p < 0,05$ dan nilai r terkecil $r = 0,239$ yang berarti *moderate/acceptable* (Sheperis et al., 2020). Di antara 26 butir item, terdapat satu butir item yang dinyatakan tidak valid, yaitu butir item nomor 4. Pada dasarnya, jika dilihat pada signifikansi, item nomor 4 valid karena memiliki $p = 0,036$ yang

berarti $p < 0,05$. Namun, item nomor 4 memiliki nilai $r = 0,123$ yang termasuk pada kategori *low/unacceptable* (lemah), sehingga item perlu dibuang (Sheperis et al., 2020).

Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas Instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS)

Kesimpulan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	22
Tidak Valid	0	0

Sedangkan untuk setiap butir item yang ada dalam instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS), berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, Tabel 3.12 menunjukkan seluruh item nya valid karena memiliki nilai $p < 0,05$ dan minimum skor r hitung nya sebesar $r = 0,284$.

Tabel 3.13 Kriteria Penilaian Koefisien Korelasi

Rentang Skor	Kriteria
> 0.50	<i>Very High</i>
$0.40 - 0.49$	<i>High</i>
$0.21 - 0.39$	<i>Moderate/Acceptable</i>
< 0.21	<i>Low/Unacceptable</i>

Setelah melakukan uji validitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian yang digunakan mampu menghasilkan data yang dapat dipercaya dan sesuai dengan kenyataan, sehingga ketika ketika dilakukan beberapa kali pengambilan data dalam rentang waktu yang berbeda hasilnya akan konsisten dan tetap sama (Arikunto, 2010). Untuk mengetahui reliabilitas instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) dilakukan pengujian dengan menggunakan *Split Half* karena masing-masing instrumen memiliki data yang bersifat ordinal. Berikut adalah hasil reliabilitas masing-masing instrumen penelitian:

Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ASLQ

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,851
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	,878
		N of Items	17 ^b
	Total N of Items		35
Correlation Between Forms			,815
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,898
	Unequal Length		,898
Guttman Split-Half Coefficient			,898

Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen SMAS

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,730
		N of Items	11 ^a
	Part 2	Value	,806
		N of Items	11 ^b
	Total N of Items		22
Correlation Between Forms			,609
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,757
	Unequal Length		,757
Guttman Split-Half Coefficient			,754

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) memiliki nilai *Unequal Length* sebesar 0,898 sehingga koefisien reliabilitas nya berada pada kriteria *High* (Sheperis et al., 2020) . Selain itu, instrumen *Social Media Addiction Scale* (SMAS) memiliki nilai *Equal Length* sebesar 0,757 sehingga koefisien reliabilitas berada pada kategori *Acceptable* (Sheperis et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) dan *Social Media Addiction Scale* (SMAS) reliabel, karena mampu mengukur tingkat keterampilan *self-regulated learning* dan adiksi media sosial mahasiswa, sehingga menghasilkan skor yang konsisten dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.16 Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen

Rentang Skor	Kriteria
> 0.90	<i>Very High</i>
0.80 – 0.89	<i>High</i>
0.70 – 0.79	<i>Acceptable</i>
0.60 – 0.69	<i>Moderate/Acceptable</i>
< 0.59	<i>Low/Unacceptable</i>

3.7 Prosedur Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, terdapat beberapa tahapan yang dilaksanakan dalam proses penelitian agar dapat mencapai tujuan penelitian:

- a. Melaksanakan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian untuk memperoleh gambaran awal keterampilan *self-regulated learning* dan adiksi media sosial mahasiswa, yang akan dibagikan kepada seluruh mahasiswa Angkatan 2024 di Universitas Perjuangan Tasikmalaya.
- b. Melakukan analisis data dan menetapkan mahasiswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, sehingga hasil nya akan menjadi data *pre-test* untuk mahasiswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian.
- c. Membuat kontrak bersama mahasiswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian dan mengikuti proses layanan bimbingan kelompok.
- d. Penyusunan program layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.
- e. Proses penilaian program layanan yang dipertimbangkan oleh pakar dan praktisi dalam bimbingan konseling agar program layanan bimbingan kelompok layak untuk digunakan.
- f. Memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh positif dan kelayakan dari program bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial adalah dengan menggunakan statistik deskriptif. Menurut Arain et al., (2010) *pilot study* juga tidak ditujukan untuk menghasilkan kesimpulan statistik inferensial yang memerlukan ukuran sampel besar dan kelompok kontrol,

melainkan lebih kepada statistik deskriptif karena jumlah sampelnya yang kecil. Sehingga, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik dengan melakukan analisis perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test*, serta uji praktikal dari proses intervensi yang telah dilakukan.

3.9 Isu Etik

Dalam melaksanakan proses pengumpulan data, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan (Creswell, 2012):

- a. Memastikan untuk memperoleh izin dari tempat penelitian sebelum pengumpulan data dilakukan
- b. Menjaga kerahasiaan responden dengan mengubah data pribadinya ke dalam bentuk anonim, seperti nama lengkap menjadi angka
- c. Menjaga kerahasiaan data yang diperoleh dengan tidak membagikannya kepada orang lain yang tidak bersangkutan
- d. Tidak memaksa individu yang tidak memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam penelitian