

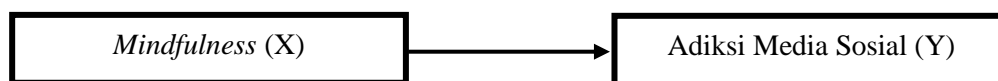
### BAB III

## METODE PENELITIAN

Bab ini berisi pemaparan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta teknik analisis data.

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *mindfulness* (X) terhadap adiksi media sosial (Y). Adapun desain penelitian digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



**Bagan 3. 1 Desain Penelitian**

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa berusia 18-25 tahun, merupakan pengguna media sosial, dan tinggal di kota Bandung. Populasi ini dipilih karena Mahasiswa merupakan kelompok usia pengguna media sosial yang tinggi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berarti bahwa peneliti menyeleksi individu berdasarkan pada kriteria yang ditentukan peneliti. Selain itu peneliti juga menggunakan teknik *snowball sampling* yaitu dengan meminta partisipan menyebarkan kuesioner kepada partisipan lainnya yang sesuai dengan kriteria. Kriteria responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa perguruan tinggi di kota Bandung, berusia 18-25 tahun, mengetahui dan pernah melakukan

pelatihan *mindfulness* dan merupakan pengguna media sosial. Hasil responden yang didapatkan sebanyak 105 orang.

### **C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### 1. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) dan adiksi media sosial sebagai variabel terikat (Y).

#### 2. Definisi Operasional

##### a. Adiksi Media Sosial

Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga membuat dirinya terus menerus mengakses media sosial. Hal ini dikarakteristikan dengan munculnya emosi negatif ketika berada jauh dari media sosial (*salience*), penggunaan media sosial mendominasi waktu yang dimiliki (*tolerance*), digunakan sebagai pelarian dari rasa tidak menyenangkan (*mood modification*), munculnya emosi negatif ketika tidak menggunakan media sosial (*withdrawal symptoms*), penggunaannya berdampak negatif bagi kehidupan sehari-hari baik pada area sosial maupun pendidikan (*conflict*), dan kecenderungan untuk kembali ke pola perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah setelah tidak menggunakan media sosial (*relapse*).

##### b. *Mindfulness*

Kemampuan mahasiswa dalam menyadari apa yang sedang dialami dengan mengesampingkan penilaian dirinya. *Mindfulness* dikarakteristikan dengan perhatian penuh terhadap pengalaman dan aktifitas yang sedang terjadi (*attention*), memusatkan fokus pada keadaan saat ini (*present-focus*), menyadari secara penuh emosi dan pikiran yang datang (*awareness*), dan menerima perasaan, emosi dan pikiran tersebut tanpa memberikan penilaian pribadi maupun bereaksi secara impulsif (*acceptance*).

### **D. Instrumen Penelitian**

#### 1. Instrumen Adiksi Media Sosial

##### a. Identitas dan Kisi-kisi Instrumen

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) oleh Andreassen dkk. (2016) yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS) oleh Andreassen dkk. (2012). Alat ukur ini terdiri dari enam item dan enam dimensi meliputi *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal symptoms, dan conflict*. Peneliti mengadaptasi satu item tiap dimensi dari *Social Networking Addiction Scale* (SNAS) sehingga item dalam alat ukur adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini menjadi 12 item dengan enam dimensi.

#### b. Penyekoran Instrumen

Alat ukur BSMAS (*Bergen Social Media Addiction Scale*) terdiri dari lima poin skala likert. Responden akan diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu Sangat Jarang (SJ), Jarang (J), Kadang-kadang (KK), Sering (S), dan Sangat Sering (SS). Penyekoran akan dilakukan sesuai dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Penyekoran Instrumen Adiksi Media Sosial**

Jenis Item	Skor				
	SJ	J	KK	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5

#### c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor ditentukan menggunakan rumus tiga level (Azwar, 2015). Setiap responden akan dikelompokkan menjadi tiga kategori sebagai berikut.

**Tabel 3. 2 Kategorisasi Skor Adiksi Media Sosial**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Berat	$X > \mu + \sigma$
Sedang	$\mu - \sigma < X < \mu + \sigma$
Ringan	$X < \mu - \sigma$

Berikut merupakan rumus perhitungan dalam menentukan kategorisasi instrumen adiksi media sosial.

$$\text{Skor Maksimal} = 12 \times 5 = 60$$

$$\text{Skor Minimal} = 12 \times 1 = 12$$

$$\mu = \frac{1}{2} (\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimal})$$

$$= \frac{1}{2} (60 + 12)$$

$$= 36$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal})$$

$$= \frac{1}{6} (60 - 12)$$

$$= 8$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka kategori untuk adiksi media sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Kategorisasi Skor Adiksi Media Sosial**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Berat	$X > 44$
Sedang	$28 < X < 44$
Ringan	$X < 28$

#### d. Interpretasi Kategori Skor

Skor yang diperoleh akan dikelompokan ke dalam tiga kategori yaitu kategori berat, sedang dan ringan. Makna dari tiap kategori adalah sebagai berikut:

##### 1) Kategori Berat

Responden yang berada pada kategori berat menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kecenderungan adiksi media sosial berat. Responden tidak mampu dalam mengendalikan penggunaan media sosial yang dikarakteristikan dengan

munculnya emosi negatif ketika berada jauh dari media sosial, penggunaan media sosial mendominasi waktu yang dimiliki, media sosial digunakan sebagai pelarian dari rasa tidak menyenangkan, penggunaannya berdampak negatif bagi kehidupan sehari-hari baik pada area sosial maupun pendidikan, dan kecenderungan untuk kembali ke pola perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah setelah tidak menggunakan media sosial.

### 2) Kategori Sedang

Responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kecenderungan adiksi media sosial menengah. Responden kurang mampu dalam mengendalikan penggunaan media sosial yang dikarakteristikan mengalami gejala di sebagian indikator adiksi saja atau di semua indikator adiksi dan memiliki tingkat yang tidak terlalu tinggi.

### 3) Kategori Ringan

Responden yang berada pada kategori ringan menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kecenderungan adiksi media sosial ringan. Responden masih cukup mampu dalam mengendalikan penggunaan media sosial. Adiksi yang dirasakan cenderung lemah sehingga tidak terlalu berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari dan intensitas penggunaan media sosial kurang dari 5 jam perhari.

## 2. Instrumen *Mindfulness*

### a. Identitas dan Kisi-kisi Instrumen

Penelitian ini menggunakan alat ukur CAMS-R (*The Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised*) oleh Feldman dkk. (2007) untuk mengukur tingkat *mindfulness*. Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang terdiri dari empat dimensi yaitu *attention*, *present-focus*, *awareness* dan *acceptance*. Peneliti akan menerjemahkan alat ukur CAMS-R kedalam bahasa Indonesia.

Berikut merupakan kisi-kisi dari alat ukur *Mindfulness*.

**Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Mindfulness**

Dimensi	No Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Attention</i>	1,12	6	3
<i>Present-focus</i>	11	2,7	3
<i>Awareness</i>	5, 8, 9	-	3
<i>Acceptance</i>	3, 4, 10	-	3
<b>Total Item</b>			<b>12</b>

b. Penyekoran Instrumen

Alat ukur CAMS-R (*The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised*) terdiri dari empat poin skala likert. Responden akan diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-kadang (KK), Sering (S), dan Selalu (SL). Penyekoran akan dilakukan sesuai dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Penyekoran Instrumen Mindfulness**

Jenis Item	Skor			
	TP	KK	S	SL
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor ditentukan menggunakan rumus tiga level (Azwar, 2015). Setiap responden akan dikelompokkan menjadi tiga kategori sebagai berikut.

**Tabel 3. 6 Kategorisasi Skor Mindfulness**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Tinggi	$X > \mu + \sigma$
Sedang	$\mu - \sigma < X < \mu + \sigma$
Rendah	$X < \mu - \sigma$

Berikut merupakan rumus perhitungan dalam menentukan kategorisasi instrumen *mindfulness*.

$$\text{Skor Maksimal} = 12 \times 4 = 48$$

$$\text{Skor Minimal} = 12 \times 1 = 12$$

$$\mu = \frac{1}{2} (\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimal})$$

$$= \frac{1}{2} (48 + 12)$$

$$= 30$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal})$$

$$= \frac{1}{6} (48 - 12)$$

$$= 6$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka kategori untuk *mindfulness* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 7 Kategorisasi Skor Mindfulness**

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Tinggi	$X > 36$
Sedang	$24 < X < 36$
Rendah	$X < 24$

#### d. Interpretasi Kategori Skor

Skor yang diperoleh akan dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Makna dari tiap kategori adalah sebagai berikut:

##### 1) Kategori Tinggi

Responden yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *mindfulness* tinggi. Responden mampu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman dan aktifitas yang sedang terjadi, memusatkan fokus pada keadaan saat ini, menyadari secara penuh emosi dan pikiran yang datang, dan menerima perasaan, emosi dan pikiran tersebut tanpa memberikan penilaian pribadi maupun bereaksi secara impulsif.

##### 2) Kategori Sedang

Responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *mindfulness* menengah. Responden kurang mampu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman dan aktifitas yang sedang terjadi, memusatkan fokus pada keadaan saat ini, menyadari secara penuh emosi dan pikiran yang datang, dan menerima perasaan, emosi dan pikiran tersebut tanpa memberikan penilaian pribadi maupun bereaksi secara impulsif. Responden kurang mampu dalam memberikan perhatian penuh pada aktivitasnya yang dikarakteristikan dengan mengalami sebagian indikator *mindfulness* saja atau di semua indikator *mindfulness* dan memiliki tingkat yang tidak terlalu tinggi.

##### 3) Kategori Rendah

Responden yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *mindfulness* rendah. Responden kurang mampu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman dan aktifitas yang sedang terjadi, sulit memusatkan fokus pada keadaan saat ini, kurang mampu menyadari emosi dan pikiran yang datang, dan sulit dalam menerima perasaan, emosi dan pikiran tersebut sehingga cenderung memberikan penilaian pribadi dan bereaksi secara impulsif.



### E. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya (Azwar, 2012). Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25.0. Suatu alat ukur dapat dikatakan konsisten apabila nilai *Alpha Cronbach*  $> 0,60$ , sedangkan apabila nilai *Alpha Cronbach*  $< 0,60$  maka alat ukur dikatakan tidak reliabel atau tidak konsisten. Berikut merupakan hasil analisis *Alpha Cronbach* untuk variabel *mindfulness* dan adiksi media sosial:

**Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Instrumen Mindfulness**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,732	12

Hasil uji reliabilitas alat ukur variabel *mindfulness* dengan total 12 item menunjukkan angka *Alpha Cronbach* 0,732. Nilai ini lebih besar dari 0,60 sehingga berdasarkan angka tersebut dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini reliabel.

**Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Instrumen Adiksi Media Sosial**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,857	12

Hasil uji reliabilitas alat ukur variabel adiksi media sosial dengan total 12 item menunjukkan angka *Alpha Cronbach* 0,857. Nilai ini lebih besar dari 0,60 sehingga berdasarkan angka tersebut dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini reliabel.

### F. Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa pengguna media sosial di kota Bandung dalam bentuk *google form* yang akan disebarakan secara online.

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dengan program SPSS versi 25.0. Analisis ini digunakan dengan tujuan untuk menguji pengaruh antara *mindfulness* (X) terhadap adiksi media sosial (Y). Pengujian ini dilakukan pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika signifikan (sig.  $\leq 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan jika (sig.  $> 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima.

