

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Desain ini digunakan karena penelitian berfokus pada pengamatan hubungan yang terjadi secara alami pada subjek penelitian. Melalui desain korelasional, peneliti dapat menggambarkan tingkat keterkaitan serta arah hubungan antar variabel berdasarkan data yang diperoleh melalui pengukuran pada satu waktu tertentu

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Tuntang, yang beralamat di Jl. Raya Tuntang–Bringin Km 1, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Waktu penelitian dilakkan mulai dari bulan Oktober sampai Desember 2025.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas X di SMA Negeri 1 Tuntang pada tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 336 siswa

2. Sampel

Untuk menentukan jumlah sampel digunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sebagai berikut:

Keterangan:

n = jumlah sampel yang harus diambil

N = jumlah populasi (total keseluruhan responden yang ada)

e = Tingkat kesalahan (0,05 untuk 5%, 0,1 untuk 10%)

1+ konstanta

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan $N = 336$ dan $e = 0,10$, maka:

$$n = \frac{336}{1 + 336(0,10)^2} = \frac{336}{1 + 3,36} = \frac{336}{4,36} = 77,06$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel sebesar 77 responden.

3. Teknik Sampling

ada penelitian ini digunakan teknik *quota sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan cara menetapkan jumlah (kuota) responden tertentu dari setiap kelompok dalam populasi hingga kuota yang telah ditentukan terpenuhi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuntang pada tahun ajaran 2025–2026 yang berjumlah 336 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 77 responden. Selanjutnya, peneliti menetapkan kuota responden dari beberapa kelas X yang dipilih sesuai dengan proporsi jumlah siswa,

kemudian responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan hingga kuota terpenuhi.

a. Keiteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa/siswi kelas X SMA Negeri 1Tuntang tahun ajaran 2025/2026.
- 2) Berusia 13-18 tahun.
- 3) Memiliki dan aktif menggunakan media sosial.
- 4) Bersedia menjadi reponden penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*)..

b. Kriteria eklusi

Kriteria eklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa yang tidak hadir pada saat pengumpulan data berlangsung.
- 2) Responden yang mengundurkan diri atau menolak berpartisipasi selama proses penelitian berlangsung.
- 3) Kuesioner yang diisi tidak lengkap atau terdapat jawaban yang tidak konsisten.

D. Definisi Oprasional

Tabel 3. 1 Definisi Oprasional

Variabel	Definisi oprasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Variabel bebas: Tingkat Alexithymia	Tingkat <i>alexithymia</i> diartikan sebagai skor total yang diperoleh responden dari hasil pengisian kuesioner <i>Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-</i>	Instrumen: Kuisisioner <i>TAS-20</i> terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala Likert 1–5: a) 1=sangat tidak setuju b) 2= tidak setuju	Interpretasi skor: a) <51= tidak <i>alexitymia</i> b) 52-60=cenderung <i>Alexithymia</i> c) ≥61 = <i>Alexithymia</i> tinggi	Ordinal

	20) yang mengukur dimensi utama: <i>Difficulty Identifying Feelings (DIF), Difficulty Describing Feelings (DDF), Externally Oriented Thinking (EOT).</i>	c) 3= netral d) 4= setuju e) 5=sangat setuju Sumber : (Geni, 2020)		
Variabel terikat : Kecanduan Media Sosial	Kecanduan media sosial diartikan sebagai skor total yang diperoleh responden dari hasil pengisian kuesioner <i>Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i> yang mengukur enam aspek kecanduan perilaku: <i>salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom, conflict, dan relapse.</i>	Instrumen: <i>BSMAS</i> terdiri dari 6 item pernyataan dengan skala Likert 1–5: a. 1=sangat jarang b. 2=jarang c. 3=kadang-kadang d. 4=sering e. 5=sangat sering Sumber : (Sumaryati et al., 2024)	Interpretasi skor: a. 6-18= rendah b. 19-24= sedang c. 25-30=tinggi	Ordinal

Dengan demikian, kedua variabel tersebut dapat diukur secara sistematis menggunakan instrumen baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga hasil penelitian diharapkan mampu menggambarkan secara objektif hubungan antara tingkat alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

E. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan objektif tentang tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang. Proses pengumpulan data mencakup :

1. Jenis dan sumber data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner penelitian. Data primer mencakup data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, durasi penggunaan) serta data skor tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial. Selain itu, data skunder digunakan sebagai data pendukung yang diperoleh dari pihak sekolah dan sumber tertulis, seperti jumlah siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuntang.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode survey, yang menggunakan kuesioner tertulis yang dibagikan kepada responden. Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh peneliti. Metode ini dipilih karena efektif dalam mengumpulkan data yang cukup besar untuk desain penelitian.

3. Instrument penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari

a. Toronto *Alexithymia* Scale-20 (TAS-20)

Intrumen yang digunakan untuk mengukur Tingkat *Alexithymia* responden, yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu *Difficulty Identifying Feelings (DIF)*, *Difficulty Describing Feelings (DDF)*, dan *Externally Oriented Thinking (EOT)*. TAS-20 terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala Likert 1–5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen *Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20)* dikembangkan oleh (Bagby, Parker, dan Taylor, 1994) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Geni, 2020). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa instrumen TAS-20 versi Bahasa Indonesia memiliki validitas konstruk yang baik dan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,82, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

b. *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*

Intrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial responden, yang berdasarkan enam aspek kecanduan perilaku, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. BSMAS terdiri dari 6 item pernyataan dengan skala Likert 1–5, mulai dari sangat jarang hingga sangat sering. instrumen *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* dikembangkan oleh (Andreassen et al., 2016) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh (Sumaryati et al., 2024). Hasil adaptasi menunjukkan bahwa BSMAS versi Indonesia juga memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,86.

Tabel 3. 2 kisi-kisi Instrumen *alexithymia* (TAS-20)

Variable	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
alexithymia	<i>Difficulty Identifying Feelings</i> (DIF)	Kesulitan mengenali dan membedakan perasaan dengan sensasi tubuh	1, 3, 6, 7, 9, 13, 14	7
	<i>Difficulty Describing Feelings</i> (DDF)	Kesulitan mengungkapkan perasaan kepada orang lain	2, 4, 11, 12, 17	5
	<i>Externally Oriented Thinking</i> (EOT)	Pola pikir yang berfokus pada hal eksternal dan kurang refleksi emosi	5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20	8

Sember : (Geni, 2020)

Tabel 3. 3 kisi-kisi instrumen kecanduan media sosial (BSMAS)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Kecanduan Media Sosial	<i>Salience</i>	Media sosial menjadi pusat perhatian utama dalam kehidupan sehari-hari	1	1
	<i>Mood Modification</i>	Penggunaan media sosial untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati	2	1
	<i>Tolerance</i>	Kebutuhan meningkatkan durasi penggunaan media sosial	3	1
	<i>Withdrawal symtom</i>	Munculnya perasaan tidak nyaman saat tidak menggunakan media sosial	4	1
	<i>Conflict</i>	Timbulnya konflik dengan diri sendiri atau lingkungan akibat penggunaan media sosial	5	1
	Relapse	Kegagalan mengurangi penggunaan media sosial	6	1

Sumber : (Sumaryati et al., 2024)

4. Uji validitas dan reliabilitas instrument

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen baku (*standardized instrument*) yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) terbukti memiliki validitas konstruk dengan model satu faktor (unidimensional) yang fit dengan data, dengan 16 dari 20 item dinyatakan valid, serta reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,82 (Geni, 2020). Sementara itu, *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) memiliki validitas konstruk yang baik dengan model unidimensional dan seluruh item valid, serta reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,86 (Sumaryati et al., 2024). Dengan demikian, kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel serta layak digunakan dalam penelitian ini tanpa dilakukan uji ulang. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini tidak lagi melakukan uji validitas ulang.

5. Etika penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Prinsip etika tersebut meliputi:

a. Perserujuan penelitian (*Informed Consent*)

Sebelum pengumpulan data dilakukan, responden diberi penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedurnya, keuntungan, dan potensi risikonya seperti ketidaknyamanan psikologis ringan, (rasa tidak nyaman, bingung, atau refleksi diri ketika menjawab pernyataan terkait

emosi pribadi dan penggunaan media sosial).. Penelitian ini dilakukan secara sukarela, dan responden memiliki hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa mengalami konsekuensi.

b. Tanpa Identitas (*Anonymity*)

Perlindungan identitas responden merupakan bagian penting dari etika penelitian. Oleh karena itu, peneliti mencantumkan inisial nama responden supaya terjaga kerahasiaannya. Misalnya, A,Z,D, yang hanya digunakan untuk keperluan pengelompokan data.

c. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)

Seluruh data dan informasi yang diperoleh dari responden digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan disimpan secara aman oleh peneliti. Seluruh keterangan dari informan yang sudah terkumpul akan dirahasiakan oleh peneliti.

6. Prosedur pengambilan data

- a. Peneliti mengajukan judul skripsi kepada dosen pembimbing sampai mendapatkan persetujuan oleh Dosen pembimbing.
- b. Peneliti mengurus surat izin melakukan studi pendahuluan di Universitas Ngudi Waluyo pada tanggal 2 Oktober 2025 dan ke Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah 1 Provinsi Jawa Tengah serta kepada SMAN Negeri 1 Tuntang pada tanggal 3 Oktober 2025.
- c. Setelah Mendapatkan surat balasan dan mendaptan izin dari pihak sekolah, peneliti melakukan studi pendahuluan.

- d. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat *Ethical Clearance* di TU Fakultas Kesehatan pada tanggal 27 Oktober 2025 dengan nomor 2273/SM/FKes/UNW/X/2025. Setelah mendapatkan surat dari TU kemudian mengajukan *Ethical Clearance* ke komitei etik Universitas Ngudi Waluyo pada tanggal 27 Oktober 2025.
- e. Surat *Ethical Clearance* diperoleh pada tanggal 17 November 2025 dengan nomor 739/KEP/EC/UNW/2025. Kemudian peneliti mengajukan surat izin pengambilan data dan penelitian kepada Universitas Ngudi Waluyo dan Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah 1 Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 1 Desember 2025.
- f. Setelah memperoleh surat *Ethical Clearance* dan surat izin pengambilan data penelitian, peneliti melanjutkan pengajuan izin ke Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tuntang untuk dilakukan penelitian pada tanggal 3 Desember 2025 dengan nomor B/000.9.2/3025/2025.
- g. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu dan tempat.
- h. Peneliti melakukan penelitian setelah dapat izin dari pihak sekolah SMA Negeri 1 Tuntang pada tanggal 8 Desember 2025.
- i. Peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, serta hak dan kewajiban responden kepada calon responden.
- j. Calon responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk mengisi lembar persetujuan setelah penjelasan penelitian (*informed consent*).

- k. Peneliti melakukan penelitian kepada responden dengan cara membagikan lembar kuesioner TAS-20 dan BSMAS kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi.
- l. Responden mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan.
- m. Peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden.
- n. Peneliti melakukan pengecekan kelengkapan dan konsistensi data pada kuesioner yang telah terkumpul.
- o. Data yang telah lengkap selanjutnya dilakukan pengkodean dan disiapkan untuk proses pengolahan serta analisis data.

F. Pengolahan data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data dari kuesioner yang telah diisi oleh responden terkumpul. Tujuan dari pengolahan data adalah untuk mengubah data mentah menjadi informasi yang siap dianalisis secara statistik guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Tahapan pengolahan data meliputi beberapa langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (penyuntingan data)

Langkah pertama adalah melakukan pengecekan kelengkapan data (*editing*) terhadap kuesioner yang telah dikumpulkan. Pada tahap ini peneliti memastikan bahwa setiap lembar kuesioner telah terisi lengkap, tidak ada

jawaban ganda, dan tidak terdapat data yang tidak logis. Kuesioner yang tidak lengkap atau tidak sesuai akan dieliminasi dari proses analisis.

2. *Scoring* (pemberian skor)

Setelah dilakukan pengkodean, dilakukan penjumlahan skor total untuk setiap variabel:

Untuk Tingkat *Alexithymia* (TAS-20), skor total dihitung dari seluruh 20 item.

1. < 51 = Tidak ada *alexithymia*
2. $52-60$ = cenderung *Alexithymia*
3. ≥ 61 = *Alexithymia* tinggi

Untuk Kecanduan Media Sosial (BSMAS), skor total dihitung dari 6 item.

1. $6-18$ = Rendah
2. $19-24$ = Sedang
3. $25-30$ = Tinggi

Skor total masing-masing responden kemudian disiapkan untuk dianalisis hubungan antarvariabel.

3. *Coding* (pemberian kode)

Tahap berikutnya adalah pemberian kode (coding) pada setiap item jawaban responden agar dapat diinput ke dalam program pengolahan data statistik. Setiap pilihan jawaban pada skala Likert diberi kode angka, yaitu:

- 1 = Sangat tidak setuju / Sangat jarang
- 2 = Tidak setuju / Jarang
- 3 = Netral / Kadang-kadang

4 = Setuju / Sering

5 = Sangat setuju / Sangat sering

Kode ini digunakan baik untuk item pada TAS-20 maupun BSMAS, menyesuaikan dengan arah pernyataan (positif atau negatif).

4. *Tabulating* (tabulasi data)

Data yang telah diberi skor kemudian dimasukkan ke dalam tabel tabulasi (*tabulating*) menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Tabulasi ini dilakukan untuk memudahkan proses analisis deskriptif dan analisis hubungan antarvariabel, serta untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam input data.

5. *Cleaning* (pembersihan data)

Sebelum analisis, dilakukan pembersihan data (*data cleaning*) untuk mendeteksi adanya kesalahan input, data ganda, atau nilai ekstrem (*outlier*). Jika ditemukan kesalahan, data tersebut akan diperbaiki atau dikeluarkan dari analisis sesuai pertimbangan statistik.

G. Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis mengenai hubungan antara tingkat alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang. Analisis dilakukan setelah seluruh data terkumpul, diolah, dan dinyatakan layak untuk dianalisis.

1. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan bagaimana masing-masing variabel penelitian. Analisis ini dilakukan terhadap:

- a. Karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan).
- b. Variabel tingkat *alexithymia* (berdasarkan skor TAS-20).
- c. Variabel kecanduan media sosial (berdasarkan skor BSMAS).

Hasil analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, ini memberikan Gambaran umum responden dan kecenderungan skor variable penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui bagaimana tingkat *alexithymia* yang merupakan variabel independent, berhubungan dengan kecanduan media sosial, yang merupakan variabel dependen. Dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* digunakan untuk menganalisis bivariat. Jika syarat-syarat uji *chi square* tidak terpenuhi maka peneliti menggunakan uji *spearman-rank* sebagai uji alternatif

Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial.
- b. Jika nilai $p \geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil analisis ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan interpretasi naratif untuk menjelaskan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel.

3. Program Analisis

Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi terbaru, guna memastikan ketepatan perhitungan statistik dan mempermudah interpretasi hasil penelitian.