BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dapat dipahami sebagai skema atau pola operasional yang berfungsi sebagai panduan bagi peneliti saat melaksanakan berbagai aktivitas penelitian. Dikatakan sebagai panduan teknis, karena pada setiap tahap dalam pelaksanaan penelitian, mulai dari jenis penelitian yang dipilih, metode pengumpulan data yang akan diterapkan, cara pengolahan dan analisis data, hingga proses untuk menarik kesimpulan.(Wulandari et al., 2024)

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena sebagaimana adanya pada waktu tertentu. Pendekatan *cross-sectional* merupakan tipe studi yang mengumpulkan data pada satu waktu pengukuran untuk memperoleh gambaran karakteristik suatu populasi tanpa menganalisis hubungan antarvariabel (Setyawan, 2025). Rancangan penelitian ini digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-control* pada remaja dengan adiksi *smartphone* di SMPN 1 Bandungan berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh pada saat penelitian dilakukan.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti akan melaksanakan studi di SMP Negeri 1 Bandungan. Pilihan lokasi ini diambil oleh peneliti karena sekolah tersebut memiliki jumlah pelajar remaja pengguna *smartphone* yang cukup tinggi untuk menjadi sampel penelitian, serta keadaan ini mempermudah peneliti dalam menjalankan penelitian.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bandungan dengan jumlah 602 yang memiliki *smartphone* atau pengguna *smartphone* dalam batasan orang tua (meminjam *smartphone* orang tua, belum kepunyaan sendiri) dengan tingkatan kelas, yaitu: Kelas VII 192 siswa, Kelas VIII 215 siswa, kelas IX 195 siswa.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah murid- murid dari SMPN 1 Bandungan. Sampel diperoleh dengan menerapkan rumus Slovin. Menurut Djatmiko(2018) dalam Rifkhan, 2023) , penerapan rumus Slovin dimulai dengan menentukan batas toleransi kesalahan. Semakin rendah toleransi kesalahan yang ditentukan, maka sampel yang dihasilkan akan semakin tepat dalam merepresentasikan populasi. Rumus Slovin digunakan untuk menghitung jumlah sampel (n), total populasi (N), dan tingkat kesalahan atau margin of error (e), yang juga dikenal sebagai taraf signifikansi. Rumus ini merupakan metode pengambilan sampel secara acak untuk memperkirakan jumlah sampel yang diperlukan (Yamane,1967 dalam Rifkhan, 2023).

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

Keterangan:

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

e = Taraf Kesalahan 10%

$$= \frac{602}{1 + 602\ (0{,}1)^2}$$

$$= \frac{602}{1 + 6{,}02}$$

$$= \frac{602}{7{,}02}$$

$$= 86\ sampel$$

3. Teknik Pengambilan

Teknik Pengambilan Sampel dalam penelitian menggunakan Teknik *Stratified Random Sampling*, adalah teknik pengambilan sampel di mana unit-unit dalam populasi dibagi menjadi beberapa kategori (strata) berdasarkan ciri-ciri yang relevan dengan penelitian, dengan penentuan strata menggunakan variabel bantuan(Sumargo, 2020). Untuk mencari jumlah sampel dari masing-masing kelas digunakan rumus sampel fr action.

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan :

ni =Jumlah anggota sampel per kelas

n =Jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni =Jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan kelas adalah

Kelas VII $\frac{192}{602} \times 86 = 27$

Kelas VIII $\frac{215}{602} \times 86 = 31$

Kelas IX $\frac{195}{602} \times 86 = 28$

D. Definisi Operasional

Menguraikan semua elemen dan pengertian yang akan diterapkan dalam studi secara praktis, sehingga memberikan kemudahan bagi pembaca atau penguji untuk memahami arti dari penelitian tersebut(Kurniawan & Agustini, 2021).

Variabel merupakan sebuah konsep yang di operasionalkan. Lebih tepatnya, operasional properti dari sebuah objek agar dapat diaplikasikan dan menjadi properti dari objek (Swarjana, 2023). Jika variabel tersebut tidak dapat diukur maka akan menyulitkan dalam analisis secara statistik. Variabel dapat berupa fisik, bisa juga berupa pikiran maupun berupa feling suatu kejadian dalam kehidupan sendiri (Swarjana, 2023). Variabel dalam penelitian ini adalah *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Self control	Kompetensi seseorang yang dapat ditingkatkan saat menghadapi berbagai keadaan di sekitarnya. *Self control* : 1. Kontrol Perilaku 2. Kontrol Kognitif 3. Kontrol Pengambilan Keputusan	Kuisioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban 1. Sangat Tidak Sesuai (1) 2. Tidak Sesuai (2) 3. Netral (3) 4. Sesuai (4) 5. Sangat Sesuai (5)	Rendah 20-59 Tinggi 60-100	Ordinal
Adiksi *Smartphone*	Adiksi *Smartphone* adalah frasa yang merujuk pada kecanduan atau ketergantungan individu terhadap penggunaan ponsel pintar atau alat elektronik lainnya. Adiksi *Smartphone* : 1. *Daily-life disturbance* 2. *Withdrawal* 3. *Cyber space oriented relationship* 4. *Overuse* 5. *Tolerance*	Kuisioner yang terdiri dari 52 pertanyaan dengan pilihan jawaban 1. Sangat Tidak Sesuai (1) 2. Tidak Sesuai (2) 3. Netral (3) 4. Sesuai (4) 5. Sangat Sesuai (5)	Rendah 52-121 Sedang 122-190 Tinggi 191-260	Ordinal

E. Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada studi ini dilakukan dengan menggunakan

kuesioner dalam bentuk Google Formulir yang dibuat oleh peneliti berdasarkan konsep dan tinjauan pustaka, kemudian diberikan kepada para responden.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mendistribusikan kuesioner kepada peserta melalui tautan google form yang diteruskan melalui whatsapp. Setelah para responden mengisi pertanyaan yang ada, peneliti akan mengumpulkan kembali jawaban mereka dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi mereka sebagai responden.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai dalam penelitian untuk mengeksplorasi gambaran *Self control* dan Adiksi *smartphone* adalah kuesioner yang memuat isu atau topik yang sedang diteliti. Dalam proposal ini menggunakan kuesioner *self control* dan adiksi *smartphone* yang diadopsi dari (Dirgantoro,2020 dalam Rumapea et al., 2023)

2.1 Instrumen Data Demografi

Instrumen data demografi meliputi Jenis Kelamin, Agama, Suku.

2.2 Kuesioner *Self control*

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner tersebut terdiri dari 20 pertanyaan yang berfokus pada pengendalian diri. Peneliti mengacu pada kuesioner pengendalian diri yang disusun oleh (Dirgantoro,2020 dalam Rumapea et al., 2023). Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Likert. Untuk mengukur variabel pengendalian diri, peneliti menggunakan skala Likert berupa pertanyaan yang diberikan kepada responden, dengan mereka diminta untuk menunjukkan apakah mereka setuju atau tidak setuju. (Nursalam, 2020) menjelaskan bahwa skala Likert digunakan

untuk menilai sikap, pendapat, dan pandangan seseorang. Skala ini menyediakan pilihan jawaban seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang kemudian akan disajikan dalam format Checklist. Penilaian dilakukan berdasarkan pilihan dan pengelompokan item skala, apakah bersifat *Favorable* (Positif) atau *Unfavorable* (Negatif). Penilaian untuk pilihan *Favorable* adalah SS=5, S=4, N=3, TS=2, STS=1, sedangkan untuk pilihan Unfavorable adalah SS=1, S=2, N=3, TS=4, STS=5.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner *Self Control*

No	Aspek *Self-control*	Indikator	Item *Favorable*	Item *Unfavorable*	Jumlah Item
1	Kontrol Perilaku	Kemampuan mengendalikan tindakan dan perilaku dalam situasi tertentu	1, 2, 4, 7	3, 5, 8, 10	8
2	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengendalikan pikiran, perhatian, dan penilaian terhadap situasi	6, 11, 19, 20	9, 12, 13, 14	8
3	Kontrol Pengambilan Keputusan	Kemampuan memilih dan menentukan keputusan secara tepat	15, 17	16, 18	4
	Total		**10 item**	**10 item**	**20 item**

Dalam instrumen ini, nilai minimum kuesioner bagi pengendalian diri adalah 20, sementara nilai maksimumnya mencapai 100.

$$P = \frac{Nilai\ Tertinggi - Nilai\ Terendah}{Banyak\ Kelas}$$

$$P = \frac{100\text{-}20}{5}$$

$$P = 16$$

Maka didapatkan nilai interval *self control* :

Rendah 20-59

Tinggi 60-100

2.3 Kuesioner Adiksi *Smartphone*

Instrumen yang dipakai adalah kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 52 pertanyaan yang mengupas mengenai kecanduan *smartphone*. Peneliti mengacu pada kuesioner Adiksi *Smartphone* yang disusun oleh (Dirgantoro,2020 dalam Rumapea et al., 2023). Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan Skala Likert sebagai alat pengumpulan data. Untuk variabel kecanduan *smartphone*, peneliti memilih skala likert yang terdiri dari pertanyaan yang meminta pendapat responden yang menandakan setuju atau tidak setuju. (Nursalam, 2020) menjelaskan bahwa skala likert berfungsi untuk mengevaluasi sikap, pandangan, dan persepsi individu. Skala ini memberikan opsi jawaban seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang akan dipresentasikan dalam bentuk Checklist. Penilaian didasarkan pada pilihan serta pengelompokan item skala, apakah bersifat Favorabel (Positif) atau Unfavorable (Negatif). Penilaian untuk pilihan Favorable bernilai SS= 5, S=4, N=3, TS=2, STS=1, sementara penilaian untuk pilihan Unfavorable bernilai SS=1, S=2, N=3, TS=4, STS=5.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Adiksi *Smartphone*

No	Aspek Adiksi *Smartphone*	Indikator	Item *Favorable*	Item *Unfavorable*	Jumlah Item
1	*Daily-Life Disturbance*	Gangguan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari akibat penggunaan smartphone	1, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 17	2, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 20	18
2	*Withdrawal*	Reaksi emosional dan perilaku negatif saat tidak	19, 22, 24, 28, 29, 31, 32, 37	23, 25, 26, 27, 30, 33, 34, 40	16

No	Aspek Adiksi *Smartphone*	Indikator	Item *Favorable*	Item *Unfavorable*	Jumlah Item
		menggunakan smartphone			
3	*Cyberspace-Oriented Relationship*	Kecenderungan menjalin hubungan sosial lebih kuat di dunia maya	35, 38, 41, 43	39, 44, 45, 50	8
4	*Overuse*	Penggunaan smartphone secara berlebihan dan kompulsif	42, 48	46, 49	4
5	*Tolerance*	Kesulitan mengontrol dan mengurangi durasi penggunaan smartphone	47, 52	36, 51	4
	Total		**26 item**	**26 item**	**52 item**

Dalam alat ini, skor maksimum kuesioner kecanduan *smartphone* adalah 260 dan skor minimum adalah 52.

$$P = \frac{Nilai\ Tertinggi - Nilai\ Terendah}{Banyak\ Kelas}$$

$$P = \frac{260 - 51}{5}$$

$$P = 42$$

Maka didapatkan nilai interval Adiksi *Smartphone* :

Rendah 52 – 121

Sedang 122 – 190

Tinggi 191 – 259

3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

3.1 Uji Validitas

Validitas merujuk pada kemampuan alat ukur dan pengamatan yang menunjukkan prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan informasi. Alat-alat tersebut harus mampu mengukur item yang seharusnya diukur(Nursalam, 2020).

Dalam studi ini, uji validitas tidak dilakukan karena kuesioner tentang pengendalian diri dan kecanduan *smartphone* yang dipakai diambil dari penelitian (Dirgantoro,2020 dalam Rumapea et al., 2023). Dari hasil evaluasi validitas pengendalian diri yang digunakan, didapatkan bahwa instrumen tersebut dianggap valid dengan nilai (R= 0,647) yang lebih tinggi dibandingkan nilai ambang batas (r = 0,319). Selanjutnya, berdasarkan hasil evaluasi validitas pada kecanduan *smartphone* yang digunakan, diperoleh bahwa instrumen tersebut juga dinyatakan valid dengan nilai (R= 0,623) yang lagi-lagi lebih tinggi dari nilai ambang batas (r= 0,307).

3.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi hasil pengukuran atau observasi saat realitas atau fakta kehidupan diukur atau diamati di berbagai waktu. Metode dan alat untuk mengukur dan mengamati memainkan peran yang sangat penting secara bersamaan(Nursalam, 2020).

Dalam studi ini, tidak dilakukan pengujian reliabilitas karena kuesioner tentang pengendalian diri dan kecanduan *smartphone* yang digunakan diambil dari (Dirgantoro,2020 dalam Rumapea et al., 2023). Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus alpha Cronbach. Dari hasil pengujian reliabilitas *self control*, diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,678. Mengacu pada tabel reliabilitas Guilford, skala tersebut sudah memenuhi standar sebagai alat ukur yang dapat diandalkan. Selain itu, dari hasil pengujian reliabilitas adiksi *smartphone*, didapatkan koefisien alpha sebesar 0,798.

F. Pengelolaan Data

Setelah peneliti mengumpulkan semua data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah memproses data dengan menggunakan perhitungan statistik untuk mengetahui keterkaitan antara pengendalian diri dan kecanduan *smartphone*. Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan berikut.

1. *Editing*, di mana peneliti memeriksa kelengkapan jawaban yang diberikan responden dalam kuesioner untuk memastikan bahwa data yang ada dapat diproses dengan akurat.
2. *Scoring*, yang bertujuan untuk menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban yang diberikan pada pertanyaan- pertanyaan dari peneliti.
3. *Coding*, yaitu mengubah jawaban responden menjadi angka yang berkaitan dengan variabel yang diteliti guna digunakan sebagai kode dalam penelitian.

Tabel 3. 4 *Scoring* dan *Coding* Data Demografi

Variabel	Kategori	*Coding*	Skala Data
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	Nominal
	Perempuan	2	Nominal
Agama	Islam	1	Nominal
	Kristen	2	Nominal
	Katolik	3	Nominal
	Hindu	4	Nominal
	Buddha	5	Nominal
	Konghucu	6	Nominal
Suku	Jawa	1	Nominal
	Non-Jawa	2	Nominal

Tabel 3. 5 *Scoring* dan *Coding* Item Kuesioner *Self-Control*

Pilihan Jawaban	*Favorable*	*Unfavorable*
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3. 6 *Scoring* dan *Coding* Kategori *Self-Control*

Skor Total	Kategori	*Coding*	Skala Data
20–59	Rendah	1	Ordinal
60–100	Tinggi	2	Ordinal

Tabel 3. 7 *Scoring* dan *Coding* Item Kuesioner Adiksi *Smartphone*

Pilihan Jawaban	*Favorable*	*Unfavorable*
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3. 8 Scoring dan Coding Kategori Adiksi Smartphone

Skor Total	Kategori	*Coding*	Skala Data
52–121	Rendah	1	Ordinal
122–190	Sedang	2	Ordinal
191–259	Tinggi	3	Ordinal

4. *Tabulating,* yaitu memasukkan hasil perhitungan ke dalam format tabel dan menganalisis persentase dari jawaban yang diperoleh dengan bantuan komputer.

G. Analisis Data

Analisis data penelitian adalah tahap yang sangat krusial dalam proses penelitian yang mesti dilakukan oleh seorang peneliti.

a. Analisis Univariat

(Notoatmojo,2018 dalam Cahyaningrum et al., 2023) menjelaskan bahwa analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat adalah proses pengolahan data yang berkaitan dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu . Analisis data yang diterapkan adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menentukan distribusi frekuensi dan proporsi. Beberapa perhitungan dalam statistik deskriptif mencakup nilai maksimum (tertinggi), nilai minimum (terendah), rentang (selisih antara nilai

maksimum dan minimum dalam distribusi frekuensi), serta ukuran pemusatan yang terdiri dari tiga perhitungan yaitu mean (rata-rata), median (nilai tengah), dan modus (nilai yang paling sering muncul). Jika data tidak terdistribusi secara normal, maka akan digunakan nilai median, maksimum, dan minimum. Selanjutnya, untuk menghitung persentase dari variabel penelitian, digunakan rumus yang dijelaskan oleh (Swarjana, 2021):

$$P = \frac{skor\ yang\ didapat}{skor\ tertinggi}\ x\ 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang didapat

H. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan suatu panduan normatif yang mengatur tindakan penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan, peneliti, atau praktisi di berbagai disiplin ilmu. Tujuan dari etika penelitian ini adalah untuk menjamin bahwa penelitian dilakukan dengan integritas, kejujuran, dan tanggung jawab, serta untuk melindungi hak, kesejahteraan, dan privasi individu yang terlibat dalam penelitian tersebut. Di samping itu, etika penelitian bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas penelitian, mendorong kerja sama ilmiah, dan memastikan bahwa hasil penelitian memberikan dampak positif bagi masyarakat dan lingkungan(Tojiri et al., 2023)

1. Kepatuhan terhadap Hukum dan Aturan:

   Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku. Peneliti memperoleh izin resmi dari institusi pendidikan terkait, yaitu

SMPN 1 Bandungan, sebelum pengambilan data dilakukan. Seluruh proses penelitian mematuhi ketentuan perlindungan data pribadi dan tidak melanggar hak hukum subjek penelitian.

2. Kejujuran dan Integritas:

   Peneliti menjunjung tinggi kejujuran dan integritas dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari pengumpulan, pengolahan, hingga pelaporan data. Data yang diperoleh dari responden disajikan apa adanya tanpa manipulasi, penghilangan, maupun rekayasa hasil penelitian.

3. Perlindungan Terhadap Subjek Penelitian:

   Subjek penelitian adalah remaja usia sekolah, sehingga peneliti memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum pengisian kuesioner dilakukan. Partisipasi responden bersifat sukarela, dan responden berhak menolak atau menghentikan keikutsertaan tanpa konsekuensi apa pun. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan tidak mencantumkan nama atau data pribadi dalam laporan penelitian.

4. Memahami Konflik Kepentingan:

   Penelitian ini dilakukan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, finansial, maupun institusional tertentu. Peneliti menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian.

5. Perlindungan Hak Kekayaan Intelektual:

   Peneliti menghargai hak kekayaan intelektual dengan mencantumkan sumber rujukan secara benar sesuai kaidah penulisan ilmiah. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuesioner yang telah dikembangkan oleh peneliti

sebelumnya dan digunakan dengan menyebutkan sumber aslinya.

6. Tanggung Jawab Sosial:

   Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan kesehatan remaja, khususnya dalam memahami permasalahan adiksi smartphone dan *self-control*. Peneliti mempertimbangkan dampak sosial dari hasil penelitian dan menghindari penyajian data yang dapat merugikan pihak tertentu.

7. Kolaborasi dan Penghargaan:

   Peneliti menghargai kontribusi semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, termasuk pihak sekolah dan responden. Seluruh karya ilmiah yang dijadikan rujukan diakui secara etis untuk menghindari plagiarisme.

8. Keterbukaan dan Reproduksibilitas:

   Metode penelitian, instrumen, serta prosedur analisis data dijelaskan secara rinci sehingga memungkinkan penelitian ini untuk direplikasi atau diverifikasi oleh peneliti lain pada konteks yang serupa.