

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah pendekatan ilmiah yang sistematis, rasional, objektif, dan terstruktur yang dirancang untuk menentukan bagaimana menggunakan tingkat relatif dari dua variabel atau lebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan keterkaitan fakta terhadap variabel dan menguji keterkaitan antar variabel untuk membuktikan hipotesis. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu kecanduan ponsel dan pengendalian diri menjadi variabel bebas dan prokrastinasi akademik siswa menjadi variabel terikat. Selain itu, definisi operasional dan alat ukur variabel yang digunakan dalam penelitian dijelaskan di bawah ini

1. Variabel Bebas (X_1) Kecanduan Ponsel

a. Definisi

Kecanduan ponsel merujuk pada keadaan di mana seseorang memiliki ketergantungan yang kuat terhadap penggunaan ponsel atau smartphone. Kecanduan ponsel sering kali ditandai dengan perilaku yang tidak terkendali terkait penggunaan ponsel, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut.

Bentuk perilaku adiktif yang menggunakan ponsel sebagai gangguan pengendalian diri impulsif dapat menyebabkan masalah,

namun *problem* yang muncul tidak separah adiksi terhadap alkohol atau obat-obatan terlarang.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran variabel yaitu. kuesioner dengan skala likert numerik dan ordinal. Dalam studi penelitian ini, ada enam aspek yang digunakan untuk mengukur kecanduan ponsel, antara lain: *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

2. Variabel Bebas (X₂) Pengendalian Diri

a. Definisi

Upaya mengantisipasi kebiasaan individu, keinginan, reaksi otomatis, mengubah perilaku dan mengatur tindakan individu, dengan mempertimbangkan pengaruh yang berbeda dalam situasi yang berbeda untuk mencapai tujuan.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran variabel yaitu. kuesioner dengan skala likert numerik dan ordinal. Ada lima aspek dalam angket ini yang dijadikan indikator untuk mengukur pengendalian diri, antara lain: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan.

3. Variabel Terikat (Y) Prokrastinasi Akademik

a. Definisi

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, seringkali dengan memprioritaskan aktivitas lain yang lebih menyenangkan atau menunda pekerjaan tersebut hingga batas waktu yang sangat dekat atau bahkan melebihi tenggat waktu yang ditentukan. Dalam konteks akademik, prokrastinasi terkait dengan perilaku menunda-nunda pekerjaan seperti menulis esai, mengerjakan tugas rumah, mempersiapkan presentasi, atau belajar untuk ujian.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan skala pengukuran variabel yaitu numerik dengan skala ordinal likert. Penulis mempunyai empat aspek yang akan dijadikan indikator pengukuran prokratinasi akademik yang akan pakai dalam kuisoner yaitu aspek *intention action*, *emotional distress*, *perceived time*, dan *perceived ability*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono¹ populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari: obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang

¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.," ed. Sugiyono, *Bandung: Alfabeta*. (Alfabeta Jakarta, 2016).

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 dari program studi Psikologi Islam Angkatan tahun 2025 yang ada di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Jumlah mahasiswa semester 4 dalam prodi tersebut saat dilakukan penelitian ini adalah 216 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono² sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada pada populasi karena, misalnya, keterbatasan sumber daya, tenaga dan waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apabila populasi >100 maka sampel yang dapat digunakan sebanyak 10-15% atau 20-25% populasi. Sedangkan apabila populasi <100 maka sampel yang akan diambil adalah jumlah seluruh populasi. Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sampel adalah bagian dari subjek yang dapat mewakili seluruh populasi.

Adapun kriteria yang harus dimiliki dalam sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdaftar sebagai mahasiswa aktif (tidak cuti) di IAIN Kediri
- b. Mengambil prodi Psikologi Islam
- c. Saat ini sedang mengikuti perkuliahan semester 4 angkatan tahun 2022
- d. Bersedia menjadi responden dalam penelitian, dan

² Ibid.

- e. Jujur dalam memberikan jawaban pada kusioner yang dibagikan.

Dari kriteria yang harus dimiliki sampel dalam penelitian ini, didapatkan sebanyak 118 mahasiswa prodi Psikologi Islam IAIN Kediri semester 4 Angkatan tahun 2022 yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berisi pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh subyek atau respondenasi (Syahza).³ Survei untuk mengumpulkan fakta dan informasi tentang populasi yang ada biasanya tidak dilakukan karena keterbatasan waktu, uang dan tenaga. Oleh karena itu, peneliti dapat menggunakan sampel atau bagian yang mewakili populasi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan *simple random sampling*. menurut Sugiyono.⁴ *Simple random sampling* menurut Sugiyono adalah pengambilan anggota sampel dari suatu populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi tersebut. Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi penelitian, peneliti menggunakan rumus Slovin. Sugiyono⁵ dalam bukunya menyebutkan bahwa Rumus Slovin adalah rumus yang digunakan untuk mencari ukuran sampel yang dianggap representatif

³ Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021*, vol. 3, hal. .

⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta."

⁵ Ibid.

atau mampu menggambarkan karakteristik seluruh populasi. Rumus slovin dapat dituliskan sebagai:

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

Keterangan:

n: banyak sampel minimum

N: banyak sampel pada populasi

e: batas toleransi kesalahan (error)

C. Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Syahza⁶ Metode pengumpulan data merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Selanjutnya menurut Sugiyono⁷ Teknik pengumpulan data merupakan hal yang penting dan utama dalam penelitian. Hal ini dikarenakan tujuan yang ingin dicapai dari sebuah penelitian itu sendiri adalah mengumpulkan data untuk hasil penelitian. Apabila ada kesalahan dalam teknik pengumpulan data, maka data yang diperlukan untuk sebuah penelitian tidak akan maksimal dan dapat berpengaruh terhadap hasil akhir penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berisi pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh subjek atau responden.

⁶ MP. Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, vol. 3, 2015.

⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta."

Skala likert yang digunakan dalam instrumen atau kuesioner penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 skala likert

No.	Makna Skala	<i>Favorable</i> (F)	<i>Unfavorable</i> (UF)
1	Sangat tidak sesuai	1	5
2	Tidak sesuai	2	4
3	Netral	3	3
4	Sesuai	4	2
5	Sangat sesuai	5	1

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Instrumen kecanduan ponsel, instrumen pengendalian diri dan instrumen prokrastinasi akademik. Dengan jumlah item masing masing variabel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Jumlah item masing-masing variabel

Variabel	Jumlah Item
Kecanduan Ponsel	12
Pengendalian Diri	15
Prokrastinasi Akademik	12

a. Distribusi Item Variabel Kecanduan Ponsel

Menurut Lin, dkk⁸ kecanduan ponsel adalah bentuk perilaku seseorang yang berhubungan dengan ponsel yang dapat menimbulkan masalah seperti kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan menghalangi individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari sebagai bentuk dari gangguan pengendalian diri secara impulsif.

⁸ Yu Hsuan Lin et al., *Proposed diagnostic criteria for Smartphone addiction, PLoS ONE*, vol. 11 (Public Library of Science, 2016).

Tabel 3.3 Blue print kecanduan ponsel

No	Aspek Pernyataan	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kehilangan fokus dan konsentrasi akibat penggunaan ponsel.		1,2	2
2	Perasaan senang dan nyaman ketika menggunakan ponsel.	3,4		2
3	Menarik diri dan adanya perubahan emosi ketika menggunakan ponsel.	7	5,6	3
4	Hubungan dan interaksi sosial yang erat melalui ponsel.	8	9	2
5	Waktu penggunaan dan pengisian daya ponsel yang berlebihan.		10	1
6	Kegagalan Individu untuk berhenti menggunakan ponsel.		11,12	2
Jumlah				12

b. Distribusi Item Variabel Pengendalian Diri

Pengendalian diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola perilaku, emosi, dan keputusan mereka sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari perilaku impulsif, menunda gratifikasi, dan menjaga kendali atas tindakan dan reaksi yang ada.

Tabel 3.4 Blue print Pengendalian Diri

No	Aspek Pernyataan	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Mengatur kemampuan mengontrol perilaku	2	1,3	3
2	Kemampuan mengontrol stimulus.		4,5,6	3
3	Kemampuan mengantisipasi peristiwa.		7,8,9	3
4	Kemampuan menafsirkan peristiwa.	11	10,12	3
5	Kemampuan mengambil keputusan.	14,15	13	3
Jumlah				15

c. Distribusi Item Variabel Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dan terhambatnya pengerjaan tugas akademik karena seseorang tersebut lebih memilih aktifitas lain yang tidak bermanfaat sehingga tugas akademiknya menjadi terbengkalai Solomon,dkk, dalam Chandra,dkk⁹.

Tabel 3.5 Blue print Prokrastinasi Akademik

No	Aspek Pernyataan	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Perilaku tidak konsisten individu	3	1,2	3
2	Perasaan tidak menyenangkan individu		4,5,6	3
3	Kegagalan individu dalam menyelesaikan dan memprediksi waktu pengerjaan tugas	8	7,9	3
4	Keraguan dan rasa takut gagal individu		10,11,12	3
Jumlah				12

D. Teknik Validasi Instrumen

1. Uji Validitas

Suatu tes dapat dikatakan valid jika tes tersebut memiliki kemampuan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Syahza¹⁰ suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat menunjukkan keabsahan datanya, dalam hal ini instrumen yang dapat menunjukkan data yang valid berarti instrumen tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS 26 (*Statistical Product and Service Solutions*). Dari uji validitas ditarik kesimpulan jika r hitung $>$ r dari tabel

⁹ Candra, Wibowo, dan Setyowani, "Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung."

¹⁰ Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021*, vol. 3, hal. .

maka dapat dikatakan instrumen layak digunakan. Sedangkan bila r hitung $< r$ tabel, Dapat disimpulkan dari tabel bahwa instrumen tersebut tidak valid untuk pekerjaan penelitian Sujarweni.¹¹ Pada penelitian ini, uji coba instrumen akan dilakukan kepada 30 orang mahasiswa IAIN Kediri yang tidak termasuk ke dalam sampel penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji terhadap suatu instrumen untuk mengukur konsistensi. Suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel jika instrumen penelitian tersebut menghasilkan hasil yang konsisten ketika mengukur apa yang diukur (Syahza).¹² Semakin reliabel suatu instrumen penelitian, maka semakin meyakinkan diri kita bahwa kita dapat mengukur kembali dengan instrumen penelitian tersebut. Uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS 26 (*Statistical Product and Service Solutions*).

Pengujian reliabilitas semua item survei atau item kuesioner dapat dilakukan secara bersama-sama. Kesimpulan uji reliabilitas adalah jika nilai Cronbach's alpha $> 0,60$ maka kuesioner dinyatakan reliabel atau konsisten. Sedangkan jika nilai Cronbach Alpha $< 0,60$, maka penelitian tersebut dianggap tidak reliabel atau tidak konsisten (Sujarweni).¹³

¹¹ Sujarweni Wiratna, "Metodologi penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami," *Pt.Pustaka Baru* 1, no. Metodologi Penelitian (2014): 11.

¹² Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021*, vol. 3, hal. .

¹³ Wiratna, "Metodologi penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami."

E. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, kegiatan analisis data dilakukan setelah mengumpulkan data dari seluruh sumber data penelitian dan sumber data penelitian lainnya. (Sugiyono).¹⁴ Pada bagian analisis data dilakukan perhitungan untuk menguji hipotesis, pertanyaan tentang rumusan masalah dijawab dengan perhitungan, data variabel yang terkumpul disajikan, data ditabulasikan untuk penelitian dan data diklasifikasikan berdasarkan variabel dan jenisnya. responden atau subjek penelitian.

Pada penelitian ini tambahan data yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden dicatat atau dievaluasi dan dimasukkan ke dalam Microsoft Excel untuk dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan SPSS 26 untuk melakukan analisis awal seperti uji normalitas dan linearitas. uji analisis korelasi Pearson bivariat (jika lulus uji analisis kondisional), uji analisis korelasi Spearman (jika gagal dalam uji analisis kondisional), dan uji deskriptif statistik. Uji normalitas yang merupakan premis analisis data survei menemukan apakah distribusi data survei berdistribusi normal atau tidak, dan uji linieritas yang merupakan premis analisis data survei menemukan apakah distribusi survei. data berdistribusi normal atau tidak. merupakan hubungan yang penting. atau tidak antara dua variabel atau lebih (Sugiyono).¹⁵ Uji korelasi bivariat Pearson dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara dua atau lebih variabel yang diuji. Uji korelasi rank spearman digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua

¹⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta."

¹⁵ Ibid.

variabel dan untuk memberikan skor atau nilai kekuatan hubungan antara dua variabel yang diuji. (Syahza).¹⁶ Sebuah uji statistik deskriptif mencoba untuk menggambarkan rata-rata, frekuensi dan persentase kecanduan ponsel, pengendalian diri dan penundaan akademik di kalangan mahasiswa pascasarjana. Setelah dilakukan analisis dengan aplikasi SPSS 16, hasil analisis tersebut disusun menjadi laporan penelitian. Setelah menyusun hasil analisis penelitian, disusun pembahasan dan ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis. Berikut adalah rumus korelasi bivariat Pearson yang digunakan sebagai uji utama atau analisis data dalam penelitian ini.

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

r : Koefisien korelasi

N : Jumlah banyaknya subjek

X : Skor total variabel X

Y : Skor total variabel Y

Dalam uji korelasi pearson bivariat, dapat disimpulkan bahwa jika r -angka lebih kecil ($<$) dari r -tabel, maka tidak ada korelasi antara variabel

¹⁶ Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021*, vol. 3, hal. .

gabungan. Sedangkan jika r -angka lebih besar ($>$) dari r -tabel, maka terdapat korelasi antar variabel gabungan (Sujarweni)¹⁷

¹⁷ Wiratna, “Metodologi penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami.”