

## **BAB III – METODOLOGI PENELITIAN**

### **3.1 Latar Belakang Metodologi Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Fenomena penggunaan media sosial yang makin intensif di kalangan remaja menuntut pendekatan yang sistematis dan terukur untuk dapat menilai hubungan antar-variabel secara objektif. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan pengukuran numerik, pengujian hipotesis, dan analisis statistik untuk mengetahui arah, kekuatan, dan besaran pengaruh variabel bebas (intensitas penggunaan media sosial) terhadap variabel terikat (tingkat kecemasan remaja). Pendekatan kuantitatif juga memudahkan replikasi studi dan generalisasi hasil jika desain sampling dilaksanakan dengan tepat (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019).

### **3.2 Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah **penelitian kuantitatif** dengan **metode korelasional** dan analisis regresi linier sederhana. Metode korelasional dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji apakah terdapat hubungan (korelasi) dan besarnya pengaruh (regresi) antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan remaja, bukan untuk menjelaskan mekanisme kualitatif secara mendalam. Teknik pengumpulan data utama adalah kuesioner tertutup yang diolah secara statistik.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi penelitian adalah seluruh remaja pengguna aktif media sosial yang berstatus sebagai siswa di **SMA Negeri 1 Metro Selatan**, dengan rentang usia **15–18 tahun**. Populasi ini dipilih karena kelompok usia SMA berada pada fase perkembangan yang sensitif terhadap pengaruh sosial-pemerosesan informasi digital; remaja pada rentang usia tersebut cenderung intens menggunakan platform media sosial untuk interaksi sosial, mencari informasi, dan membangun identitas sosial. Karakteristik populasi (usia, status pelajar, kebiasaan digital)

memungkinkan penelitian ini menangkap fenomena hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecemasan yang sering muncul pada kelompok usia tersebut.

Catatan praktis: apabila kamu mengetahui jumlah pasti populasi (mis.  $N$  = jumlah siswa aktif di SMA tersebut), cantumkan angka  $N$  di sini. Jika ingin menentukan ukuran sampel secara probabilistik, dapat digunakan rumus Slovin atau perhitungan sampel lain sesuai kebutuhan.

### 3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **purposive sampling** dengan kriteria: (1) usia 15–18 tahun, (2) aktif menggunakan media sosial minimal 2 jam per hari, dan (3) bersedia mengisi kuesioner. Pemilihan purposive sampling dilakukan karena penelitian ingin fokus pada remaja yang memang memenuhi kriteria “aktif” menggunakan media sosial sehingga data lebih relevan untuk menjawab tujuan penelitian.

Untuk menentukan besar sampel secara kuantitatif dapat digunakan rumus Slovin:

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

di mana  $n$  = ukuran sampel,  $N$  = ukuran populasi, dan  $e$  = margin of error (mis. 0,05).

Sebagai ilustrasi: bila  $N = 400$  dan  $e = 0,05$ , maka  $n = 400 / (1 + 400 \times 0,05^2) = 400 / 2 = 200$  responden. Namun jika populasi tidak terlalu besar atau akses terbatas, minimal sampel **100–150 responden** umumnya sudah memadai untuk analisis korelasi/regresi sederhana, dengan catatan uji asumsi terpenuhi (Sugiyono, 2019; Arikunto, 2010).

## 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

**Variabel Bebas (X):** Intensitas Penggunaan Media Sosial

**Variabel Terikat (Y):** Tingkat Kecemasan Remaja

**Definisi Operasional:**

- **Intensitas Penggunaan Media Sosial (X):** dioperasionalisasikan melalui indikator: (a) frekuensi akses (berapa kali dalam sehari), (b) durasi penggunaan (rata-rata menit/jam per hari), dan (c) tujuan penggunaan (hiburan, informasi, eksistensi, komunikasi). Pengukuran menggunakan skala Likert pada pernyataan yang dirancang untuk tiap indikator (mis. 10–12 item).

- **Tingkat Kecemasan Remaja (Y):** dioperasionisasikan melalui indikator gejala kecemasan: (a) fisiologis (mis. jantung berdebar, susah tidur), (b) kognitif (khawatir berlebihan, sulit konsentrasi), dan (c) perilaku/emosional (mudah panik, menarik diri). Pengukuran menggunakan skala Likert (mis. 10–15 item) yang diadaptasi dari instrumen kecemasan yang relevan.

Skor total tiap variabel dihitung dengan menjumlahkan skor item; kemudian dikategorikan (mis. rendah, sedang, tinggi) atau dianalisis sebagai skor kontinu untuk keperluan korelasi/regresi.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

1. **Kuesioner (Angket):** Kuesioner tertutup berbasis skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju). Kuesioner dibagi menjadi bagian demografi, bagian intensitas penggunaan media sosial (X), dan bagian tingkat kecemasan (Y).
2. **Panduan observasi/dokumentasi:** Untuk mendapatkan data pendukung seperti profil sekolah, jumlah siswa per kelas, atau kebijakan sekolah terkait penggunaan smartphone.
3. **Uji coba instrumen (piloting):** Sebelum penyebaran utama, lakukan pilot test pada 20–30 responden untuk mengecek kejelasan bahasa, validitas item awal, dan estimasi reliabilitas.

Metode distribusi kuesioner bisa daring (Google Form/SurveyMonkey) atau luring (kuesioner kertas) sesuai izin sekolah dan kondisi lapangan.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen utama adalah kuesioner yang terdiri dari:

**Bagian A – Data Demografis:** usia, jenis kelamin, kelas, frekuensi akses internet, platform yang sering digunakan.

**Bagian B – Intensitas Penggunaan Media Sosial (X):** 10–12 pernyataan yang mengukur frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan (contoh item: “Saya membuka akun media sosial

lebih dari 5 kali sehari”; “Rata-rata saya menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di media sosial”).

**Bagian C – Tingkat Kecemasan (Y):** 12–15 pernyataan yang mengukur gejala kecemasan (contoh item: “Saya sering merasa khawatir tanpa alasan jelas”; “Saya susah tidur karena memikirkan komentar/reaksi orang di media sosial”).

#### **Validitas dan Reliabilitas:**

- **Uji validitas:** dilakukan dengan korelasi item-total (produk moment Pearson) pada data pilot; item dengan nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dianggap valid.
- **Uji reliabilitas:** dihitung menggunakan Cronbach’s Alpha; nilai  $\alpha \geq 0,60$ – $0,70$  dianggap dapat diterima (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2019). Item yang berkontribusi pada penurunan reliabilitas dapat direvisi atau dihapus.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Langkah analisis data:

1. **Editing, Coding, dan Entry Data:** Periksa data masuk, bersihkan dari missing data dan kesalahan input, lalu input ke SPSS atau perangkat statistik lain (mis. R, Jamovi).
2. **Uji Validitas dan Reliabilitas:** Berdasarkan data pilot dan data akhir.
3. **Uji Asumsi Statistik:**
  - **Uji Normalitas** (Shapiro-Wilk untuk  $n < 50$ ; Kolmogorov-Smirnov untuk  $n \geq 50$ ) untuk melihat distribusi skor.
  - **Uji Linearitas** untuk memastikan hubungan X–Y linear.
  - **Uji Homoskedastisitas** (residual plot) untuk regresi.
4. **Analisis Korelasi:** Uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan (apabila data berdistribusi normal dan kedua variabel berskala interval/rasio). Interpretasi koefisien  $r$ : 0–0,199 (sangat lemah), 0,200–0,399 (lemah), 0,400–0,599 (sedang), 0,600–0,799 (kuat), 0,800–1,000 (sangat kuat).

5. **Analisis Regresi Linier Sederhana:** Untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y (berapa persen varians Y dapat dijelaskan oleh X) — diperoleh dari nilai  $R^2$  dan signifikansi pada tabel ANOVA/regresi.
6. **Pengujian Hipotesis:** Berdasarkan nilai Sig. (p-value) dan koefisien regresi; lihat bagian 3.10 untuk kriteria pengambilan keputusan.

Seluruh analisis direkomendasikan dilakukan dengan **SPSS** (atau R) dan disertai pelaporan nilai statistik utama:  $r$ ,  $R^2$ ,  $\beta$  (beta),  $t$ ,  $F$ , dan  $p$ .

### 3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di **SMA Negeri 1 Metro Selatan** (sesuaikan nama bila berbeda) pada periode **Juli–Agustus 2025**. Pemilihan waktu meliputi: persiapan instrumen (2 minggu), uji coba instrumen (1 minggu), pengumpulan data (2–3 minggu), pengolahan dan analisis data (2–3 minggu), serta penyusunan laporan (2 minggu).

### 3.9 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dirancang dalam tahap berikut:

1. **Tahap Persiapan:** Penyusunan proposal; kajian literatur; penyusunan kuesioner; pengajuan izin penelitian ke sekolah dan komite etika (jika diperlukan).
2. **Tahap Uji Coba Instrumen:** Pelaksanaan pilot test pada 20–30 siswa di sekolah lain atau di luar sampel utama; analisis validitas dan reliabilitas; revisi instrumen.
3. **Tahap Pengambilan Sampel dan Pengumpulan Data:** Seleksi responden sesuai kriteria; penyebaran kuesioner (online/luring); pengumpulan kuesioner yang sudah diisi.
4. **Tahap Pengolahan Data:** Editing data, input ke SPSS, uji validitas & reliabilitas final, uji asumsi, analisis korelasi dan regresi.
5. **Tahap Pelaporan:** Interpretasi hasil, penarikan kesimpulan, dan penyusunan rekomendasi untuk pihak sekolah/ orang tua/ pembuat kebijakan.

### 3.10 Uji Hipotesis

#### Hipotesis penelitian:

- $H_0$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.
- $H_1$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.

**Metode pengujian:** Uji regresi linier sederhana.

#### Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika nilai  $p$  (Sig.)  $< 0,05 \rightarrow$  **tolak  $H_0$**  dan terima  $H_1$  (ada pengaruh signifikan).
- Jika nilai  $p$  (Sig.)  $\geq 0,05 \rightarrow$  **gagal tolak  $H_0$**  (tidak ada pengaruh signifikan).

Selain p-value, perhatikan koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk melihat proporsi varians kecemasan yang dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial, serta tanda koefisien regresi (positif/negatif) untuk arah pengaruh.

### 3.11 Pertimbangan Etika Penelitian

1. **Izin Resmi:** Surat izin penelitian dikirimkan dan disetujui oleh pihak sekolah.
2. **Informed Consent:** Responden (dan orang tua/wali jika diperlukan) diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian kuesioner, dan hak untuk menarik diri kapan saja.
3. **Kerahasiaan:** Data responden dijamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas responden tidak dipublikasikan.
4. **Keamanan Data:** Data digital disimpan pada perangkat yang aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti.
5. **Keuntungan & Risiko:** Dijelaskan bahwa penelitian ini tidak membawa risiko fisik, dan manfaatnya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent well-being: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, 110(45), 18553–18558. <https://doi.org/10.1073/pnas.131188507>

Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.