

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berbasis pada filsafat *positivisme* (data empiris), dipakai guna mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, dan menganalisis data secara statistik atau kuantitatif, yang bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya.¹ Untuk mengidentifikasi korelasi antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat dengan jenis hubungan dalam bentuk *bivariat* dalam penelitian korelasional ialah penelitian yang menyelidiki bagaimana satu atau lebih variabel berkorelasi satu sama lain.²

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di dua kampus UIN Antasari Banjarmasin. Kampus 1 berlokasi di Jl. Ahmad Yani Km. 4,5 Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Dan kampus 2 berlokasi di Jl. Pandarapan Guntung Manggis, Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian atau subjek dan objek penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua komponen yang dianggap memiliki satu atau lebih karakteristik yang sama, sehingga merupakan suatu kelompok. Karakteristik

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 2 ed. (Bandung: IKAPI, 2019), 15.

²Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, 3 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 177.

kelompok ini ditentukan berdasarkan fokus penelitian.³ Penelitian ini melibatkan 11.353 mahasiswa tingkat strata 1 UIN Antasari Banjarmasin tahun akademik 2022/2023.

TABEL 3.1 JUMLAH POPULASI

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Tarbiyah dan Keguruan	4.670
2.	Syariah	1.839
3.	Ushuluddin dan Humaniora	1.632
4.	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1.310
5.	Ekonomi dan Bisnis Islam	1.902
	Total	11.353

2. Sampel Penelitian

Sampel ialah bagian dari populasi. Dengan kata lain, setiap unit populasi harus punya kesempatan untuk dianggap menjadi unit sampel, dan sampel dianggap seperti populasi dalam bentuk miniatur, atau penduga populasinya. Artinya, banyaknya sampel dapat mewakili gambaran populasinya.⁴ Teknik *sampling* yang dipakai ialah *nonprobability sampling* berjenis *sampling insidental*, *sampling insidental* ialah teknik pengambilan sampel secara kebetulan, yakni jika dianggap sesuai sebagai sumber data, setiap orang yang kebetulan berpapasan dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel.⁵

Pada penelitian ini, sampel ditentukan dengan tabel Isaac dan Michael. Jumlah mahasiswa yang diketahui adalah 11.353 orang, dan tingkat kepercayaan yang akan digunakan peneliti sebesar 5%. Oleh karena itu, λ didapat dari tabel chi-kuadrat dengan tingkat kepercayaan 5% adalah 340.

³I. Ketut Swarjana, *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian* (Penerbit Andi, 2022), 4.

⁴Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, dan Pariyana, *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* (Penerbit NEM, 2021), 11.

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen* (Bandung: Alfabeta, 2015), 67.

Jadi, penelitian ini membutuhkan sebanyak 340 orang sampel yang dapat mewakili populasi dengan kriteria berikut:

- a. Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menjalani pendidikan Strata 1/ S1
- b. Mengakses instagram minimal 1 jam/hari
- c. Bersedia menjadi responden

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah sumber utama dari data penelitian, yang memiliki informasi tentang variabel-variabel yang diteliti.⁶ Subjek penelitian penelitian ini ialah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menjalani pendidikan strata 1/ S1 dan mengakses instagram minimal 1 jam setiap hari.

4. Objek Penelitian

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) objek adalah benda, hal dan sebagainya yang dimaksudkan untuk diteliti, diperhatikan dan sebagainya. Objek penelitian biasanya dimuat dalam judul skripsi atau judul penelitian dan ditulis juga pada rumusan masalah dan hipotesis atau pertanyaan penelitian hingga ditelusuri di bagian teori yang digunakan oleh peneliti.⁷

Adapun objek atau variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (X) : *Social Media Fatigue*

Variabel Terikat (Y) : *Kecemasan Sosial*

⁶Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 41.

⁷Ahmad Tohardi, *Metodologi penelitian peternakan* (Uwais Inspirasi Indonesia, 2023), 267.

D. Data dan Sumber Data

Berikut sumber data yang dipakai di penelitian ini:

1. Data Primer

Data primer ialah data didapatkan langsung dari sumber utama oleh peneliti.⁸ Sumber data penelitian ini didapatkan dari subjek atau responden penelitian secara langsung dengan menyebarkan kuesioner dari dua skala, yaitu skala *social media fatigue* dan skala kecemasan sosial, dan juga peneliti melakukan wawancara.

2. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ialah didapat dari bermacam-macam sumber sebelumnya (peneliti sebagai tangan kedua).⁹ Sumber data sekunder penelitian ini ialah jurnal, buku, skripsi, dan data dari sumber lainnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik yang bisa dipakai dalam pengumpulan data agar memperoleh data yang dibutuhkan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner ialah teknik pengumpulan data secara tertulis terdiri dari beberapa pernyataan ataupun pertanyaan yang ditujukan untuk responden jawab.¹⁰ Kuesioner yang dipakai adalah jenis skala *likert*. Pernyataan dalam angket ini bersifat privasi (tertutup) yang ditujukan kepada mahasiswa UIN Antasari

⁸Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Literasi Media Publishing, 2015), 68.

⁹Siyoto dan Sodik, 69.

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 199.

Banjarmasin. Pada penelitian ini terdapat kuesioner skala *social media fatigue* dan skala kecemasan sosial.

2. Wawancara

Wawancara ialah proses pewawancara memberikan pertanyaan kepada narasumber untuk menemukan informasi yang diperlukan tentang masalah yang diajukan oleh peneliti.¹¹ Wawancara di penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang berjumlah 2 orang narasumber, hasil wawancara kepada 2 mahasiswa tersebut dimuat pada latar belakang masalah di bab 1.

F. Desain Pengukuran

Desain pengukuran ialah alat pengumpulan data atau alat ukur penelitian yang dipakai peneliti mengukur peristiwa alam ataupun sosial dimana peneliti tertarik menelitinya.¹² Desain pengukuran disebut juga alat yang menunjang peneliti mendapatkan data penelitian yang relevan tentang situasi yang asli.¹³ Jadi, peneliti menyimpulkan bahwa desain pengukuran ialah alat ukur yang memiliki kemampuan untuk mengukur kejadian penelitian secara menyeluruh dan sistematis.

Pada penelitian ini menggunakan skala *social media fatigue* dan skala kecemasan sosial untuk mengukur variabel penelitian. Semua item pernyataan pada skala ini adalah item favorabel. Sistem penilaian dalam skala *likert* yang dipakai oleh peneliti ialah sebagai berikut:

¹¹Lijian P. Sinambela dan Sarton Sinambela, *Metode Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik*, 1 ed. (Depok: Rajawali Pres, 2021), 192.

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 102.

¹³Siyoto dan Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 78.

TABEL 3.2 SKOR PERNYATAAN

<i>Alternatif Jawaban</i>	Bobot Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

1. Skala *Social Media Fatigue*

Skala *social media fatigue* dimodifikasi dari peneliti terdahulu yaitu penelitian Shiyi Zhang dkk, dengan judul penelitian “*The Development and Validation of a Social Media Fatigue Scale: From a Cognitive-Behavioral-Emotional Perspective*”.¹⁴ Skala *social media fatigue* mempunyai 15 item dengan memakai skala *likert* untuk penelitian. Sebelumnya, peneliti melakukan penerjemahan skala *social media fatigue* dalam bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh Russilawati, S.Pd dan jasa translator profesional *English-Indonesia* dari Suwanikah Translator. Kemudian skala yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia selanjutnya dilakukan pengecekan oleh *professional judgment* guna mengevaluasi ketepatan semua item pernyataan. *Professional judgment* di penelitian ini ialah Dina Nisrina, M. Psi., Psikolog dan Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog. Kemudian dilakukan uji coba skala penelitian dan berdasarkan hasil uji validitas di dapatkan hasil bahwa 15 item skala *social media fatigue* tersebut valid serta nilai reliabilitas sebesar 0,895.

¹⁴Zhang dkk., “The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective,” 2021, 149.

TABEL 3.3 BLUEPRINT SKALA SOCIAL MEDIA FATIGUE SEBELUM UJI VALIDITAS

No.	Aspek	Indikator	Item	Jumlah Item
1.	Kognitif (<i>Cognitive</i>)	Kelebihan kognitif	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Emosional (<i>Emotional</i>)	Kelelahan	6, 7	2
		Kebosanan	8	1
		Bornout	9	1
		Ketidakpedulian/Minat yang lebih rendah	10	1
3.	Perilaku (<i>Behavior</i>)	Frekuensi penggunaan media sosial yang menurun	11, 15	1
		Pelupa	12, 13, 14	3
		Kurang Fokus	15	1
Total				15

2. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial di adaptasi dari penelitian terdahulu yaitu penelitian Titi Soleha yang berjudul “Pengaruh *Body Image* terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar”.¹⁵ Skala kecemasan sosial mempunyai 18 item dengan memakai skala *likert* untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala dari peneliti sebelumnya di dapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,920.

TABEL 3.4 BLUEPRINT SKALA KECEMASAN SOSIAL PENELITIAN TERDAHULU

No.	Aspek	Indikator	No Aitem	Jumlah
1.	Ketakutan akan	• Takut gerak-geriknya	2, 5, 8, 9,	8

¹⁵Titi Soleha, “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kota Makassar,” 2021, 51.

LANJUTAN TABEL 3.4

	evaluasi negatif	Diperhatikan	10, 14, 1,	
		<ul style="list-style-type: none"> • Merasa malu dan dicemooh • Evaluasi kemampuan sosial diri • Khawatir akan dikritik oleh orang lain 	5, 17	
2.	Penghindaran sosial serta rasa tertekan di dalam situasi baru/berhubungan dengan orang asing	<ul style="list-style-type: none"> • Gugup saat berbicara atau bertemu dengan orang baru • Malu dekat dengan orang lain • Menghindari adanya kontak mata • Khawatir mengerjakan sesuatu didepan orang lain 	1, 3, 4, 6, 11, 13	6
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak nyaman • Sulit untuk bertanya • Malu melakukan sesuatu 	7, 12, 16, 18	4
	Jumlah			18

3. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Uji validitas dilaksanakan guna menentukan kredibilitas (dapat dipercaya) suatu item.¹⁶ Instrumen valid ialah alat ukur yang digunakan guna mendapatkan data yang terpercaya. Valid ialah instrumen tersebut layak digunakan dalam mengukur perihal yang ingin di ukur.¹⁷ Menurut Sugiyono untuk memastikan validitas maka rumus korelasi *product moment* yang dipakai, berikut rumusnya:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\sum X^2 - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

¹⁶Agus Yudiyanto, "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kedokan Bunder Kabupaten Indramayu," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 01 (2021): 108.

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, 203.

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara x dan y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara x dan y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat Y

n = Jumlah sampel (banyaknya data)¹⁸

Perhitungan nilai koefisien korelasi bisa dilakukan menggunakan cara membandingkan harga r_{hitung} dengan r_{tabel} pada tabel *product moment* sehingga peneliti bisa mengetahui nilai signifikan sebuah data. Instrumen penelitian dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumennya tidak valid. Dalam melakukan uji validitas di penelitian ini peneliti dibantu aplikasi *IBM SPSS Statistic versi 25*.

b. Reliabilitas

Setelah uji validitas dilaksanakan dan semua item terbukti valid, selanjutnya uji reliabilitas pun dilakukan. Instrumen reliabel ialah instrumen yang jika dipakai mengukur obyek yang sama berulang-ulang tetap menunjukkan hasil yang sama.¹⁹ Berikut rumus uji reliabilitas:

$$r_1 = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[\frac{S_t^2 - \sum p_i q_i}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_1 = Reliabilitas internal seluruh instrumen

¹⁸Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach* (Deepublish, 2018), 28–29.

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, 203.

K = Jumlah item dalam instrumen

p_i = Proporsi banyaknya subjek yang menjawab item 1

$q_i = 1 - p_i$

$S_t^2 = \text{Varians total}$

Uji reliabilitas mempunyai ketetapan yang sudah ditentukan yakni nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,05$ supaya instrumen penelitian yang dipakai bisa dikatakan reliabel. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilaksanakan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 25. Dan didapatkan hasil nilai *cronbach alpha* skala *social media fatigue* ialah 0.895, artinya nilai *cronbach alpha* ≥ 0.700 . Jadi, bisa dinyatakan skala *social media fatigue* reliabel.

G. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data ialah aktivitas yang dilakukan sesudah pengumpulan data selesai. Dalam penelitian kuantitatif, secara umum pengolahan data dilakukan dengan melewati tahap pemeriksaan (*editing*), proses memberikan identitas (*coding*) dan proses pembeberan (*tabulating*).

1. Editing Data

Setelah peneliti selesai melakukan pengambilan data di lapangan, selanjutnya peneliti melakukan *editing* pada data tersebut. Hal ini penting sebab pada realitanya data yang didapatkan terkadang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti, misal kurang ataupun ada yang terlewat, tumpang tindih,

berlebihan atau ada yang terlupakan. Maka, kondisi ini harus diperbaiki melalui *editing*.²⁰

2. Coding

Coding ialah mengkategorikan semua jawaban responden dalam kategori-kategori tertentu. Pengkategorian biasanya dilakukan menggunakan cara memberi tanda ataupun kode dalam bentuk angka pada tiap-tiap jawaban.²¹

3. Skoring

Skoring ialah proses memberikan nilai di tiap jawaban yang telah diperoleh dari penyebaran kuesioner yang sudah dilakukan. Hasil tiap item pernyataan yang ada pada kuesioner dijumlahkan dalam bentuk angka.²²

4. Tabulasi

Tabulasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memasukkan hasil dari skoring data ke dalam bentuk tabel.²³

H. Teknik Analisis Data

Data yang sudah melewati tahap pengolahan data seperti *editing*, *coding*, *skoring* dan tabulasi, selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data terkait hasil-hasil yang telah didapatkan.²⁴ Menggunakan metode statistik yang sudah ada dengan tujuan agar rumusan masalah terjawab dan menguji hipotesis yang sudah

²⁰M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 4 ed. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005), 164–165.

²¹Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, 3 ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), 154.

²²Ilham Kamaruddin dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Global Eksekutif Teknologi, 2023), 104.

²³Narbuko dan Achmadi, *Metodologi Penelitian*, 155.

²⁴Narbuko dan Achmadi, 156.

ditentukan di penelitian ini.²⁵ Peneliti menganalisis data penelitian dibantu program *IBM SPSS* versi 25. Proses analisis data yang dipakai penelitian ini ialah uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana agar kontribusi antara *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin dapat dibuktikan.

I. Tahap Penelitian

Berikut tahap-tahap penelitian yang peneliti lakukan, yaitu:

1. Tahap Pendahuluan
 - a. Melakukan wawancara pendahuluan pada dua mahasiswa UIN Antasari
 - b. Merumuskan rumusan masalah dan tujuan penelitian, kemudian membuat proposal penelitian
2. Tahap Persiapan
 - a. Setelah seminar proposal, peneliti melakukan perbaikan sesuai catatan-catatan pada saat seminar proposal, selanjutnya melakukan bimbingan pada setiap bab pada kedua dosen pembimbing
 - b. Menetapkan aspek dan indikator guna menyusun instrumen penelitian
 - c. Mengajukan permohonan pembuatan surat izin riset, untuk melakukan penelitian di tempat riset
3. Tahap Pelaksanaan
 - a. Menyebarkan kuesioner melalui *google form* untuk melakukan uji coba

²⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), 243.

skala penelitian

- b. Melaksanakan uji validitas dan reliabilitas
 - c. Merevisi item-item pernyataan yang gugur
 - d. Menyebarkan kuesioner pada responden asli
 - e. Analisis statistik dan interpretasi data dengan program *IBM Statistics SPSS versi 25*
4. Menyusun Laporan
- a. Menyusun data yang didapatkan, meminta koreksi, dan surat persetujuan skripsi dari kedua dosen pembimbing untuk melaksanakan sidang skripsi