

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Creswell (2016), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori dengan melihat hubungan antarvariabel. Variabel-variabel tersebut diukur menggunakan instrumen penelitian, sehingga data yang diperoleh berupa angka dan dapat dianalisis dengan teknik statistik. Metode ini merupakan penelitian yang memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2019).

Adapun jenis penelitian ini adalah regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana merupakan desain statistik yang digunakan untuk melihat hubungan lurus antara satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Melalui regresi linier sederhana, peneliti dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, sekaligus memprediksi perubahan pada variabel terikat berdasarkan nilai variabel bebas (Iba & Wardhana, 2024). Dengan demikian, peneliti dapat melihat kontribusi *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi terhadap kondisi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sebagai variabel yang diteliti.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di kampus 1 UIN Antasari Banjarmasin yang bertempat di Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5, Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin. Di samping itu, penelitian ini juga dilakukan di kampus 2 UIN Antasari Banjarmasin yang bertempat di Jalan Pandarapan, Guntung Manggis, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh kelompok individu atau objek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti (Jaya, 2020). Populasi terdiri dari seluruh subjek yang akan diukur sebagai unit penelitian, yaitu kumpulan objek atau subjek dengan ciri dan jumlah tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dianalisis dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa/i aktif S1 UIN Antasari Banjarmasin.
- b. Menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam dalam sehari.
- c. Bersedia menjadi responden penelitian.

Data jumlah mahasiswa pada setiap fakultas diperoleh melalui Bagian Akademik dan Kemahasiswaan UIN Antasari Banjarmasin, dan

digunakan sebagai dasar penentuan ukuran serta pembagian sampel secara proporsional.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin tahun ajaran 2025/2026 yang berasal dari berbagai fakultas. *Teknik sampling* atau teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019).

Adapun jenis *probability sampling* yang digunakan ialah *proportionate stratified random sampling*, dikarenakan populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen. Jadi intinya, peneliti membagi populasi menjadi kelompok-kelompok tertentu terlebih dahulu, lalu mengambil sampel secara acak dari tiap kelompok dengan jumlah yang sesuai.

Pembagian sampel dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan strata fakultas karena jumlah mahasiswa pada setiap fakultas tidak sama. Jumlah sampel ditentukan menggunakan Tabel Isaac dan Michael dengan taraf kepercayaan 95% sehingga diperoleh total 368 sampel. Selanjutnya, alokasi sampel pada tiap fakultas ditentukan secara proporsional sesuai

teknik *proportionate stratified random sampling* Sugiyono (2019), dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Proporsi per fakultas} = \frac{\text{Populasi Fakultas}}{\text{Populasi Universitas}} \times \text{jumlah sampel}$$

Tabel 3. 1

Total Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin tahun ajaran 2025/2026

No	Fakultas	Populasi	Sampel
1	Tarbiyah dan Keguruan	3.378	145
2	Ushuluddin dan Humaniora	1.285	55
3	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1.127	49
4	Syariah	1.346	58
5	Ekonomi dan Bisnis Islam	1.413	61
Total		8.549	368

Dengan demikian, fakultas yang jumlah mahasiswanya lebih besar akan mendapatkan alokasi sampel lebih banyak dibanding fakultas yang jumlah mahasiswanya lebih sedikit.

D. Data dan Sumber Data

Data merupakan hasil dari sebuah pengukuran yang berisi informasi berupa fakta-fakta terkait suatu fenomena (Sembiring et al., 2024). Data adalah fakta yang dibutuhkan, digunakan, dan diperhitungkan dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, data merupakan informasi penting yang diperlukan untuk membantu menemukan jawaban atau solusi atas permasalahan penelitian (Abubakar, 2021).

Sumber data dalam penelitian adalah pihak atau objek yang menjadi asal diperolehnya data (Abubakar, 2021). Sumber data bisa berasal dari informasi langsung (primer) maupun tidak langsung (sekunder), sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang digunakan (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh melalui data primer dan data sekunder, berikut pemaparannya:

a. Data Primer

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh secara langsung dari sumber pertama atau pihak utama yang menjadi subjek penelitian dengan cara wawancara dan pembagian kuesioner skala. Data primer kemudian dikumpulkan lalu digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

b. Data Sekunder

Data ini diperoleh melalui sumber tidak langsung atau pihak kedua, berupa informasi-informasi yang sudah tersedia terkait variabel yang diteliti (Sulung & Muspawi, 2024). Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui berbagai literatur seperti buku, jurnal ilmiah nasional dan internasional, skripsi atau tesis terdahulu, serta sumber relevan lainnya yang membahas terkait topik *nomophobia*, kesulitan regulasi emosi, dan mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah untuk memperoleh informasi yang dapat diukur dan disajikan dalam bentuk angka (Sumbodo et al., 2024). Pada penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi maupun wawancara kepada beberapa subjek. Data tersebut digunakan dalam studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti pada penelitian ini.

Selain itu, peneliti juga melakukan penyebaran kuesioner berupa skala kepada responden yang telah ditentukan sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Kuesioner disusun berdasarkan dua variabel utama, yaitu *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi yang masing-masing diukur menggunakan alat ukur terstandar.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Pada tahap ini dijelaskan cara menentukan atau menyusun alat pengumpulan data agar sesuai dengan variabel yang diteliti dan mampu mengukur aspek yang ingin diteliti secara tepat. (Sembiring et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen untuk mengukur dua variabel utama, yaitu *nomophobia* sebagai variabel bebas dan kesulitan regulasi emosi sebagai variabel terikat, dengan rincian sebagai berikut:

1. Skala *Nomophobia*

Pengukuran tingkat *nomophobia* dalam penelitian ini menggunakan skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015), kemudian diadaptasi ke

dalam versi Indonesia oleh Warsah et al., (2023). Proses adaptasi skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) ke dalam versi bahasa Indonesia mengacu pada pedoman adaptasi lintas budaya yang dikembangkan oleh Beaton dkk. (2000). Tujuan adaptasi ini bukan hanya menerjemahkan bahasa, tetapi juga memastikan bahwa setiap pernyataan tetap memiliki makna dan konsep yang sama dengan instrumen asli sehingga dapat digunakan sesuai dengan konteks budaya di Indonesia (Warsah et al., 2023).

Proses adaptasi diawali dengan *forward translation*, yaitu menerjemahkan 20 item NMP-Q dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh dua penerjemah yang memiliki latar belakang pendidikan bahasa Inggris. Setelah itu, hasil terjemahan dari kedua penerjemah dibandingkan dan dibahas bersama oleh para ahli bahasa dan psikologi pada tahap *synthesis*. Tahap ini bertujuan untuk memilih hasil terjemahan yang paling tepat serta memastikan bahwa isi, konsep, dan penggunaan bahasanya sesuai dengan budaya Indonesia (Warsah et al., 2023).

Selanjutnya dilakukan *back translation*, yaitu menerjemahkan kembali versi bahasa Indonesia ke dalam bahasa Inggris oleh penerjemah lain yang tidak mengetahui isi instrumen asli. Tahap ini bertujuan untuk melihat apakah makna setiap item tetap sama dengan versi aslinya. Hasil penilaian para ahli menunjukkan tingkat kesesuaian yang sangat tinggi, dengan nilai *Cohen's Kappa* sebesar 0,85. Hal ini menunjukkan bahwa

hasil terjemahan telah mampu mempertahankan makna dan konsep dari instrumen asli (Warsah et al., 2023).

Setelah itu, dilakukan *expert committee review*, yaitu peninjauan kembali oleh tim ahli dengan membandingkan hasil *back translation* dengan instrumen asli. Pada tahap ini, beberapa kalimat disempurnakan agar lebih sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia tanpa mengubah makna dari setiap item. Hasil dari proses ini kemudian menjadi draf awal NMP-Q versi bahasa Indonesia (Warsah et al., 2023).

Draf tersebut kemudian diuji coba kepada sepuluh mahasiswa melalui tahap *pre-testing*. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui apakah petunjuk maupun setiap pernyataan dalam skala sudah mudah dipahami oleh responden. Berdasarkan masukan dari peserta, beberapa kata dan kalimat diperbaiki agar lebih jelas dan lebih sesuai dengan penggunaan bahasa Indonesia sehari-hari. Setelah dilakukan perbaikan, diperoleh versi akhir NMP-Q bahasa Indonesia yang siap digunakan pada penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar (Warsah et al., 2023).

Selanjutnya, versi akhir tersebut diuji kepada 276 mahasiswa menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk mengetahui kualitas psikometriknya. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 20 item pada instrumen asli, hanya 10 item yang memenuhi kriteria sehingga membentuk NMPQ-10 versi Indonesia. Berdasarkan hasil CFA, instrumen NMPQ-10 versi Indonesia menunjukkan validitas konstruk

yang baik, ditunjukkan oleh nilai *factor loading* yang berkisar antara 0,76 hingga 0,94 serta nilai *Average Variance Extracted* (AVE) sebesar 0,669–0,835. Sedangkan nilai reliabilitas komposit (*Composite Reliability*/CR) sebesar 0,932 serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,97, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur konstruk *nomophobia*.

Skala ini terdiri dari empat aspek, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Adapun skala penilaian menggunakan rentang 1–7, di mana 1 berarti *sangat tidak setuju*, 2 *tidak setuju*, 3 *agak tidak setuju*, 4 *netral*, 5 *agak setuju*, 6 *setuju*, dan 7 *sangat setuju*.

Tabel 3. 2
Blue-Print Skala Nomophobia

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Losing Connectiveness</i>	6, 7, 8	3
<i>Giving Up Convenience</i>	11, 12	2
<i>Not Being Able to Comuncate</i>	10, 13, 14	3
<i>Not Being Able to Access Information</i>	17, 18	2
Jumlah		10

2. Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Pengukuran tingkat Kesulitan regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004),

kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Danasasmita et al., (2024). Proses adaptasi diawali dengan memperoleh izin dari pengembang DERS-SF sebelum instrumen diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh dua penerjemah bilingual (*forward translation*).

Hasil terjemahan tersebut kemudian diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Inggris oleh dua penerjemah bilingual lainnya (*back translation*). Selanjutnya, hasil *back translation* dibandingkan dengan instrumen asli untuk memastikan bahwa makna setiap butir tetap konsisten dan tidak mengalami perubahan selama proses penerjemahan (Danasasmita et al., 2024).

Setelah proses penerjemahan selesai, instrumen selanjutnya ditelaah oleh tim ahli yang terdiri atas pakar di bidang psikiatri, psikologi, kesehatan masyarakat, linguistik, serta praktisi klinis. Tim ahli meninjau setiap butir instrumen melalui proses diskusi dan pencapaian kesepakatan (*expert committee review*) sesuai pedoman *International Test Commission Guideline for Translating and Adapting Test* (Danasasmita et al., 2024).

Sebelum digunakan sebagai alat ukur, versi Bahasa Indonesia dari DERS-SF juga diuji melalui *cognitive interview* kepada 48 mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti melakukan beberapa penyesuaian terhadap butir yang masih dianggap kurang jelas sehingga diperoleh versi akhir instrumen yang lebih mudah dipahami oleh responden Indonesia. Setelah seluruh proses adaptasi selesai, instrumen

kemudian digunakan dalam penelitian untuk menguji karakteristik psikometriknya, meliputi reliabilitas, validitas isi, validitas konvergen, dan validitas konstruk melalui *confirmatory factor analysis* (CFA) (Danasasmita et al., 2024).

Instrumen ini terdiri dari 18 item yang disusun berdasarkan enam subskala, yakni *Awareness*, *Clarity*, *Nonacceptance*, *Goals*, *Impulse* dan *Strategies*. Adapun skala penilaian menggunakan rentang 1–5, di mana 1 berarti *hampir tidak pernah*, 2 *kadang-kadang*, 3 *sekitar setengah waktu*, 4 *sering*, dan 5 *hampir selalu* (Danasasmita et al., 2024).

Tabel 3. 3

Blue-Print Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Subskala	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Awareness</i>	1, 4, 6	3
<i>Clarity</i>	2, 3, 5	3
<i>Non-acceptance</i>	7, 12, 16	3
<i>Goals</i>	8, 11, 13	3
<i>Impulse</i>	9, 14, 17	3
<i>Strategies</i>	10, 15, 18	3
Jumlah		18

G. Desain Pengukuran

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Muin, 2023). Sedangkan instrumen yang reliabel adalah alat ukur yang jika digunakan berulang kali pada objek yang sama akan memberikan hasil

yang tetap atau konsisten (Sugiyono, 2019). Adapun penjelasan mengenai validitas dan reliabilitas pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Validitas

Validitas dilakukan untuk melihat seberapa jauh alat ukur mampu mewakili variabel secara tepat. Sebuah instrumen dapat dianggap valid apabila data yang dihasilkan menggambarkan kondisi nyata dari objek yang diteliti, sehingga informasi yang diperoleh sesuai dengan keadaan sebenarnya (Sugiyono, 2019).

a. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Warsah dkk. (2023) dari *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015). Pada penelitian adaptasi tersebut, instrumen diuji melalui beberapa tahap validasi, yaitu validitas isi (*content validity*) dengan melibatkan ahli bahasa dan psikologi yang menghasilkan nilai *Cohen's Kappa* sebesar 0,85.

Validitas konstruk (*construct validity*) menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), validitas konvergen (*convergent validity*) melalui nilai *loading factor* dan *Average Variance Extracted* (AVE), Semua item memiliki *loading factor* antara 0,76–0,94, sedangkan nilai AVE berkisar antara 0,669–0,835. Serta validitas diskriminan (*discriminant validity*) dengan

membandingkan akar kuadrat AVE terhadap korelasi antar konstruk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki kualitas psikometrik yang baik, sehingga menghasilkan 10 item yang valid untuk mengukur *nomophobia* pada mahasiswa Indonesia.

b. Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Skala kesulitan regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024) dari *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz & Roemer (2004). Hasil penilaian pada penelitian adaptasi tersebut menunjukkan validitas isi yang baik, ditunjukkan oleh nilai *Item Content Validity Index* (I-CVI) sebesar 0,96 dan *Scale Content Validity Index* (S-CVI) sebesar 0,83.

Selanjutnya, validitas konstruk DERS-SF diuji secara empiris menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) terhadap 738 responden yang terdiri dari siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa di Indonesia. Analisis CFA dilakukan dengan menguji tiga model faktor, yaitu model enam faktor berkorelasi (model asli), model enam faktor dengan mengeluarkan aitem nomor 6, serta model lima faktor dengan mengeluarkan subskala *awareness*. Hasil analisis menunjukkan

bahwa ketiga model memiliki tingkat kecocokan yang baik dengan data, yang ditunjukkan oleh nilai indeks *goodness of fit* seperti AGFI, NNFI, dan CFI di atas 0,90, serta nilai RMSEA dan SRMR dalam rentang yang dapat diterima.

Meskipun kedua instrumen diatas telah memiliki bukti validitas yang baik pada penelitian adaptasi sebelumnya, dalam penelitian ini peneliti tetap melakukan uji validitas empiris ulang terhadap seluruh item menggunakan data responden penelitian yang sesungguhnya. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25.0 melalui metode korelasi *Product Moment* dari Pearson pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), yaitu dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Pengujian ulang ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item tetap mampu mengukur konstruk *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi secara tepat pada karakteristik subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hasil dari pengujian validitas ulang ini selanjutnya akan disajikan pada Bab IV.

2. Reliabilitas

Setelah memastikan bahwa instrumen valid, langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Menurut Forester et al. (2024), pengujian reliabilitas dilakukan untuk menjamin bahwa alat penelitian dapat digunakan secara konsisten. Jika alat ukur menghasilkan hasil yang serupa setiap kali dipakai dalam pengukuran yang berulang, maka alat

tersebut dapat dikatakan dapat diandalkan. Klasifikasi tingkat keandalan instrumen adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4
Interpretasi Reliabilitas

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Interpretasi
<0,50	Reabilitas rendah
0,50 – 0,70	Reabilitas sedang
>0,70	Reabilitas mencukupi
>0,80	Reabilitas kuat
>0,90	Reabilitas sempurna

Untuk mengetahui tingkat keandalan instrumen, dilakukan pengujian menggunakan *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinilai layak digunakan apabila nilai yang diperoleh berada di atas 0,60. Semakin besar nilai koefisien tersebut, semakin konsisten instrumen dalam menghasilkan pengukuran terhadap variabel penelitian (Forester et al., 2024).

Instrumen yang digunakan merupakan instrumen adaptasi sehingga telah memiliki bukti reliabilitas dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, terlebih dahulu dipaparkan hasil reliabilitas pada penelitian adaptasi.

a. Skala *Nomophobia*

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, instrumen *Nomophobia Questionnaire* versi Indonesia (NMP-Q) menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai reliabilitas komposit (*Composite Reliability/CR*) sebesar 0,932 serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,97, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki

konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur konstruk *nomophobia* (Warsah et al., 2023).

b. Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) versi Indonesia juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik hingga sangat baik. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh berada pada rentang 0,89 hingga 0,91, tergantung pada versi item yang digunakan. Selain itu, DERS-SF juga memiliki stabilitas pengukuran yang cukup baik dari waktu ke waktu, yang ditunjukkan oleh nilai *test-retest reliability* sebesar 0,67 (Danasasmita et al., 2024).

Namun demikian, untuk memastikan bahwa kedua instrumen tetap memiliki konsistensi internal yang baik pada karakteristik responden penelitian ini, peneliti kembali melakukan uji reliabilitas menggunakan data responden penelitian. Hasil pengujian reliabilitas tersebut disajikan pada Bab IV.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Heryana (2024):

- a. Pemasukan data (Input)

Setelah seluruh data terkumpul, data kemudian dipindahkan ke media penyimpanan yang telah disiapkan. Pada penelitian ini proses pemasukan data dilakukan dengan memanfaatkan *Google Form* sebagai media pengumpulan data. Seluruh jawaban responden yang masuk melalui *Google Form* dipindahkan ke dalam *Microsoft Excel*.

b. Penyimpanan Data

Pada umumnya, proses penyimpanan data dilakukan bersamaan dengan proses penginputan data, dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tersimpan dengan aman. Pada penelitian ini, data yang telah diinput kemudian disimpan dalam bentuk file *Microsoft Excel* sebagai media penyimpanan utama sebelum dilakukan pengolahan dan analisis lebih lanjut.

c. Kodifikasi Data

Tahap berikutnya dalam pengolahan data sebelum masuk ke proses pengorganisasian adalah pemberian kode pada data. Pada penelitian ini, pemberian kode dilakukan dengan mengubah jawaban responden ke dalam bentuk angka, misalnya jawaban sangat setuju sampai sangat tidak setuju diberi nilai tertentu sesuai dengan skala yang digunakan, sehingga data lebih mudah diolah dan dianalisis

d. Pengorganisasian Data

Tahap ini merupakan proses menyiapkan data agar benar-benar siap dianalisis. Pada tahap ini dilakukan pengecekan ulang kualitas data, seperti memastikan tidak ada data ganda, tidak ada data kosong (*missing data*), dan semua variabel sudah tersusun rapi sesuai dengan kebutuhan analisis.

2. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, sebelum analisis data dilakukan, uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian telah dilakukan untuk memastikan keakuratan pengukuran. Setelah itu, peneliti menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan data yang didapatkan dari hasil penelitian (Sugiyono, 2019). Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum setiap variabel melalui perhitungan mean, median, modus, skor maksimum dan minimum, serta standar deviasi (SD).

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik hipotetik dengan acuan norma skala, guna mengkategorikan skor subjek ke dalam kategori tertentu (rendah, sedang, tinggi). Menurut Widhiarso, statistik hipotetik merupakan metode yang menggunakan nilai rata-rata dan simpangan baku berdasarkan rentang skor teoritis pada suatu skala. Dengan demikian, interpretasi skor dilakukan berdasarkan skor minimum dan maksimum yang secara teoritis dapat diperoleh responden.

Setelah proses tersebut, data diuji melalui uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas. Menurut Ghozali (2018), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam model regresi berdistribusi normal

atau tidak. Normalitas data diuji dengan menggunakan Kolmogorov–Smirnov atau Shapiro–Wilk. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai *p-value* yang diperoleh lebih dari 0,05.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji linieritas, yakni prosedur analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan nilai *Deviation from Linearity* untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel dapat dinyatakan linear. Pengujian ini bertujuan memastikan bahwa rata-rata dari setiap kelompok data sampel membentuk pola yang mengikuti garis lurus (Vikaliana et al., 2022). Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05.

Setelah itu, peneliti melakukan uji *outlier*. Outlier merupakan data yang memiliki nilai sangat tinggi atau sangat rendah dibandingkan data lainnya, sehingga berpotensi memengaruhi hasil analisis (Nisa, 2026). Keberadaan data outlier tidak hanya dapat menyebabkan data menjadi tidak berdistribusi normal, tetapi juga berpotensi memengaruhi hasil analisis serta kesimpulan yang diambil dalam penelitian (Sihombing et al., 2022). Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah suatu data termasuk outlier atau bukan. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah melalui pendekatan grafis dengan menggunakan *box plot* sebagaimana yang dijelaskan oleh Triola (2018 dalam Sihombing et al., 2022).

Setelah itu, peneliti juga melakukan uji spearman rho. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang memiliki skala ordinal dan dapat digunakan walaupun sumber data dari masing-masing variabel berbeda. Uji ini juga tidak mensyaratkan data berdistribusi normal, sehingga sesuai diterapkan pada data yang tidak memenuhi asumsi parametrik (Suharto, 2016).

Terakhir, peneliti menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh atau kontribusi variabel bebas (*nomophobia*) terhadap variabel terikat (kesulitan regulasi emosi). Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, apakah hubungan tersebut bersifat positif atau negatif (Vikaliana et al., 2022). Seluruh proses pengukuran dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25.0.

I. Prosedur Penelitian

1. Tahap Pendahuluan

Tahap pendahuluan diawali dengan menggali informasi mengenai fenomena yang akan diteliti melalui wawancara pendahuluan. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 17 September 2025 dan berlangsung selama beberapa hari kepada sejumlah mahasiswa aktif Program Strata 1 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang berasal dari berbagai fakultas. Wawancara dilakukan secara langsung maupun melalui aplikasi WhatsApp. Hasil wawancara digunakan untuk memperoleh gambaran

awal mengenai fenomena *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa, sehingga dapat memperkuat latar belakang penelitian dan menunjukkan urgensi dilaksanakannya penelitian. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan proses konsultasi dan bimbingan dengan dosen pembimbing dalam menentukan rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, serta metode penelitian yang digunakan.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan seluruh kebutuhan yang diperlukan sebelum pengambilan data. Kegiatan yang dilakukan meliputi menyiapkan metode pengumpulan data, pembuatan surat izin riset, penyiapan instrumen penelitian berupa skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF), serta pengurusan perizinan penggunaan instrumen melalui *e-mail*. Kedua instrumen tersebut merupakan skala adopsi dari penelitian sebelumnya. Selain itu, peneliti juga menyusun kuesioner dalam bentuk *google forms* sebagai media pengumpulan data serta menyiapkan teknik penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 26 Maret sampai dengan 8 Mei 2026. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *google forms* yang disebarakan melalui aplikasi *WhatsApp*. Untuk memperoleh jumlah responden yang sesuai dengan kebutuhan

penelitian, peneliti juga mendatangi beberapa kelas serta menemui mahasiswa secara langsung di lingkungan kampus.

4. Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban responden serta menyeleksi data sesuai dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, setiap jawaban diberi kode numerik untuk memudahkan proses pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, analisis distribusi data, analisis regresi linear sederhana, serta analisis sumbangan efektif. Hasil analisis kemudian disusun ke dalam bentuk hasil penelitian, pembahasan, temuan penelitian, kesimpulan. Adapun rincian pelaksanaan penelitian disajikan pada Tabel berikut ini.

Tabel 3. 5

Tahap Pelaksanaan penelitian

No	Hari/Tanggal	Keterangan Pelaksanaan
1	Rabu 17 September 2025	Studi pendahuluan kepada beberapa mahasiswa lintas fakultas
2	Sabtu 19 Januari 2026	Perizinan instrumen penelitian via <i>email</i>
3	Kamis 26 Maret 2026	Kuesioner disebarkan kepada responden melalui <i>google form</i> .
4	27 Maret- 8 Mei 2026	Mengumpulkan respons yang telah diisi oleh responden.
5	Jum'at 8 Mei 2026	Memeriksa kelengkapan jawaban dan menyeleksi data sesuai kriteria penelitian.

6	Minggu 10 Mei 2026	Memberikan kode numerik di setiap jawaban responden serta melakukan perhitungan validitas, reabilitas, dan normalitas di IBM SPSS Statistics 25.
7	Selasa 12 Mei 2026	Melakukan distribusi data di IBM SPSS Statistics 25.
8	Sabtu 16 Mei 2026	Analisis data pertama di IBM SPSS Statistics 25.
9	Jum'at 22 Mei 2026	Analisis data kedua di IBM SPSS Statistics 25 dan melakukan uji validitas serta reliabilitas ulang.
10	Rabu 3 Juni 2026	Analisis data akhir di IBM SPSS Statistics 25.
11	Minggu 28 Juni 2026	Analisis sumbangan efektif di IBM SPSS Statistics 25.