BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai suatu pendekatan ilmiah yang berakar pada paradigma positivis, yang dimanfaatkan untuk melakukan kajian terhadap populasi atau sampel spesifik, dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data (Sugiyono, 2023).

Menurut Cresswell (dalam Damanik et al., 2025) metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bersifat sistematis dan objektif dalam rangka mengumpulkan serta menganalisis data, dengan menggunakan data berbentuk angka sebagai sarana untuk memperoleh informasi yang relevan dan dapat dipercaya terkait fenomena atau permasalahan tertentu.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan perspektif teoretis, variabel merupakan atribut yang menggambarkan karakteristik tertentu dari seorang individu yang memungkinkan untuk dilakukan pengukur dan analisis, atau objek, yang mempunyai ”variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan objek yang lain. Variabel

juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Variabel mencakup semua hal yang dapat dipelajari oleh peneliti, yang memungkinkan mereka untuk mengumpulkan informasi dan menganalisisnya untuk sampai pada kesimpulan (Sugiyono, 2023).

Variabel-variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini mencakup:

1. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X1) : Intensitas Penggunaan TikTok
3. Variabel Bebas (X2) : Kontrol Diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berikut adalah penjelasan mengenai definisi operasional dari tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

1. Prokrastinasi Akademik (Y)

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena perilaku yang dicirikan oleh penundaan sistematis dalam penyelesaian kewajiban akademik, yang dilakukan secara sadar oleh individu meskipun terdapat kesadaran mengenai dampak negatif yang mungkin timbul akibat penundaan tersebut. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh McCloskey dan Scielzo (dalam Khoirunnisa et al., 2021) yang meliputi : keyakinan psikologis, gangguan fokus dan konsentrasi, faktor sosio-emosional, kompetensi manajemen waktu, kurangnya inisiatif pribadi, sikap kemalasan.

2. Intensitas Penggunaan TikTok (X1)

Intensitas Penggunaa TikTok tidak terbatas pafa frekuensi akses dan durasi penggunaan oleh individu, melainkan juga mencakup tingkat integrasi

penggunaan tersebut dalam rutinitas kehidupan sehari-hari serta derajat keterikatan emosional pengguna. Intensitas Penggunaan TikTok dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (dalam Mega, 2025) yang meliputi : Perhatian *(Attention)*, Penghayatan *(Appreciation/Internalization)*, Durasi *(Duration)*, dan Frekuensi *(Frequency).*

3. Kontrol Diri (X2)

Kontrol diri merupakan kemampuan psikologis individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan nilai serta tujuan yang ingin dicapai. Kontrol diri dalam penelitian ini dikur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tangney (dalam Maulana et al., .025) yang meliputi : *Inhibition, Delay of gratification, Lanning and goal setting,* dan *Emotional regulation.*

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi tidak dapat diartikan sekedar sebagai ukuran kuantitatif dari sekumpulan objek atau subjek yang menjadi fokus kajian, melainkan mencakup pula keseluruhan karakteristik, sifat-sifat, serta atribut yang melekat pada objek atau subjek tersebut (Sugiyono, 2023).

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti terdiri dari seluruh siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya dengan jumlah 163 siswa.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

No	Kelas	Jumlah
1.	XI-A	27
2.	XI-B1	26
3.	XI-B2	24
4.	XI-B3	25
5.	XI-C	30
6.	XI-D	31
Total		**163**

2. Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel tertentu, di mana sampel tersebut menggambarkan karakteristik esensial dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan sampel yang berupa siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus slovin untuk memperoleh ukuran sampel yang dapat mewakili populasi. Adapun rumus slovin adalah sebagai berikut:

$$\text{n} = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran Sampel.

N : Ukuran Populasi.

e : Presentase kelonggaran ketidaktelitian yang masih dapat ditolerir dalam pengambilan sampel.

Penelitian ini menggunakan tingkat signifikasi (e) sebesar 5% dengan jumlah populasi (N) sebesar 163 siswa. Melalui perhitungan yang sesuai,

peneliti menentukan jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini

$$n = \frac{163}{1 + 163\ (0{,}05)^2} = 115{,}8$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal yang diperoleh adalah 115,8, sehingga dibulatkan menjadi 116 responden siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan metode atau prosedur yang digunakan untuk memilih subjek penelitian dari suatu populasi tertentu, sehingga diperoleh sampel yang representatif (Sugiyono, 2023).

Dalam penelitian ini, diterapkan teknik pengambilan sampel *non-probabilitas* berupa *purposive sampling*. Teknik tersebut merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Adapun kriteria reponden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa aktif kelas XI SMA Barunawati Surabaya
2. Berusia antara 16-19 tahun
3. Memiliki dan aktif menggunakan TikTok
4. Bersedia menjadi responden

4. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Barunawati Surabaya, sekolah ini beralamat lengkap di Jl Perak Barat No. 173, Perak Utara, Kec. Pabean Cantian, Surabaya, Jawa Timur.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Kuesioner tersebut dirancang berupa seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang secara sistematis disusun untuk kemudian diajukan kepada responden guna memperoleh respons atau jawaban yang diperlukan (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini menggunakan *skala likert* sebagai instrumen pengumpulan data dengan empat alternatif jawaban. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan perspesi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. *Skala likert* menggunakan respon yang di kategorikan : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Skala Skor Likert

Jawaban	*Favorable*	*Unfavorable*
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menyusun *blueprint* instrumen sebelum melakukan penyusunan alat ukur. *Blueprint* merupakan rancangan awal yang memuat aspek atau dimensi variabel yang diukur beserta indikator-indikatornya, yang disusun berdasarkan landasan teori yang relevan.

Berikut skala yang digunakan untuk data dalam penelitian ini, yakni skala Prokrastinasi Akademik, Intensitas Penggunaan TikTok, dan Kontrol Diri.

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Penyusunan skala ini didasarkan pada aspek-aspek teori McCloskey dan Scielzo (2015).

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	***Unfavorable***	
Keyakinan Psikologis	Menunda mengerjakan tugas karena masih punya banyak waktu	6, 19	14, 8	4
Gangguan fokus dan konsentrasi	Mudah terdistraksi oleh aktivitas lain saat mengerjakan tugas	15, 18	9	3
Faktor sosio-emosional	Merasa tertekan atau stres ketika menghadapi tugas	13, 17	4	3
Kompetensi manajemen waktu	Tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah direncanakan	16, 12	3, 7	4
Kurangnya inisiatif pribadi	Kurang memiliki dorongan untuk segera menyelesaikan tugas	11, 2	5	3
Sikap kemalasan	Lebih memilih beristirahat atau melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas	1, 10	20	3
Jumlah		**12**	**8**	**20**

2. Skala Intensitas Penggunaan TikTok

Penyusunan skala ini di dasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan dalam teori Ajzen (1991).

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Intensitas Penggunaan TikTok

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	***Unfavorable***	
Perhatian *(Attention)*	Tingkat fokus individu saat mengakses dan mengikuti konten di media sosial	3, 10	2, 8	4
Penghayatan *(Appreciation/Internalization)*	Kemampuan individu memahami dan merespon konten media sosial secara emosional atau pemikiran	4, 7	11, 12	4
Durasi *(Duration)*	Lama waktu yang dihabiskan individu dalam sekali atau sehari menggunakan media sosial	9, 13	5, 14	4
Frekuensi *(Frequency)*	Jumlah akses atau pembukaan media sosial oleh individu dalam periode tertentu (misalnya per hari)	1, 15	6, 16	4
Jumlah		**8**	**8**	**16**

3. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan Tangney (2004).

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	***Unfavorable***	
Inhibition	Mampu menahan dorongan untuk melakukan tindakan impulsif	3, 10	1, 9	4
Delay of gratification	Mampu menunda kesenangan sesaat demi mencapai tujuan yang lebih penting	2, 16	14, 12	4
Lanning and goal setting	Mampu menetapkan tujuan dan menyusun langkah-langkah untuk mencapainya	5, 13	15, 8	4
Emotional regulation	Mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang menekan	11, 6	7, 4	4
Total		**8**	**8**	**16**

F. Pengujian Alat Ukur Penelitian

1. Validitas

Validitas *(validity)* merupakan suatu konsep yang merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran atau tes dalam menjelaskan fungsinya. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa apabila suatu instrumen pengukuran menghasilkan data yang akurat dan tepat, maka instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi dan dapat dikategorikan sebagai instrumen yang valid. Sebaliknya, apabila instrumen pengukuran tersebut menghasilkan data

yang tidak akurat, maka tingkat validitasnya dapat dikategorikan sebagai rendah, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut tidak memenuhi kriteria validitas yang diharapkan (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, jenis validitas yang diterapkan adalah validitas isi *(content validity)* validitas isi dilakukan melalui penilaian terhadap kelayakan dan relevansi isi instrument berdasarkan analisis rasional oleh pihak yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidangnya (*expert judgment).*

2. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Kemampuan pembeda aitem atau yang dikenal sebagai daya diskriminasi aitem merupakan indikator yang menunjukkan seberapa baik aitem tersebut memiliki kemampuan untuk memisahkan individu atau kelompok individu dengan karakteristik yang dapat diukur maupun tanpa memiliki karakteristik yang dapat diukur. Uji daya diskriminasi aitem dapat ditentukan melalui perhitungan koefisien korelasi antara sebaran nilai butir tersebut dengan sebaran nilai keseluruhan skala tes (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, daya diskriminasi aitem ditentukan melalui nilai koefisien kolerasi aitem-total. Nilai koefisien korelasi aitem-total sebesar 0,30. Aitem yang memiliki koefisien korelasi ≥ 0,30 dinyatakan memiliki daya diskriminasi yang memadai, sedangkan aitem yang memiliki koefisien korelasi ≤ 0,30 dianggap memiliki daya diskriminasi yang rendah (Azwar, 2012).

Analisis kemampuan diskriminasi aitem pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program statistik IBM Statistik IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22 sebagai alat bantu pemrosesan data.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan suatu instrumen pengukuran dalam menghasilkan hasil yang konsisten ketika diterapkan secara berulang terhadap sekelompok subjek yang sama. Tingkat kepercayaan terhadap suatu instrumen dapat ditentukan berdasarkan tingkat kemiripan hasil yang diperoleh dari proses pengukuran yang dilakukan berulang kali terhadap subjek yang identik (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Alpha Cronbach's* dengan nilai reliabilitas minimal 0,60 dan nilai maksimal yang mendekati 1, dengan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu aktivitas yang dilaksanakan setelah proses pengumpulan data dari seluruh responden atau berbagai sumber data lainnya telah selesai dilakukan. Terdapat beberapa tahap penting dalam kegiatan analisis data, di antaranya adalah pengelompokan data berdasarkan variabel penelitian dan jenis responden, kemudian melalukan tabulasi data sesuai dengan variabel yang diteliti, serta melakukan perhitungan statistik untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2023).

Analisis data penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan program aplikasi IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Prosedur pengujian yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup :

1. Pengujian Asumsi Penelitian

a. Uji Normalitas, merupakan suatu prosedur pengujian yang dilakukan bertujuan untuk melakukan evaluasi mengenai distribusi data pada variabel, menentukan apakah distribusi tersebut bersifat normal atau tidak, serta mengetahui apakah residual yang diperoleh memiliki distribusi normal (Azwar, 2012).

Penelitian ini mengimplementasikan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai istrumen untuk menguji asumsi normalitas distribusi data. Menurut Azwar (2012) pengambilan keputusan pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* didasarkan pada nilai probabilitas (P). Apabila yang diperoleh lebih besar (>) dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal. Sebaliknya, apabila nilai probabilitas (P) yang diperoleh lebih kecil (>) dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas, dilaksanakan sebagai upaya untuk mengidentifikasi keberadaan hubungan yang bersifat linear di antara variabel-variabel yang diteliti. Apabila hasil pengujian menunjukkan adanya pola hubungan yang linear antar variabel, maka penerapan teknik analisis korelasi menjadi dapat dipertimbangkan dalam proses pengolahan data (Sugiyono, 2023).

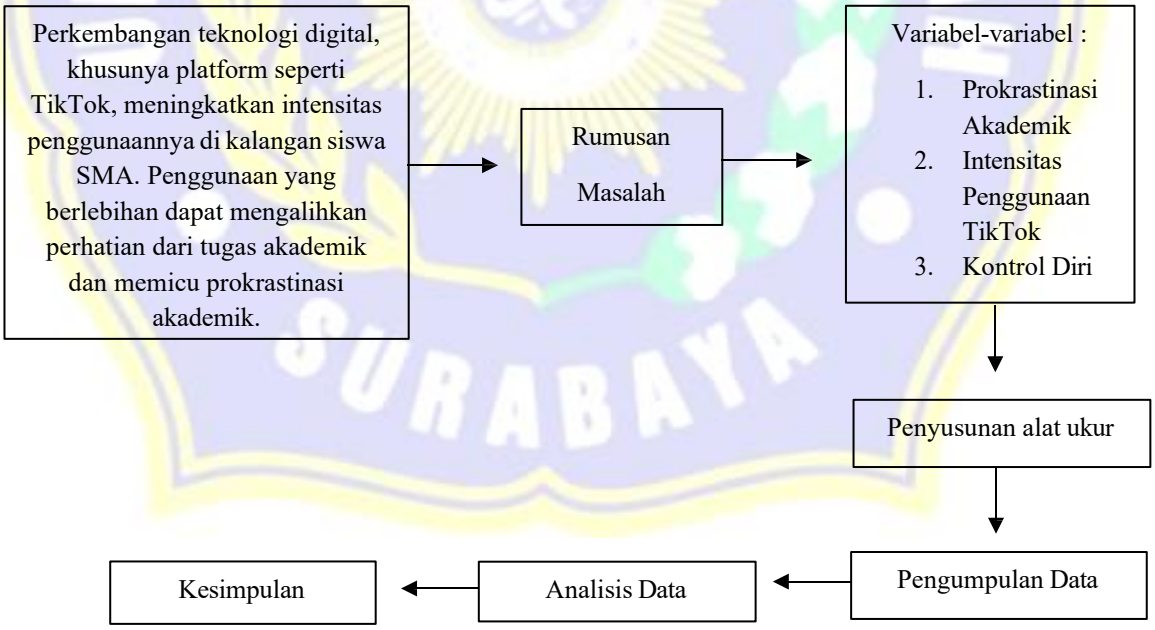
Dalam konteks penelitian ini, pengujian asumsi linearitas dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) pada tingkat signifikasi 0,05.

Keteraturan hubungan antar variabel dapat dikategorikan sebagai linear apabila nilai probabilitas signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, hubungan antar variabel dikategorikan tidak linear apabila nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05.

2. Uji Hipotesis

Dalan penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik parametrik. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis regresi linear berganda memakai program perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22. Teknik analisis ini dipilih karena sesuai untuk penelitian kuantitatif yang bertujuan mengetahui hubungan antar variabel.

H. Kerangka Kerja



Gambar 3.6 Kerangka Kerja