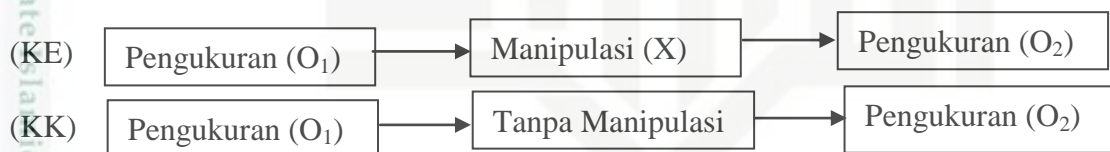


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *true experiment* dengan desain dua kelompok. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini terdiri dari kelompok yang diberi perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok tanpa perlakuan yaitu kelompok kontrol. *Pretest* dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan dan *posttest* dilakukan setelah mendapatkan perlakuan. Konstansi terjadi karena skor variabel terikat adalah skor hasil *posttest* dikurangkan dengan hasil *pretest* setiap subjek. Skor yang diperoleh adalah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat akibat dilakukannya penelitian (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2006). Berikut gambar desain penelitian *randomized pretest-posttest control group design*:



Gambar 3.1: Desain penelitian

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X). Adapun identifikasi variabel adalah sebagai berikut:

Variabel Dependen (Y) : *Smartphone Addiction*

Variabel Independen (X) : *Pelatihan Manajemen Diri*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

C. Definisi Operasional

a. *Smartphone Addiction*

Smartphone addiction yaitu perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang tidak dapat dikontrol individu dan memiliki gejala fisik dan psikologis serta berpotensi menjadi masalah sosial seperti menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. *Smartphone addiction* diukur dengan menggunakan skala *smartphone addiction* modifikasi dari *smartphone addiction scale* (2013) yang terdiri dari aspek *Daily life disturbance*, *Positive anticipation*, *Withdrawal*, *Cyberspace oriented relationship*, *Overuse*, dan *Tolerance*

b. Pelatihan Manajemen Diri

Pelatihan manajemen diri merupakan serangkaian kegiatan yang diberikan oleh eksperimenter dengan tujuan untuk mengubah suatu kebiasaan atau membentuk pola hidup yang sesuai disusun dalam sebuah modul penelitian berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Miltenberger (2008) yang terdiri dari aspek: *goal setting*, *self monitoring*, *antecedent manipulations*, *behavioral contracts*, *arranging reinforcement or punishment contingencies*. Dalam penelitian ini, pelatihan manajemen diri diberikan kepada peserta yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*.



D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang menjadi sampel penelitian adalah yang representatif populasinya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang dikehendaki oleh peneliti. Adapun kriteria yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa dan mahasiswi UIN Suska Riau
2. Memiliki dan aktif menggunakan *smartphone*
3. Memiliki skor *smartphone addiction* sedang dan tinggi yang ditunjukkan dari hasil *screening* oleh skala *smartphone addiction*.

E. Prosedur Penelitian

Persiapan eksperimen sebelum dilakukan penelitian, adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Eksperimen

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dimulai tanggal 8 Maret 2017, berupa pengajuan surat permohonan penggunaan ruang kelas Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada pihak-pihak yang berwenang, yaitu Dekan Fakultas Psikologi. Setelah diberikannya izin dari pihak yang berwenang, peneliti melakukan pengecekan ruangan dan fasilitas yang dapat membantu berjalannya penelitian, seperti AC (*air conditioner*), tata letak kursi. Sementara itu *proyektor* (infokus) peneliti mempersiapkannya sendiri. Setelah



dilakukannya pemeriksaan, maka ruangan tersebut dinyatakan layak untuk digunakan sebagai ruangan penelitian.

- b. Mempersiapkan modul sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Selain itu, juga mempersiapkan fasilitator. Fasilitator dalam pelatihan manajemen diri ini adalah trainer yang telah berpengalaman dalam memberikan pelatihan dan telah menguasai modul pelatihan manajemen diri. Persiapan selanjutnya adalah materi yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah modul, *worksheet*, menyediakan alat tulis, laptop, *speaker*.

c. *Try out*

Sebelum *smartphone addiction scale* (SAS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, skala terlebih dahulu diuji cobakan terhadap subjek penelitian. Penentuan jumlah sampel *try out* berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2013). Peneliti mengambil sampel dengan tingkat kesalahan 10%. Populasi atau seluruh mahasiswa UIN SUSKA RIAU berjumlah \pm 12.000 orang, dengan mengambil tingkat kesalahan 10% pada tabel Isaac & Michael, maka sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 270 orang. Dari sampel 270 orang dibagi dengan 8 fakultas yang ada di UIN SUSKA RIAU, sehingga didapatkan 33,75 orang (dibulatkan 34 orang) untuk setiap fakultas. Sampel yang akan digunakan untuk *try out* adalah sebanyak 290 orang.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Screening

Screening dilakukan dengan menggunakan alat ukur skala *smartphone addiction* yang merupakan modifikasi dari skala Kwon dkk (2013). *Screening* ditujukan kepada mahasiswa UIN SUSKA RIAU yang memenuhi kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu memiliki dan aktif menggunakan *smartphone*. Menyaring subjek penelitian diawali dengan menyebarkan *broadcast message* di kalangan mahasiswa UIN SUSKA RIAU. Pengumuman berisi ajakan menjaring calon subjek yang bersedia terlibat sebagai responden yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Peneliti menggunakan *Voluntary Consent*, yaitu calon subjek dengan sukarela melibatkan diri dalam penelitian eksperimen sebagai subjek dengan pilihan dan keinginan sendiri. Setelah menjaring calon subjek melalui *Voluntary Consent*, selanjutnya dilakukan *screening* dengan memberikan skala *smartphone addiction* kepada seluruh *Voluntary Participant* yang sudah terjaring sebagai calon subjek.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Penentuan Subjek Penelitian

Setelah dilakukannya *screening* dengan menggunakan SAS, diambil sebanyak 8 orang yang akan dijadikan subjek kedalam kelompok eksperimen dan 8 orang yang akan dijadikan subjek kedalam kelompok kontrol. Subjek yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah subjek yang homogen dan memenuhi kriteria sebagai subjek yaitu memiliki skor kecanduan *smartphone* sedang dan tinggi yang ditunjukkan dengan hasil skor pada saat *screening* dan *pretest*. Subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah terpilih kemudian menandatangani surat persetujuan (*informed consent*) sebagai subjek penelitian.

2. Pelaksanaan Eksperimen

a. *Pretest*

Pretest diberikan kepada subjek penelitian yang telah lolos tahap *screening*. Subjek diminta mengisi skala *smartphone addiction* yang telah dipersiapkan peneliti sebelumnya.

b. Perlakuan

Perlakuan diberikan kepada 8 orang yang termasuk kedalam kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan manajemen diri.

Pelatihan manajemen diri terdiri dari 6 sesi, yaitu:

Tabel 3.1
Rundown Pelatihan Manajemen Diri

Sesi	Tujuan
Sesi I : Pengantar	a. Mengenali <i>smartphone addiction</i> b. Mengetahui dampak <i>smartphone addiction</i>
Sesi II: <i>Goal Setting</i>	a. Membuat <i>goal setting</i>
Sesi III: <i>Antecedent Manipulations</i>	a. Mengenali kondisi lingkungan sekarang dan kondisi lingkungan yang diharapkan b. Mengetahui strategi yang tepat untuk mendapatkan lingkungan yang diharapkan
Sesi IV: Penguatan Perilaku	a. Mengetahui strategi penguatan perilaku yang efektif untuk diterapkan dalam menurunkan <i>smartphone addiction</i>
Sesi V: <i>Self Monitoring</i>	a. Mengamati perilaku penggunaan <i>smartphone</i> secara mandiri dan mengaplikasikan strategi manajemen diri yang telah dirancang sebelumnya.
Sesi VI: Evaluasi	a. Mengetahui manfaat yang diperoleh peserta setelah mengikuti program b. Mengetahui perubahan tingkat <i>smartphone addiction</i> melalui testimoni subjek

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

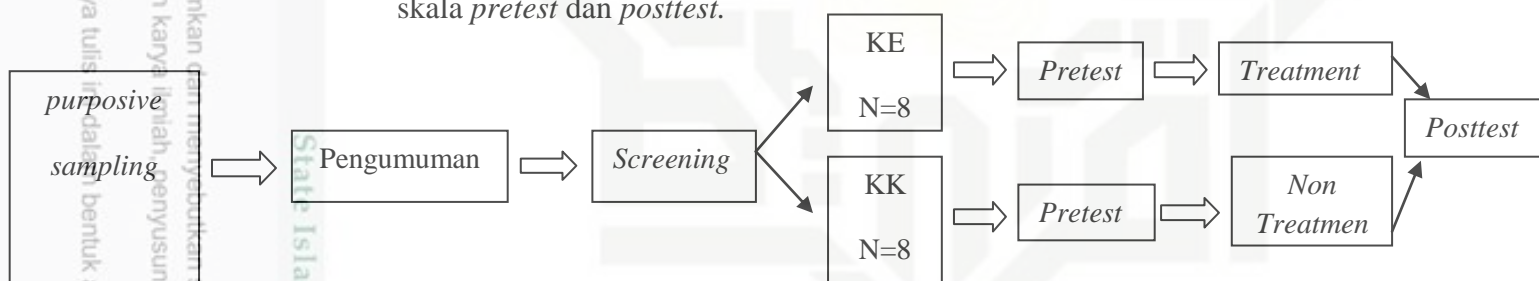
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Posttest

Posttest diberikan secara individual seminggu setelah perlakuan. Subjek diminta untuk mengisi skala *smartphone addiction* yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala yang digunakan ketika *posttest* adalah skala yang juga digunakan ketika *pretest*. Seniati, Yulianti dan Setiadi (2005) mengatakan bahwa perubahan pada alat ukur atau pada proses pengukuran antara pengukuran yang satu dan yang lain selagi dalam pelaksanaan eksperimen akan dapat menimbulkan pengaruh pada variabel dependen. Untuk menghindari *instrumention effect* peneliti tetap menggunakan alat ukur yang sama dengan *pretest* namun mengubah tata letak aitem pada skala *pretest* dan *posttest*.


Gambar 3.2
Prosedur Penelitian



F. Metode Pengumpulan Data

1. *Smartphone Addiction*

Dalam penelitian ini, *smartphone addiction* diukur dengan menggunakan SAS (*smartphone addiction scale*) yang dimodifikasi oleh peneliti. Aspek-aspek *smartphone addiction scale* (SAS) yang dipergunakan oleh Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn Won, Jae-Woo Park, Jung-Ah Min, Changtae Hahn, Xinyu Gu, Ji-Hye Choi, Dai-Jin Kim (2013) adalah:

a. *Daily life disturbance*

Smartphone sudah menjadi bagian penting dari kehidupan pengguna *smartphone* sehingga menyebabkan beberapa gangguan dalam aktifitasnya sehari-hari.

b. *Positive anticipation*

Digambarkan sebagai perasaan gembira dan menghilangkan stres dengan menggunakan *smartphone*, dan merasa kosong tanpa *smartphone*.

c. *Withdrawal*

Individu akan selalu memikirkan *smartphone* bahkan saat tidak menggunakannya dan akan menjadi kesal saat merasa terganggu ketika menggunakan *smartphone*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

d. *Cyberspace oriented relationship*

Aspek *Cyberspace oriented relationship* meliputi perasaan memiliki hubungan dengan teman yang diperoleh melalui *smartphone* lebih intim daripada hubungannya dengan teman dalam kehidupan nyata yang tidak terkendali dan menyebabkan perasaan kehilangan bila tidak dapat menggunakan *smartphone* seseorang, dan akibatnya terus-menerus memeriksa *smartphone* seseorang

e. *Overuse*

Penggunaan *smartphone* yang tak terkendali dari seseorang.

f. *Tolerance*

Selalu berusaha untuk mengendalikan seseorang menggunakan *smartphone* tetapi selalu gagal untuk melakukannya

Smartphone addiction scale (SAS) baku memiliki 48 item. Peneliti menggunakan alat ukur tersebut dan memodifikasinya. Modifikasi yang dilakukan yaitu: perubahan bahasa dan pengurangan jumlah item karena beberapa item memiliki makna yang sama sehingga skala yang digunakan peneliti memiliki 35 item. Format respon pada alat ukur ini yaitu berdasarkan pernyataan dengan memberikan skor nilai 1 untuk item sangat tidak sesuai, skor nilai 2 untuk tidak sesuai, skor nilai 3 untuk item sesuai, skor nilai 4 untuk item sangat sesuai. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka mengindikasikan bahwa subjek mengalami *Smartphone Addiction* dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka mengindikasikan dalam diri subjek tersebut tidak mengalami *Smartphone Addiction*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang menjiplak sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel 3.2
Blue Print Skala Smartphone Addiction Scale

No	Aspek	Indikator	No aitem	Jumlah aitem
1	<i>Daily life disturbance</i>	Mengalami beberapa gangguan dalam aktifitasnya sehari-hari karena penggunaan <i>smartphone</i>	1,2,3,4,5	5
2	<i>Positive anticipation</i>	Mengalami perasaan gembira dan menghilangkan stres dengan menggunakan <i>smartphone</i> , dan merasa kosong tanpa <i>smartphone</i>	6, 7,8,9,10,11,12,13,14	9
3	<i>Withdrawal</i>	Memikirkan <i>smartphone</i> bahkan saat tidak menggunakannya dan akan menjadi kesal saat merasa terganggu ketika menggunakan <i>smartphone</i> .	15,16,17,18,19,20,21	7
4	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	Perasaan memiliki hubungan pertemanan lebih intim melalui <i>smartphone</i> daripada pertemanan dalam kehidupan nyata.	22,23,24,25,26,27,28	7
5	<i>Overuse</i>	Tidak dapat mengendalikan penggunaan <i>smartphone</i>	29,30,31,32	4
6	<i>Tolerance</i>	Berusaha mengurangi waktu penggunaan <i>smartphone</i> namun mengalami kegagalan.	33,34,35	3
Total				35



G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

a. Uji Validitas Skala *Smartphone Addiction*

Validitas adalah pertimbangan yang paling utama dalam mengevaluasi kualitas tes sebagai instrumen ukur. Konsep validitas mengacu kepada kelayakan, kebermaknaan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan (Azwar, 2009). Dalam penelitian ini, eksperimen dianggap valid bila variabel bebas benar-benar mempengaruhi variabel yang diamati dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel terikat bukan karena variabel yang lain (Seniati, Yulianto dan Setiadi, 2011).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi (*content validity*). Azwar (2009) mengungkapkan validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis secara rasional atau lewat *professional judgement*. Validitas isi akan menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam alat ukur mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur.

Dalam penelitian ini juga akan digunakan parameter daya diskriminasi aitem, karena hal tersebut penting ketika mengukur atribut nonkognitif. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2009). Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan koefisien korelasi aitem total lebih besar dari atau sama dengan 0,30 jumlahnya melebihi jumlah aitem yang direncanakan



untuk dijadikan skala, maka peneliti dapat memilih aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah aitem yang lulus ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2009). Pada penelitian ini peneliti menyatakan aitem valid jika memenuhi batasan $\geq 0,25$.

Uji coba dilakukan kepada 290 subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki dan aktif menggunakan *smartphone* di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.

Hasil perhitungan data uji coba diolah dengan menggunakan sistem komputerisasi *SPSS*. Berdasarkan hasil perhitungan pada *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dari 35 aitem, diperoleh 33 aitem yang sah dengan koefisien korelasi daya beda aitem $\geq 0,25$, bergerak dari 0,251 sampai 0,569, sedangkan 2 aitem lainnya dinyatakan gugur.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sebelum dilakukannya analisis statistik terkait proses pengukuran hasil eksperimen yang telah dilakukan, dibutuhkan acuan normatif yang akan memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran (Azwar, 2013). Untuk memudahkan hasil pengukuran, peneliti membuat kategorisasi pada skala *smartphone addiction*. Tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2013). Pengkategorisasian subjek penelitian dikelompokkan menjadi lima kategorisasi yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.3

Blue Print Skala Smartphone Addiction Scale Setelah Try Out

Aspek	Aitem Sahih	Aitem Gugur	Jumlah Aitem Untuk Penelitian
<i>Daily life disturbance</i>	1,2,3,4	5	4
<i>Positive anticipation</i>	6, 7,8,9,10,11,12,13,14		9
<i>Withdrawal</i>	15,16,17,18,19,20,21		7
<i>Cyberspace oriented relationship</i>	22,23,24,25,26,27,28		7
<i>Overuse</i>	29,30,31,32		4
<i>Tolerance</i>	33,35	34	2
Jumlah	33	2	33

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Norma Kategorisasi Teoritis

Kategori	Norma	Interval
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5 SD$	33-58
Rendah	$\mu - 1,5 SD < X \leq \mu - 0,5 SD$	59-74
Sedang	$\mu - 0,5 SD < X \leq \mu + 0,5 SD$	75-91
Tinggi	$\mu + 0,5 SD < X \leq \mu + 1,5 SD$	92-108
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5 SD$	109-132

Keterangan :

μ = mean

SD = standar deviasi

Skala *smartphone addiction* terdiri atas 33 aitem, baik skala tipe A, B dan C dengan dengan 4 alternatif jawaban, sehingga skor minimal adalah $1 \times 33 = 33$, dan skor maksimal $4 \times 33 = 132$, dengan mean adalah $(132 + 33) / 2 = 82,5 = 83$, dan standar deviasi adalah $(132 - 33) / 6 = 16,5 = 17$

b. Uji Modul Pelatihan Manajemen Diri

Sebelum digunakan pada tahap penelitian, modul terlebih dahulu divalidasi oleh profesional judgement. Dalam hal ini, validator merupakan Dosen pembimbing, narasumber dalam penyusunan skripsi, dan fasilitator dalam penelitian. Modul juga akan diuji cobakan pada beberapa mahasiswa untuk melihat efektifitas waktu dan bahasa yang digunakan dalam modul pelatihan.



c. Validitas Penelitian Eksperimen

1) Validitas Internal

Validitas internal adalah sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar hanya terjadi karena perlakuan yang diberikan (X) dan bukan karena pengaruh variabel lain (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2006). Semakin kuat hubungan antara X dan Y maka semakin besar validitas internal dalam penelitian ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi validitas internal yaitu:

a. *Proactive history*

Faktor ini merupakan faktor perbedaan individual yang dibawa kedalam penelitian, yang merupakan faktor bawaan maupun sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. *Proactive history* antara lain: usia, jenis kelamin, kepribadian, sikap, intelegensi, dan sebagainya. Faktor-faktor ini telah dimiliki individu sebelum dilakukan penelitian dan ketika individu tersebut menjadi subjek penelitian. Faktor ini merupakan faktor di luar variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat, sehingga dapat mengurangi kekuatan hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menghindari *proactive history*, peneliti melakukan kontrol terhadap usia pada kedua kelompok, yaitu mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang memiliki dan aktif dalam menggunakan *smartphone*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Testing*

Testing terjadi bila dilakukan desain penelitian ulang (*pretest-posttest*), sehingga terjadi kenaikan skor uji akhir karena subjek pernah mengerjakan uji awal. Faktor ini berupa efek pengukuran atau tes yang dikenakan pada saat *pretest* dan kemudian digunakan kembali pada saat *posttest*. Untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan *testing*, peneliti menyusun alat ukur *pretest* dan *posttest* dengan susunan aitem yang berbeda. Hal ini dilakukan bertujuan agar subjek menjawab pernyataan pada skala benar-benar sesuai dengan apa yang dirasakan, bukan karena adanya proses pemanggilan kembali informasi melalui memori subjek ketika mengisi skala pada saat *pretest*.

c. *Experimental mortality*

Mortalitas adalah hilangnya subjek tertentu dari kelompok eksperimen atau dari kelompok kontrol yang dapat mengakibatkan perubahan rata-rata skor pada variabel dependen setelah perlakuan. Efek ini akan lebih nyata kalau yang hilang adalah subjek yang semula memiliki skor sangat tinggi atau skor sangat rendah. Hal ini dapat disebabkan karena subjek meninggal dunia, menderita sakit, mengalami kecelakaan, atau tidak bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Untuk mengantisipasi masalah ini peneliti menyediakan *informed consent* untuk bukti kesadaran dari subjek penelitian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. *Experimenter effect*

Karakteristik eksperimenter dapat menimbulkan bias atribut eksperimen dan harapan eksperimenter. Agar validitas terhindar dari faktor ini maka peneliti akan menentukan narasumber untuk pemberian perlakuan. Narasumber dipilih secara objektifitas berdasarkan kemampuan narasumber untuk memberikan pelatihan, bukan berdasarkan penilaian karakteristik narasumber dimata subjek. Selain itu, peneliti juga memilih observer yang memenuhi kriteria untuk melakukan observasi

e. *Participant sophistication*

Pengetahuan dan familiaritas subjek penelitian terhadap topik penelitian atau metode eksperimental yang dilakukan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk mengatasi faktor ini peneliti akan memilih subjek yang belum pernah mengikuti pelatihan manajemen diri.

f. *Instrumentation effect*

Alat ukur yang diberikan dalam penelitian dalam penelitian dapat mempengaruhi validitas internal. Terjadinya perubahan pada alat ukur atau pada proses pengukuran antara pengukuran yang satu dan yang lain selagi dalam pelaksanaan kspерimen akan dapat menimbulkan pengaruh pada variabel dependen selain yang diakibatkan oleh efek perlakuan. Agar dapat mengatasi faktor ini, maka peneliti menyusun aitem yang berbeda pada alat ukur *pretest* dan *posttest*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Efek partisipan

Sebagai makhluk yang memiliki kemampuan kognitif yang tinggi, subjek penelitian seringkali berusaha untuk mencari tahu apa yang akan mereka alami. Peneliti hanya akan menjelaskan susunan acara selama pelatihan manajemen diri sehingga subjek tidak mengetahui apa yang sebenarnya di teliti, hal ini dalam penelitian eksperimen dinamakan *deception* atau subjek tidak mengetahui maksud tujuan penelitian. *Debriefing* atau pemberitahuan tujuan penelitian dilakukan setelah semua kegiatan penelitian berakhir.

2) Validitas Eksternal

Menurut Seniati, Yulianto & Setiadi (2011), validitas eksternal adalah sejauh mana hasil eksperimen dapat digeneralisasikan pada subjek, situasi, dan waktu yang berbeda. Validitas eksternal terbagi menjadi tiga yaitu:

- a. Validitas populasi yaitu validitas yang berhubungan dengan kemampuan hasil suatu penelitian untuk digeneralisasikan dari sampel penelitian kepada populasi yang lebih besar. Maka peneliti melakukan kontrol subjek dengan melakukan *pretest* kepada seluruh subjek dan diambil 16 orang subjek yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang sedang dan tinggi. Artinya dengan adanya kontrol ini maka subjek akan menjadi lebih homogen.
- b. Validitas ekologi yang berhubungan dengan generalisasi pada situasi dan kondisi lingkungan lain. Validitas ini terbagi lagi menjadi *multiple-*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

treatmen interference (subjek pernah mengikuti pelatihan manajemen diri sebelumnya), *howthorne effect* (subjek berpura-pura), *experimenter effect* dan *pretesting effect*. Agar dapat meningkatkan validitas eksternal maka peneliti menentukan subjek yang memang belum pernah mengikuti pelatihan manajemen diri, dan peneliti hanya menjelaskan prosedur penelitian secara global sehingga subjek tidak tahu maksud dari penelitian dan dapat menghindari sikap pura-pura. Peneliti juga akan menjaga jarak dengan subjek untuk menghindari bias peneliti.

- c. Validitas temporal yang berkaitan dengan generalisasi pada waktu yang berbeda. Validitas ini terbagi lagi menjadi variasi siklus (waktu musiman), variasi personal (karakter subjek setiap waktu). Agar dapat meningkatkan validitas eksternal, peneliti melaksanakan penelitian di dalam ruangan untuk mengantisipasi cuaca hujan/panas. Selain itu, pemberian perlakuan berupa pelatihan diberikan pada hari sabtu agar tidak mengganggu aktifitas perkuliahan subjek.

2. Realibilitas

a. Reliabilitas alat ukur

Azwar (2009) menjelaskan bahwa reliabilitas mampu menghasilkan data yang reliabel dan suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2009)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti melakukan uji coba (*try out*) alat ukur kepada mahasiswa/ mahasiswi dengan karakteristik yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Alat ukur yang diuji cobakan adalah SAS (*Smartphone Addiction Scale*) yang dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Untuk mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputasi program SPSS (*Statistical of Package for Social Sciences*) 23.0 *for windows*. Nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0,890.

b. Reliabilitas Modul

Penyusunan modul penelitian ini telah didiskusikan oleh dosen pembimbing yang sekaligus sebagai dosen dalam mata kuliah eksperimen. Modul terlebih dahulu diuji cobakan kepada beberapa mahasiswa dan fasilitator melakukan uji coba terhadap instruksi-instruksi yang akan diberikan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Mann-Whitney U Test*. Dalam penelitian ini *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan SPSS 23.0 *for windows*.