

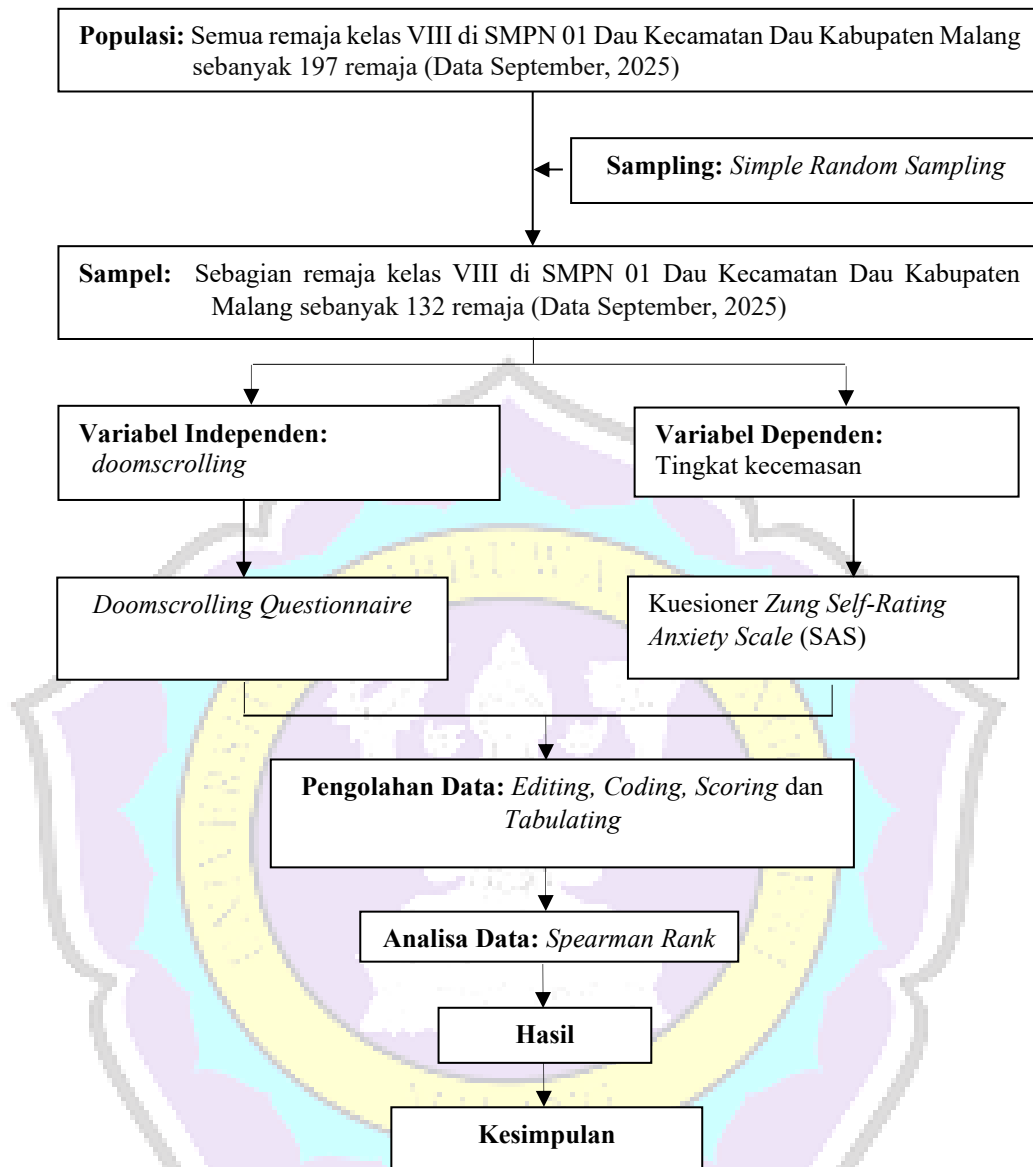
BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian serta sebagai alat untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Nursalam, 2020). Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi yang bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Penelitian ini bersifat “*cross sectional*” yaitu melakukan mengkaji satu kali saja dan pengukuran variabel subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut. Penelitian ini meneliti tentang hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang.

4.2. Kerangka Kerja



Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Hubungan *Doomscrolling* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang

4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang.

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 06 Januari 2026.

4.4. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

4.4.1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian atau objek yang diteliti (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja kelas VIII di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang sebanyak 197 siswa (Data September, 2025).

4.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian remaja kelas VIII di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang sebanyak 132 remaja. Teknik *sampling* dalam penelitian ini *simple random sampling* yaitu sampel yang digunakan dari seluruh populasi (Sugiyono, 2019).

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

Keterangan:

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat ketepatan yang diinginkan

$$n = \frac{197}{1 + 197(0,05)^2}$$

$$n = \frac{197}{1 + 197 (0,0025)}$$

$$n = \frac{197}{1 + 0,4925}$$

$$n = \frac{197}{1,4925} = 131,9 = 132$$

jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 132 remaja

4.4.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Merupakan kriteria di mana subyek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Pertimbangan menjadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

1. Kriteria inklusi

- a) Remaja kelas VIII A-F di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang yang mengalami kecemasan ringan dan sedang
- b) Remaja kelas VIII A-F di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang yang masuk sekolah
- c) Bersedia menjadi responden dalam penelitian

2. Kriteria eksklusi

- a) Remaja menolak menjadikan sampel dalam penelitian ini
- b) Remaja yang sedang sakit

4.4.4. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yang digunakan peneliti dalam menentukan sampel menggunakan *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa strata di dalam populasi (Nursalam, 2020). Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan cara acak melalui undian dengan nomor urutan absensi siswa.

4.5. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang digunakan sebagai cara cepat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu satuan penelitian

tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Nursalam, 2020). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni.

1. Variabel variabel bebas (*independent*)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel yang lain atau bebas (Arikunto, 2019). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *doomscrolling* (X)

2. Variabel variabel terikat (*dependent*)

Variabel dependent adalah variabel dipengaruhi oleh variabel lain atau terikat (Arikunto, 2019). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan (Y).

4.6. Definisi Operasional

Mendefinisikan variabel secara operasional dan berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2012). Penelitian ini, variabel yang dioperasional adalah variabel *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Tabel 4. 1. Definisi Operasional Hubungan *Doomscrolling* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen: <i>Doomscrolling</i> (X)	Suatu kebiasaan remaja SMP dalam membaca atau menonton konten negatif seperti berita buruk, krisis, atau bencana di media sosial	1. Kecanduan 2. Kekakuan 3. Kesehatan mental 4. Cerminan (Melnyk & Stadnik, 2024)	Kuesioner modifikasi dari <i>Doomscrolling Questionnaire</i>	Ordinal O R D I N A L	Jawaban: Tidak pernah: 1 Kadang-kadang: 2 Jarang: 3 Sering: 4 Selalu: 5 Kategori: Rendah : 12-28 Sedang: 29- 44 Tinggi : 45-60

					(Melnyk & Stadnik, 2024)
Dependen: Tingkat kecemasan (Y)	Suatu perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang muncul sebagai respons terhadap hal yang mengancam pada remaja SMP	1. Psikologis 2. Fisiologis	Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS)	O R D I N A L	Jawaban: Pertanyaan Positif Tidak pernah:1 Kadang -kadang:2 Sering:3 Selalu:4 Pertanyaan Negatif Tidak pernah:4 Kadang -kadang:3 Sering:2 Selalu:1 Kategori: 1. Ringan: 20-40 2. Sedang: 41-60 3. Berat :61-80 Sumber: Zung, William W.K. (1971)

4.7. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

4.7.1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Hidayat, 2012).

1. Variabel *doomscrolling* (X)

Pengukuran *doomscrolling* dengan menggunakan kuesioner modifikasi dari Melnyk & Stadnik (2024) *Skala Doomscrolling* (DS), yang merupakan kuesioner laporan diri yang terdiri dari 12 item pertanyaan dengan 4 indikator. Adapun jawaban tidak pernah: 1. kadang-kadang: 2, jarang 3, sering: 4 dan selalu: 5 dengan kategori rendah: 12-28, sedang : 29-44, tinggi: 45-60.

2. Variabel kecemasan (Y)

Kuesioner untuk variabel kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) adalah penilaian kecemasan yang

dirancang oleh Zung, William W.K. (1971). Terdapat 20 pertanyaan yang terdiri dari 2 indikator kecemasan, di mana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (pertanyaan positif: 1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sering, 4: selalu. Sedangkan pertanyaan negatif : 4: tidak pernah, 3: kadang-kadang, 2: sering, 1: selalu). Rentang penilaian ringan: 20-40, sedang: 41-60 dan berat: 61-80

4.7.2. Prosedur pengumpulan data

Adapun prosedur pengumpulan data sebagai berikut:

1. Sebelum melaksanakan izin penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji etika ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. Peneliti mengurus surat permohonan ijin penelitian kepada pihak kampus Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
3. Peneliti melanjutkan surat ijin penelitian ke pihak SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang
4. Peneliti menjelaskan kepada kepala sekolah SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang dan pihak sekolah SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang mengizinkan untuk melakukan penelitian, maka selanjutnya peneliti melakukan persiapan penelitian
5. Peneliti melakukan penelitian selama kurang lebih 4 jam dan peneliti di bantu oleh teman dalam penelitian ini
6. Peneliti membagikan kuesioner *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan kepada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang yang dijadikan sebagai anggota sampel dalam penelitian ini.

7. Peneliti mengumpulkan kuesioner *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan yang telah diisi oleh siswi.
8. Peneliti melakukan tabulasi data dan pengolahan data sesuai dengan langkah-langkah uji hipotesis di mana diberi interpretasi data, dan diberikan pembahasan sesuai hasil analisa data yang didapatkan peneliti.

4.8. Uji Validitas Dan Reabilitas

4.8.1. Uji Validitas

Valid tidaknya suatu item instrumen dapat diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *pearson product moment* dengan level signifikansi 0,05 (5%) dan nilai korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dinyatakan valid dan sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dinyatakan tidak valid (Arikunto, 2019). Pada uji validitas ini menggunakan sampel uji validasi dan reliabel instrumen sebanyak 20 siswa SMP PGRI 01 Dau Kabupaten Malang pada tanggal 28 November 2025, Jadi Nilai R Tabel pada 20 responden sebesar 0.444 dengan taraf 5%. Hasil uji validitas variabel *doomscrolling* sebanyak 12 pertanyaan menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, dimana nilai r_{tabel} , sehingga 12 pertanyaan *doomscrolling* dinyatakan valid, terlampir dilampiran 5. Sedangkan variabel kecemasan menggunakan kuesioner yang baku yakni *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS). Hasil uji validitas terlampir di halaman 64-66

4.8.2. Uji Reliabel

Uji reliabilitas adalah indek yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. *Reliabilitas* diuji dengan menggunakan bantuan SPSS 16. Hasil uji memperoleh nilai *cronbach's alpha* $\geq 0,6$ data dinyatakan reliabel, namun jika nilai *cronbach's alpha* $< 0,6$ data

dinyatakan tidak reliabel (Arikunto, 2019). Pada uji reliabel ini menggunakan sampel uji validasi dan reliabel instrumen sebanyak 20 siswa SMP PGRI 01 Dau Kabupaten Malang pada tanggal 28 November 2025, Jadi Nilai R Tabel pada 20 responden sebesar 0.444 dengan taraf 5%. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan membuktikan bahwa kuesioner *doomscrolling* sebanyak 12 pertanyaan dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach's alpha* lebih dari r tabel (0,444) dengan hasil yang didapatkan adalah 0,876, terlampir dilampiran 5. Sedangkan variabel kecemasan menggunakan kuesioner yang baku yakni *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS). Hasil uji reliabel terlampir dihalaman 73-74.

4.9. Teknik Pengolahan Data

Data penelitian yang diperoleh berupa hasil jawaban kuesioner dari responden lalu, diubah dalam bentuk skor nilai. Kemudian data yang diperoleh diolah melalui program SPSS *for windows*. Pengolahan data dilakukan beberapa tahap, yaitu:

1. *Editing* (Pengeditan data)

Meneliti kembali apakah jawaban yang diberikan responden sudah cukup benar untuk diproses lebih lanjut, *editing* dilakukan pengumpulan data di lapangan sehingga jika terjadi kesalahan maka upaya pembetulan dapat segera dilakukan.

2. *Coding* (Pengkodean)

Pemberian atau pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka atau huruf yang memberikan petunjuk atau identitas pada suatu informasi atau data yang di analisis. Hal ini di maksudkan untuk

mempermudah dalam melakukan tabulasi dan analisa data. Seperti peneliti melakukan koding:

Data umum

1. Responden 1: R1, R2, R3, dst...

2. Usia:

13 tahun: kode 1

14 tahun: kode 2

15 tahun: kode 3

16 tahun: kode 4

3. Kelas

Kelas VIII A: kode 1

Kelas VIII B: kode 2, dst.....

4. Jeni kelamin

Laki-laki: Kode 1

Perempuan : Kode 2

5. Kepemilikan HP

Milik sendiri : Kode 1

Minjam Orang tua : Kode 2

6. Media sosial yang digunakan

Youtube: Kode 1

Facebook: Kode 2

Instagram : Kode 3

Whatsapp: Kode 4

Tiktok : Kode 5

7. Adanya dorongan dalam diri untuk bermedia sosial

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

8. *Scrolling* media sosial untuk mencari informasi/berita

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

9. Saya merasa sulit fokus ketika tidak bermedia sosial

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

10. Lingkungan pertemanan saya selalu mendukung dalam mencari solusi suatu masalah

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

11. Keluarga memberikan dukungan ketika ada masalah

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

12. Dua minggu terakhir ini saya merasa mudah tersinggung

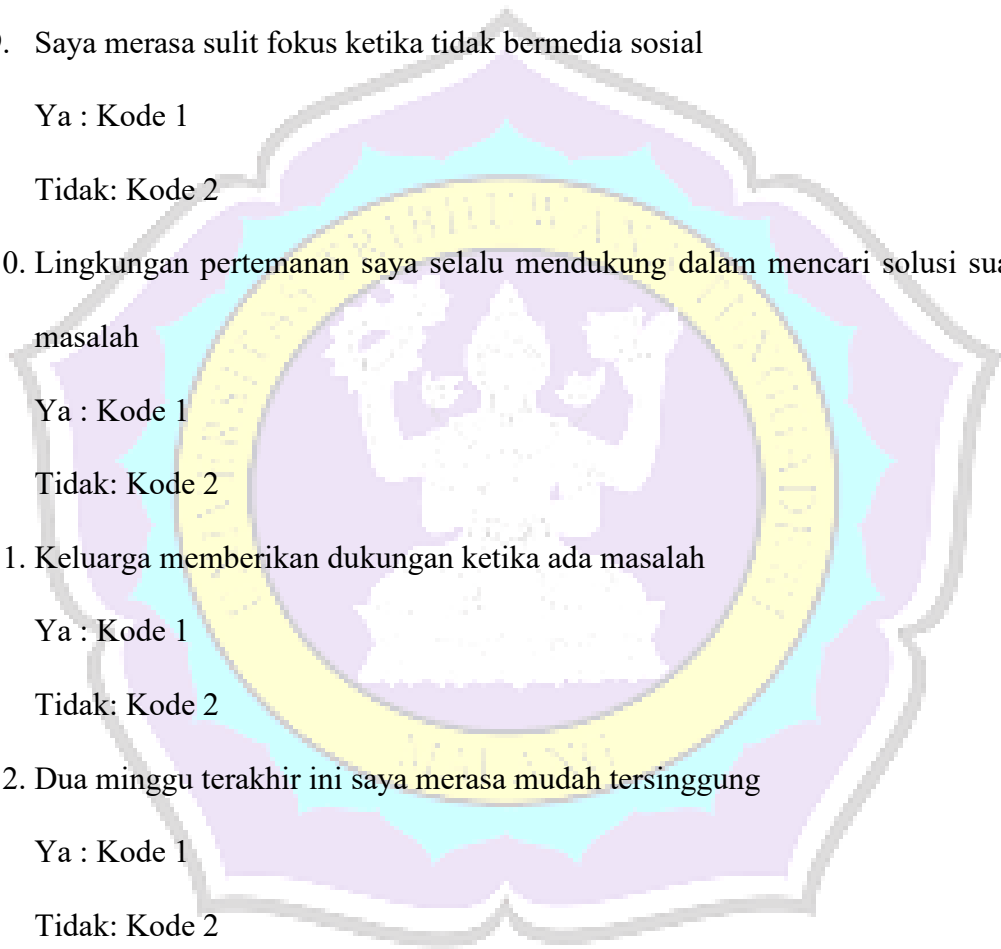
Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2

13. Saya pernah menghadapi masalah dengan berhasil menyelesaikan sendiri

Ya : Kode 1

Tidak: Kode 2



Data khusus

1. *Doomscrolling* yaitu sebagai berikut:

1. Rendah : 12-28: kode 1
2. Sedang: 29-44: kode 2
3. Tinggi : 45-60: kode 3

2. Kecemasan yaitu sebagai berikut:

1. Ringan: 20-40: kode 1
2. Sedang: 41-60: kode 2
3. Berat: 61-80: kode 3

9. *Scoring*

Scoring merupakan penentuan jumlah nilai dari setiap jawaban yang didapatkan dari responden.

1. *Doomscrolling* yaitu sebagai berikut:

Jawaban:

Tidak pernah: 1

Kadang-kadang: 2

Jarang: 3

Sering: 4

Selalu: 5

Kategori:

- a. Rendah : 12-28
- b. Sedang: 29-44
- c. Tinggi : 45-60

2. Kecemasan yaitu sebagai berikut:

Jawaban:

Pertanyaan Positif

Tidak pernah:1

Kadang -kadang:2

Sering:3

Selalu:4

Pertanyaan Negatif

Tidak pernah:4

Kadang -kadang:3

Sering:2

Selalu:1

Kategori

a. Ringan: 20-40

b. Sedang: 41-60

c. Berat: 61-80

10. Tabulating

Pekerjaan menyusun tabel-tabel, mulai dari penyusunan tabel utama yang bersisi seluruh data informasi yang berhasil di kumpulkan dengan daftar pertanyaan sampai tabel khusus yang telah benar-benar ditentukan setelah berbentuk tabel maka tabel tersebut siap di analisa dan dinyatakan dalam bentuk tulisan.

4.10. Analisis Data

4.10.1. Analisis Univariat

Penelitian analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian (Notoadmodjo, 2015). Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna, peringkasan tersebut dapat berupa ukuran tabel. Analisa univariat dilakukan masing-masing variabel yang diteliti. Data dari setiap tabel yang diperoleh agar mudah dianalisis, maka untuk tafsiran datanya digunakan padoman penafsiran data dengan perincian (Arikunto, 2010) sebagai berikut.

Rumus persentasi:

$$\% = \frac{\sum F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = Jumlah dari skor frekuensi yang diperoleh dari kuesioner

N = Jumlah keseluruhan skor frekuensi seharusnya

Hasil perhitungan dari rumus tersebut di atas dapat ditentukan penafsiran (Arikunto, 2010) sebagai berikut:

1. 0% : Tidak satupun responden
2. 1-26% : Sebagian kecil responden
3. 27-49% : Hampir setengah responden
4. 50% : Setengahnya
5. 51-75% : Sebagian besar
6. 76-99% : Hampir seluruhnya
7. 100% : Seluruhnya

4.10.2. Analisis Bivariat

Analisis yang digunakan peneliti adalah analisis bivariat digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji korelasi *spearman* untuk menentukan hubungan kedua variabel yang keduanya data nominal dengan taraf signifikan 5% ($p\text{ value} < 0,05$) dengan interpretasi apabila $p\text{ value} < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan menerima H_1 yaitu ada hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Apabila $p\text{ value} > 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak yaitu tidak ada hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Untuk mengetahui seberapa besar kekuatan hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan dapat di lihat nilai yang ada pada tabel berikut:

Koefisien Korelasi (R)	Kekuatan Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

4.11. Etika Penelitian

Penelitian ini telah lulus uji etik dengan Nomor: 336/EC/KEPK-S1/II/2025 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tanggal 28 November 2025 dinyatakan laik etik dan peneliti melaksanakan kegiatan penelitian ini memegang tegas sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip etika penelitian. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian ini memegang tegas sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip

etika penelitian. Meskipun tidak ada intervensi yang dilakukan dalam penelitian tidak memiliki resiko yang dapat merugikan atau membahayakan subyek penelitian, namun peneliti perlu mempertimbangkan aspek sosial etika dan menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut:

1. *Inform Consent* (Lembar Persetujuan)

Inform consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan remaja di SMP Negeri 1 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang diberikan lembar persetujuan.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama remaja di SMP Negeri 1 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang diberikan lembar pengumpulan data (kuesioner) tersebut akan diberikan kode tertentu.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari subyek dijamin kerahasiaannya. Hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan pada hasil riset.

4. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi remaja di SMP Negeri 1 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang dalam penelitian, harus dihindari dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakini bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

5. *Veracity* (kejujuran)

Menyampaikan kebenaran pada setia subyek penelitian terhadap manfaat dari hasil penelitian.

6. Risiko

Penelitian harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

7. *Right to justice in fair treatment*

Remaja di SMP Negeri 1 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang mendapatkan hak yang adil

8. Tidak memaksa

Remaja di SMP Negeri 1 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang tidak dipaksakan untuk menjadi responden tanpa adanya sanksi apapun.

