

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut (Creswell dan Creswell, 2018: 5) metode penelitian merupakan rancangan atau prosedur yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian survei. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan, menginterpretasikan, dan menyajikan data dalam bentuk numerik, seperti angka, tabel, grafik, bagan, atau visualisasi lainnya, untuk memperkuat dan memperjelas hasil analisis data yang dilakukan (Arikunto(Syahroni Irfan, 2022). Metode penelitian kuantitatif berfokus pada proses pengumpulan dan analisis data yang disajikan dalam bentuk numerik yang bertujuan untuk menguji hipotesis, mengukur tingkat hubungan antarvariabel, serta memperoleh kesimpulan yang bersifat general melalui penerapan analisis statistik (Sulistiyawati, 2023). Metode penelitian kuantitaif digunakan oleh peneliti dengan tujuan untuk melihat ada atau tidak-nya hubungan atau pengaruh diantara variabel yang akan diteliti atau diuji.

Sedangkan yang disebut dengan rancangan penelitian survei menurut (Creswell dan Creswell, 2018: 376) merupakan rancangan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan informasi numerik dari responden melalui instrumen seperti kuesioner, dengan tujuan untuk menggambarkan karakteristik, pendapat, atau perilaku dari suatu populasi tertentu. Menurut Frankel dan Wallen dalam (Maidiana, 2021) penelitian survei merupakan suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari suatu sampel melalui penyebaran angket atau wawancara, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai berbagai aspek yang terdapat dalam suatu populasi. Sedangkan Guy dalam (Maidiana, 2021) mengatakan bahwa survei merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai satu atau beberapa variabel yang diperoleh dari anggota populasi yang menjadi objek penelitian. Dengan

menggunakan survei ini, peneliti dapat mengetahui pendapat responden dan mendapat data yang dibutuhkan.

3.2 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 2) desain penelitian merupakan rancana dan struktur penelitian yang disusun untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Sedangkan menurut Kerlinger (2006: 300) desain penelitian merupakan rencana dan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian serta mengendalikan variabel yang relevan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei eksplanatori. Penelitian eksplanatori bertujuan untuk menguraikan dan menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya suatu peristiwa. Metode *explanatory survey* digunakan dengan ujian untuk menganalisis pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Assayakurrohim *et al.*, 2023). Pemilihan metode *explanatory survey* didasarkan pada upaya untuk menjelaskan hubungan kausal, baik yang bersifat sebab akibat maupun timbal balik, serta untuk menguji sejauh mana variabel bebas (X) memengaruhi variabel terikat (Y).

Dalam penelitian ini terdapat variabel independen, yaitu kejenuhan belajar (X_1) dan prokrastinasi akademik (X_2), dan satu variabel dependen, yaitu perilaku *cyberloafing* (Y). Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner yang disebarkan kepada responden untuk memperoleh data. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda untuk mengetahui arah serta besaran pengaruh antar variabel.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan unsur, sifat, atau karakteristik tertentu yang menjadi fokus dalam suatu kajian ilmiah. Unsur tersebut dapat mengalami perubahan atau menunjukkan perbedaan antar objek dalam kelompok yang sama, sehingga dapat dianalisis dan dijadikan dasar untuk penarikan kesimpulan (Haifa *et al.*, 2025). Sedangkan menurut Kerlinger dalam (Latifah, 2023) variabel merupakan simbol atau lambang yang diberi nilai atau bilangan tertentu.

Istilah variabel digunakan ketika suatu proposisi diubah menjadi hipotesis yang dapat diuji secara empiris. Nilai yang terdapat pada variabel ditentukan berdasarkan kategori-kategori yang membentuk suatu himpunan tertentu. Menurut Abramsom dalam (Latifah, 2023) variabel merupakan suatu karakteristik yang dapat diukur baik dalam bentuk nilai numerik maupun dalam bentuk kategori tertentu. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y) untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat yang akan diteliti.

3.3.1 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional berfungsi untuk membuat suatu konsep yang bersifat abstrak menjadi dapat diukur secara konkret, dengan menetapkan standar, indikator, dan metode pengukuran yang jelas (Creswell & Creswell, 2018). Dalam penelitian ini, definisi operasional bertujuan untuk menggambarkan setiap variabel independen dan variabel dependen agar seluruh konsep yang digunakan dapat dioperasionalkan secara konsisten dan tidak ambigu.

1) Variabel Independen (X)

Menurut Sugiyono (2019: 39) variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan pada variabel dependen atau variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen yaitu kejenuhan belajar (X_1), kondisi psikologis siswa yang ditandai dengan penurunan energi emosional dan motivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, prokrastinasi akademik (X_2), kecenderungan siswa untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang seharusnya segera dikerjakan.

2) Variabel Dependen (Y)

Menurut Sugiyono (2019: 39) variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel dependen yaitu perilaku *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* merupakan tindakan siswa menggunakan internet untuk kepentingan pribadi selama proses pembelajaran berlangsung yang tidak berkaitan dengan tugas atau tujuan akademik. Perilaku *cyberloafing*

meliputi aktivitas membuka media sosial, menonton video, bermain *game*, atau melakukan komunikasi *online* yang tidak berkaitan dengan pelajaran.

3.3.2 Operasional Variabel

Untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai setiap variabel yang digunakan dalam penelitian beserta indikatornya, maka disusunlah operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Operasional Variabel

Varia bel	Konsep Teoritis	Indikator	Jenis Data
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	<i>Cyberloafing</i> dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan internet selama proses belajar berlangsung untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik atau materi pelajaran (Suci Habibah <i>et al.</i> , 2024).	Indikator perilaku <i>cyberloafing</i> menurut Blau, Yang, dan Ward-Cook dalam (Manusakerti & Purwoko, 2020) diantaranya: 1. <i>Browsing activities</i> 2. <i>Emailing activities</i> 3. <i>Interactive activities</i>	Ordinal
Kejenu han Belajar (X ₁)	Menurut (Rosmaidah dalam (Afifah, 2020) kejenuhan belajar merupakan keadaan ketika seseorang mengalami penurunan produktivitas yang berdampak pada tidak optimalnya hasil belajar yang dicapai.	Indikator kejenuhan belajar menurut Iskandar dalam (Afifah, 2020) diantaranya: 1. Kelelahan emosi 2. Depersonalisasi 3. Menurunnya keyakinan akademik	Ordinal
Prokras tinasi Akade mik (X ₂)	Menurut (Ghufron & Risnawita (Hidayati & Aulia, 2019) prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas hingga melewati waktu yang seharusnya dan menunda pelaksanaan	Menurut Ferrari (dalam (Li & Akademik, n.d.) prokrastinasi akademik dapat dilihat dari indikator sebagai berikut: 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Ordinal

	nya hingga mendekati batas akhir yang ditentukan.	2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan 4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	
--	---	--	--

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut (Hermina & Huda, 2024) populasi merupakan sekumpulan objek yang memiliki karakteristik serupa dan menjadi fokus dalam penelitian. Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang menjadi cakupan generalisasi dalam suatu penelitian, yang dipelajari untuk memperoleh temuan serta menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas X dan XI SMAN 1 Parigi yang berjumlah 688 siswa. Data populasi dari penelitian ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Rincian Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-A	41
2	X-B	40
3	X-C	40
4	X-D	40
5	X-E	39
6	X-F	39
7	X-G	40
8	X-H	40
9	X-I	40
10	X-J	40
11	X-K	40
12	X-L	39
13	XI-IPS 1	35
14	XI-IPS 2	35
15	XI-IPS 3	35
16	XI-IPS 4	35

17	XI-IPS 5	35
18	XI-IPS 6	35
Jumlah		688

Sumber: Guru Mata Pelajaran Ekonomi SMA Negeri 1 Parigi

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dipilih melalui prosedur tertentu dan berfungsi sebagai representasi populasi dalam proses pengumpulan serta analisis dalam penelitian. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang berfungsi sebagai wakil dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Teknik *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019) *proportionate stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak yang dilakukan pada populasi yang memiliki strata, di mana jumlah sampel strata ditentukan secara proporsional sesuai besar kecilnya jumlah anggota dalam setiap strata. Dalam menentukan jumlah sampel siswa, peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai acuan perhitungan, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan yang ditoleransi, yaitu (5%)

Dengan menggunakan rumus di atas, diperoleh sampel siswa sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{688}{1 + 688(0,05)^2}$$

$$n = \frac{688}{1 + 688(0,0025)}$$

$$n = \frac{688}{2,72} = 252,94 = 253$$

Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 253 orang siswa.

Untuk membagi sampel menjadi lebih proporsional, penulis melakukan pembagian alokasi proporsional untuk besaran sampel yang digunakan pada setiap kelas, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i = Besar sampel pada strata ke i

N_i = Jumlah populasi pada strata ke i

n = Jumlah sampel yang diperlukakn

N = Jumlah populasi

Dengan menggunakan rumus di atas, maka sampel dari masing-masing kelas dapat diperoleh seperti pada tabel berikut.

Tabel 3. 3 Proporsional Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	X-A	41	$\frac{41}{688} \times 253 = 15$
2	X-B	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
3	X-C	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
4	X-D	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
5	X-E	39	$\frac{39}{688} \times 253 = 14$

6	X-F	39	$\frac{39}{688} \times 253 = 14$
7	X-G	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
8	X-H	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
9	X-I	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
10	X-J	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
11	X-K	40	$\frac{40}{688} \times 253 = 15$
12	X-L	39	$\frac{39}{688} \times 253 = 14$
13	XI-IPS 1	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 13$
14	XI-IPS 2	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 13$
15	XI-IPS 3	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 13$
16	XI-IPS 4	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 13$
17	XI-IPS 5	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 12$
18	XI-IPS 6	35	$\frac{35}{688} \times 253 = 12$
Jumlah		688	253

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung dan sistematis terhadap objek, perilaku, atau fenomena tertentu untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugioyono, 2019). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan oleh peneliti dengan datang ke sekolah secara langsung dengan tujuan untuk mencari permasalahan dan memperoleh data.

3.5.2 Kuesioner

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan penyebaran kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono (2019: 142) kuesioner

merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden, dengan tujuan untuk memperoleh jawaban sesuai dengan pandangan atau kondisi responden. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner dengan skala likert dibuat dalam bentuk pilihan ganda. Kuesioner yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, di mana penulis sudah menyediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sukarnyana dalam (Sari, 2014) instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data yang diperlukan untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian atau untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam suatu studi ilmiah. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam meneliti Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Prokrastinasi Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* ini menggunakan kuesioner atau angket.

3.6.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen merupakan pedoman dalam pembuatan instrumen yang membuat variabel, indikator, subindikator, dan nomor butir pertanyaan atau pernyataan. Kisi-kisi berfungsi sebagai peta atau rancangan awal dalam penyusunan instrumen penelitian agar setiap butir pertanyaan mewakili indikator dari setiap variabel yang diteliti. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	Kisi-kisi
1	Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	a. <i>Browsing Activities</i>	Akses situs non-akademik saat pelajaran berlangsung
			Penggunaan internet untuk hiburan pribadi saat belajar
		b. <i>Emailing Activities</i>	Membuka atau mengirim email pribadi saat pelajaran
		c. <i>Interactive Activities</i>	Aktivitas pada media sosial selama proses belajar

			Bermain <i>game</i> atau berinteraksi daring selama proses pembelajaran
2	Kejenuhan Belajar (X_1)	a. Kelelahan Emosi	Perasaan lelah dan bosan terhadap kegiatan belajar
			Kehilangan motivasi dan semangat belajar
		b. Depersonalisasi	Sikap acuh terhadap pelajaran
			Ketidakpedulian terhadap hasil belajar
		c. Menurunnya Keyakinan Akademik	Kurangnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas
			Persepsi negatif terhadap kemampuan akademik
3	Prokrastinasi Akademik (X_2)	a. Penundaan Memulai dan Menyelesaikan Tugas	Menunda waktu memulai mengerjakan tugas
			Menyelesaikan tugas menjelang batas waktu
		b. Keterlambatan Menyelesaikan Tugas	Pengumpulan tugas melewati tenggat waktu
			Ketidakdisiplinan dalam penyelesaian tugas
		c. Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Pelaksanaan	Perbedaan antara rencana dan realisasi belajar
			Konsistensi terhadap jadwal belajar
		d. Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan	Memilih aktivitas hiburan dibanding belajar
			Mengalihkan perhatian dari tugas

3.6.2 Pedoman Penskoran

Data yang telah diperoleh melalui penyebaran kuesioner selanjutnya perlu untuk diolah terlebih dahulu. Data akan diolah merupakan hasil dari jawaban responden atas pernyataan-pernyataan yang tercantum dalam kuesioner.

Menurut Sugioyono (2017: 93) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-

item instrumen berupa pernyataan. Berikut merupakan bobot penilaian yang digunakan untuk mengukur dengan skala likert, yaitu:

Tabel 3. 5 Kriteria Pemberian Skor

Variabel Penelitian	Skor	Kategori Penilaian	Jenis Skala Likert
Kejenuhan Belajar (X_1)	1	Sangat Tidak Setuju	<i>Level of Agreement</i> (Tingkat Persetujuan)
	2	Tidak Setuju	
	3	Netral	
	4	Setuju	
	5	Sangat Setuju	
Prokrastinasi Akademik (X_2)	1	Sangat Tidak Setuju	<i>Level of Agreement</i> (Tingkat Persetujuan)
	2	Tidak Setuju	
	3	Netral	
	4	Setuju	
	5	Sangat Setuju	
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	1	Tidak Pernah	<i>Frequency of Use</i> (Tingkat Penggunaan)
	2	Jarang	
	3	Kadang-kadang	
	4	Sering	
	5	Sangat Sering	

Sumber: Vagias, Wade M (2006)

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut (Arikunto, 2010), teknik analisis data merupakan prosedur yang sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk mengolah, menginterpretasikan, dan menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan. Proses ini mencakup kegiatan mengelompokkan, menafsirkan, serta menguji data agar dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian secara ilmiah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial. Menurut (Arikunto, 2010), analisis statistik inferensial merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari sampel dan hasilnya diberlakukan kepada populasi.

3.7.1 Uji Instrumen Penelitian

3.7.1.1 Uji Validitas

Menurut Ghazali (2018), uji validitas merupakan proses pengujian terhadap instrumen penelitian untuk memastikan bahwa setiap butir pertanyaan dalam

kuesioner mampu mengukur variabel yang hendak diteliti secara tepat. Instrumen dinyatakan valid apabila memiliki korelasi yang signifikan antara skor tiap item dengan total skor keseluruhan, yang menunjukkan bahwa item tersebut konsisten dalam merepresentasikan konstruk yang diukur.

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk menilai dan memastikan tingkat ketepatan serta keakuratan suatu alat ukur dalam mengukur aspek yang seharusnya diukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Suatu kuesioner dinyatakan valid jika pertanyaan yang terdapat pada kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner.

Uji signifikan dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung (nilai *Corrected item – Total Correlation* pada *output Cronbach alpha*) dengan nilai r tabel dengan nilai signifikansi 5%. Kriteria pengambilan keputusan yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika r hitung $>$ r tabel, maka butir pertanyaan dinyatakan valid.
- 2) Jika r hitung $<$ r tabel, maka butir pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Untuk menentukan r_{hitung} , penulis melihat dari tabel r *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk r_{tabel} , penulis menggunakan ketentuan dari tabel distribusi nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Dalam penelitian ini, penulis mendapatkan 48 siswa sebagai responden untuk uji coba instrumen penelitian, maka r yang didapatkan yaitu 0,285. Hasil uji validitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 6 Rangkuman Hasil Uji Validitas

Variabel	Jumlah Butir Item	Nomor Item Tidak Valid	Jumlah Butir Tidak Valid	Jumlah Butir Valid
Perilaku Cyberloafing (Y)	15	-	0	15
Kejenuhan Belajar (X ₁)	15	-	0	15

Prokrastinasi Akademik (X ₂)	15	-	0	15
JUMLAH	45	0		45

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 menunjukkan bahwa sebanyak 45 item pernyataan memenuhi kriteria validasi.

3.7.1.2 Uji Reliabilitas

Menurut (Fadli *et al.*, 2023), uji reliabilitas merupakan proses pengujian terhadap instrumen penelitian untuk mengukur tingkat konsistensi apapun yang diukurnya. Reliabilitas secara khusus dapat diartikan sebagai tingkat konsistensi yang muncul dalam suatu rangkaian metode, kondisi, serta hasil yang diperoleh. Reliabilitas merupakan pengujian terhadap konsistensi hasil penelitian ketika dilakukan dalam berbagai kondisi, baik perbedaan tempat maupun waktu.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2018). Pada program SPSS metode ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach*, di mana suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,70.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan skala bertingkat, sehingga untuk uji reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Adapun kriteria pengujian untuk menentukan tingkat nilai reliabilitas dalam suatu penelitian dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Interpretasi Tingkat Reliabilitas

No	Tingkat Reliabilitas	Keterangan
1	0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
2	0,600 – 0,799	Tinggi
3	0,400 – 0,599	Cukup
4	0,200 – 0,399	Rendah
5	0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Sumber: Arikunto (2017)

Adapun hasil uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26 dalam menguji instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 8 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Cronbach's Alpha	Tingkat Reliabilitas
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0,826	Sangat Tinggi
Kejenuhan Belajar (X ₁)	0,882	Sangat Tinggi
Prokrastinasi Akademik (X ₂)	0,946	Sangat Tinggi

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan layak digunakan untuk penelitian.

3.7.2 Pengelolaan Data Variabel

3.7.2.1 Nilai Jenjang Interval (NJI)

Dalam penelitian ini data yang didapatkan dalam bentuk skala ordinal kemudian diubah ke data interval agar dapat memenuhi syarat analisis parametrik dengan menggunakan metode Nilai Jenjang Interval (NJI). Nilai Jenjang Interval atau skala interval merupakan tingkat pengukuran data yang menunjukkan adanya jarak yang sama antar satuan pengukuran, namun tidak memiliki titik nol mutlak. NJI merupakan interval dalam menentukan kriteria sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang dari suatu interval. Perhitungan NJI dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkatan dari setiap variabel. Perhitungan Nilai Jenjang Interval dapat dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Nilai Jenjang Interval (NJI)} = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Jumlah Kriteria Pertanyaan}}$$

Untuk memperoleh nilai maksimum dilakukan dengan cara mengalikan jumlah sampel, jumlah butir pernyataan, serta skala nilai tertinggi. Dengan demikian untuk menentukan nilai minimum, perhitungannya dilakukan dengan cara mengalikan jumlah sampel dan jumlah butiran pernyataan dengan skala nilai terendah sebagai pembeda utamanya.

$$\text{Nilai Tertinggi} = \sum \text{sampel} \times \sum \text{butir pernyataan} \times \text{skala terbesar}$$

$$\text{Nilai Terendah} = \sum \text{sampel} \times \sum \text{butir pernyataan} \times \text{skala terendah}$$

Berdasarkan skor yang diperoleh dan hasil dari perhitungan menggunakan NJI, dapat ditetapkan tingkat masing-masing variabel yang telah diuji terhadap responden. Tingkatan tersebut menggambarkan sejauh mana variabel yang diteliti memberikan pengaruh terhadap responden dalam penelitian.

3.7.3 Uji Prasyarat Analisis

3.7.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang normal atau tidak, sehingga dapat menentukan kelayakan data tersebut untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Pengujian parametrik untuk uji normalitas dibangun dari distribusi normal (Haniah, 2013). Menurut (Ghozali, 2018: 161), distribusi normal merupakan suatu pola penyebaran data yang memiliki bentuk simetris di mana nilai-nilai variabel terpusat di sekitar mean, dan semakin jauh dari mean, frekuensi datanya semakin kecil. Uji statistik normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Kolmogorov Smirnov* dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $\text{sig} \geq 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

3.7.3.2 Uji Linearitas

Menurut (Ghozali, 2018) uji linearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk memastikan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) yang bersifat linear secara signifikan atau tidak.

Rumus uji linearitas:

$$F_{\text{reg}} = \frac{RK_{\text{reg}}}{RK_{\text{res}}}$$

Keterangan :

F_{reg} : Harga bilangan F untuk garis regresi

RK_{reg} : Rerata garis regresi

RK_{res} : Rerata kuadrat residu

Tingkat signifikan ditetapkan sebesar 5%. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear apabila nilai $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, sebaliknya jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka tidak bersifat linear.

3.7.3.3 Uji Multikolinearitas

Menurut Silalahi (2018: 58) uji multikolinearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan (korelasi) yang kuat antarvariabel independen dalam model regresi. Adanya multikolinearitas dapat menyebabkan metode regresi menjadi kurang akurat, karena menghasilkan estimasi yang tidak stabil serta koefisien regresi yang memiliki nilai sangat besar. Jika antarvariabel bebas terdapat korelasi yang tinggi, maka terjadi multikolinearitas yang dapat mengganggu estimasi parameter dan interpretasi model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen atau variabel bebas.

Dalam penelitian ini, uji multikolinearitas menggunakan SPSS dengan melihat kolom *variance inflation factor* (VIF) pada tabel *coefficients* dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai VIF > 5, maka menunjukkan adanya multikolinearitas.
- 2) Jika nilai VIF < 5, maka tidak terdapat multikolinearitas.

Selain itu, apabila nilai koefisien korelasi antarvariabel kurang dari atau sama dengan 0,80, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

3.7.3.4 Uji Heteroskedastisitas

Menurut Silalahi (2018: 59) uji heteroskedastisitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians residual (gangguan error) antar satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Apabila varian tidak konstan, maka model regresi dikatakan mengalami heteroskedastisitas, yang dapat menyebabkan hasil estimasi menjadi tidak efisien dan interpretasi koefisien regresi menjadi bias.

Dalam analisis regresi, model regresi yang baik adalah model regresi yang tidak mengalami heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan melalui aplikasi SPSS dengan melihat kolom signifikan pada tabel *coefficients*. Adapun kriteria keputusannya yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka menunjukkan adanya heteroskedastisitas.

3.7.4 Uji Analisis Statistik

3.7.4.1 Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Menurut Silalahi (2018) analisis regresi linier berganda merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan seberapa besar perubahan pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh perubahan pada variabel-variabel independen. Persamaan regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Perilaku *cyberloafing*

X1 = Kejenuhan belajar

X2 = Prokrastinasi akademik

a = Konstanta

B = Koefisien regresi masing-masing variabel

e = Standar error

3.7.4.2 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut (Khoirudin & Dahlan, 2020) uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat. R^2 menunjukkan persentase perubahan variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas.

Apabila angka koefisien determinasi pada model regresi terus mengecil atau semakin mendekati angka nol artinya semakin kecil pengaruh semua variabel independen terhadap variabel dependen atau apabila nilai R^2 semakin mendekati 100% artinya semakin besar pengaruh semua variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun rumus koefisien determinasi sebagai berikut:

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai koefisien determinasi

R^2 = Nilai koefisien korelasi

3.7.5 Uji Hipotesis

3.7.5.1 Uji Parsial (Uji t)

Menurut Silalahi (2018) uji t merupakan salah satu bentuk uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen secara parsial dalam model regresi. Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel atau melihat nilai *significance* (Sig) untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Dalam membandingkan nilai t hitung dengan t tabel dengan taraf signifikansi sebesar 5%, uji t memiliki kriteria pengambilan keputusan yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, maka hipotesis ditolak.
- 2) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka hipotesis diterima.

3.7.5.2 Uji Simultan (Uji F)

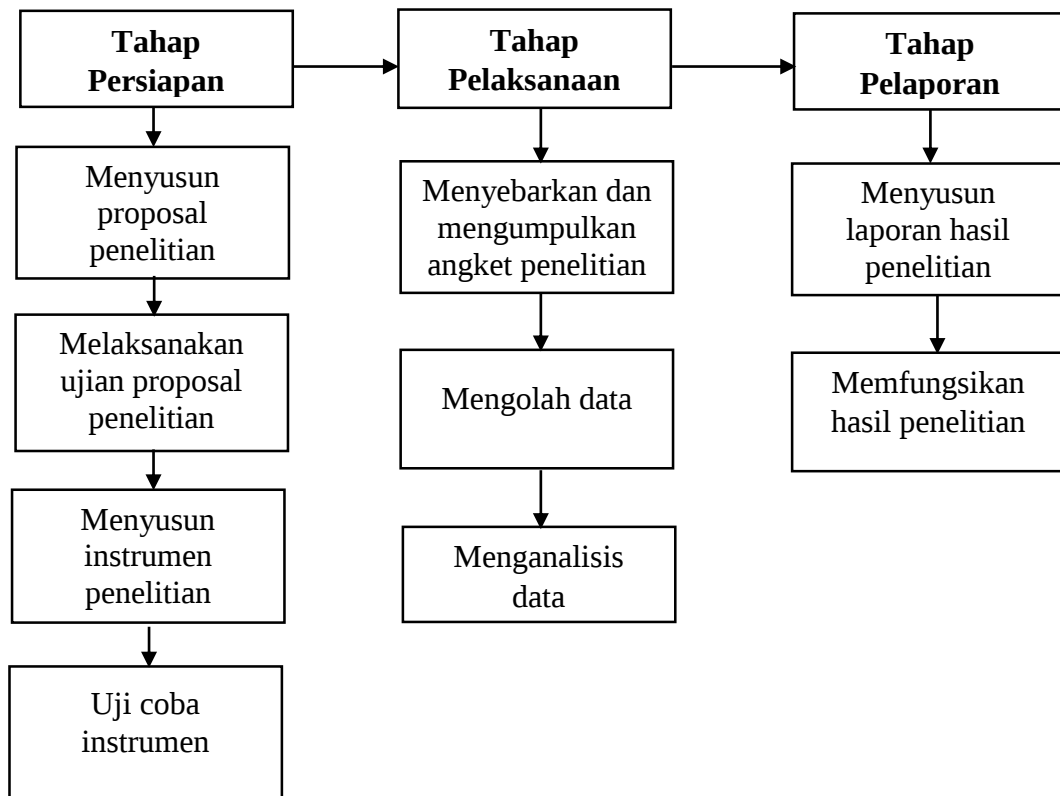
Menurut Silalahi (2018) uji F digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen dalam model regresi. Uji ini dilakukan dengan

membandingkan nilai F hitung dengan F tabel atau dengan melihat nilai *significance* (*Sig*) untuk menentukan apakah model regresi yang digunakan layak dan valid. Dalam membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan taraf signifikansi sebesar 5%, uji F memiliki kriteria pengambilan keputusan yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, atau $Sig. > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Artinya variabel independen secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.
- 2) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, atau $Sig. < 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian atau prosedur penelitian merupakan serangkaian tahapan yang harus dilaksanakan oleh peneliti dalam mengkaji suatu objek atau permasalahan. Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan.



Gambar 3 Langkah-langkah Penelitian

3.9 Tempat dan Waktu Penelitian

3.9.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Parigi yang beralamat di Jl. Babakan Ardiyasa No. 62, Desa Karangjaladri, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran, Provinsi Jawa Barat.

3.9.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari bulan September 2025 sampai dengan bulan Mei 2026. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 9 Rencana Penelitian

No	Kegiatan	2025																2026																			
		S e p 4	Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei						
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
1	Tahap Persiapan																																				
	a. Penentuan dan pengajuan judul																																				
	b. Melaksanakan penelitian awal																																				
	c. Penyusunan proposal penelitian																																				
	d. Penyusunan instrumen penelitian																																				
	e. Uji coba instrumen penelitian																																				
2	Tahap Pelaksanaan																																				
	a. Penyebaran dan pengumpulan angket																																				

