

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2020).

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari (Sugiyono, 2017). Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi-fungsinya masing-masing (Azwar, 2020). Adapun dua variabel pada penelitian ini. Variabel independen/ bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen yaitu *delay of gratification* yaitu kemampuan individu untuk menunda pemenuhan kebutuhan atau keinginan yang bersidat segera demi memperoleh hasil yang

lebih besar atau bernilai di masa depan. Kedua, variabel dependan/ terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *self regulated learning* yaitu regulasi diri yang mengacu pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang dihasilkan sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. (Azwar, 2020).

1. *Delay Of Gratification*

Delay of gratification merupakan kemampuan individu untuk menunda pemenuhan kebutuhan atau keinginan yang bersifat segera demi memperoleh hasil yang lebih besar atau lebih bernilai di masa depan dan mengacu secara khusus pada *academic delay of gratification* yang terbagi atas 2 komponen/domain yaitu akademik non-sosial dan akademik sosial

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan pengendalian perilaku, kognisi, serta emosinya yang terbagi atas tiga dimensi utama yaitu, pertama adalah kognitif yang berkaitan dengan cara mengelola proses berpikir dan belajar secara aktif dan sadar. Kedua perilaku, dimana mencakup tindakan nyata yang dilakukan dalam mengelola pembelajaran, dan ketiga motivasi, menyangkut keyakinan, sikap, dan dorongan internal yang mempengaruhi kemauan untuk belajar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah area umum yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan fitur tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian mengambil kesimpulan. (Sugiyono, 2017).

Dari populasi perguruan tinggi yang telah ditentukan, berdasarkan proses pemilihan tersebut, peneliti memilih UIN Imam Bonjol Padang sebagai populasi terjangkau penelitian. Adapun jumlah mahasiswa aktif UIN Imam Bonjol Padang tahun ajaran periode 2025/206. Adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Imam Bonjol Padang

No.	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1.	Tarbiah	4.811
2.	Ekonomi dan Bisnis Islam	2.899
3.	Sains dan Teknologi	648
4.	Dakwah dan Penyiaran Islam	1.674
5.	Ushuluddin dan Studi Agama	1.729
6.	Adab dan Humaniora	995
7.	Syariah	2.072
	Total	14.828

Sumber : Akama Rektorat UIN Imam Bonjol Padang, April 2026

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2017) Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *probality sampling*, yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan secara acak dari populasi perguruan tinggi yang telah ditentukan. Berdasarkan proses pemilihan tersebut, peneliti memilih UIN Imam Bonjol Padang sebagai populasi terjangkau penelitian. Selanjutnya, sampel penelitian diambil dari mahasiswa pengguna game online di UIN Imam Bonjol Padang.

Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*. Rumus Isaac dan Michael ini telah memberikan hasil perhitungan yang bermanfaat untuk menghitung jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Dalam penelitian ini, tingkat kesalahan atau kesalahan pengambilan sampel adalah 5% dengan jumlah populasi pada penelitian berjumlah 14.828. Melalui tabel tersebut didapatkan sampel pada penelitian ini adalah sebesar 347 sampel yang kemudian dibulatkan menjadi 350 sampel dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun pada penelitian ini, pemodelan skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2008). Karena konsep psikologis dapat diukur secara langsung melalui indikator perilaku yang diterjemahkan menjadi item pertanyaan, peneliti menggunakan skala untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini (Azwar, 2007). Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu :

1. Skala *Delay of Gratification*

Skala lainnya yang digunakan pada penelitian ini adalah, pengembangan alat ukur teori *Akadmeic Delay of Gratification* dari Bembenutty (1998) dua aspek utama yaitu, akademik sosial dan akademik non-sosial. Skala ini dimodifikasi sesuai dengan kategori sampel yang telah ditentukan dari instrumen yang dikembangkan oleh Anindya dan Utami (2025) , yang telah mengintegrasikan nilai-nilai dari teori *delay of gratification*.

Skala digunakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa dapat menunda kepuasan demi hasil yang lebih besar di masa depan. Skala *akademic delay of gratification* ini terdiri dari 30 item yang terbagi atas 2 domain atau aspek. Masing-masing aspek memiliki 16 dan 14 item.

Adapun blueprint skala *delay of gratification* diantaranya sebagai berikut :

**Tabel 3. 2 Blue Print Academic Delay of Gratification
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
Akademik dan Non Sosial	Memprioritaskan kegiatan akademik dibanding gaming	1, 3, 6	2, 4, 5,	6
	Memperhtahankan keterlibatan dalam proses belajar	, 8, 10, 11,	7, 9, 13	6

	meskipun ada dorongan bermain game			
	Memilih kondisi belajar yang mendukung konsentrasi dibanding aktivitas gaming	12, 14	15, 16	4
Akademik dan Sosial	Mengatur aktivitas sosial dalam game agar tidak mengganggu akademik	17, 18, 19,	20, 21, 22,	6
	Memprioritaskan pemahaman materi dibanding kesenangan bermain bersama teman	23, 24,	25, 26,	4
	Memiliki kualitas pembelajaran dibanding kenyamanan sosial dalam komunitas game	27, 28	29, 30	4
Total				30

2. Skala *Self Regulated Learning*

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah, pengembangan alat ukur dari teori *self regulated learning Zimmerman* (1990) yang terbagi atas tiga aspek utama yaitu, kognitif, perilaku dan motivasi. Skala ini dimodifikasi dari instrument yang dipakai oleh Andini, dkk (2024), yang telah mengintegrasikan aspek-aspek utama dari teori

Zimmerman ke dalam bukti pernyataan yang lebih operasional. Skala disusun sesuai dengan skala likert.

Penggunaan skala ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri dalam konteks akademik. Skala *self regulated learning* ini terdiri dari item favorabel dan unfavorabel. Jumlah aitem pada skala ini adalah 40 aitem dengan 16 aitem *metacognitive*, 12 aitem *motivational*, dan 12 aitem *behavioral*. Adapun blue print dari skala *self regulated learning* yang disajikan pada tabel 3.3

**Tabel 3. 3 Blue Print *Self regulated learning*
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
<i>Metacognitive</i>	Menetapkan tujuan belajar secara terarah	1, 2, 3,	4, 5, 6,	6
	Mengatur dan memantau proses belajar ditengah distraksi game	7, 8, 9,	10, 11, 12	6
	Mengevaluasi efektivitas strategi belajar	13, 14	15, 16	4
<i>Motivational</i>	Memiliki keyakinan terhadap kemampuan belajar	17, 19,	18, 20,	4

	Memiliki dorongan internal untuk mencapai tujuan akademik	21, 22,	23, 24	4
	Menunjukkan ketekunan dalam belajar meskipun ada distraksi game	25, 26	27, 28	4
<i>Behavioral</i>	Mengelola lingkungan belajar	29, 30,	31, 32,	4
	Mencari bantuan dan sumber belajar	33, 34,	35, 36	4
	Mengatur perilaku belajar secara konsisten	37, 38	39, 40	4
Jumlah				40

Skala-skala tersebut disusun dalam bentuk kuisioner tertutup dengan menggunakan skala Likert dengan rentang 5 poin, diantaranya :

Tabel 3. 4 Ketentuan Nilai Penilaian Skala Likert

<i>Alternative Jawaban</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-Kadang	3	3
Sering	4	2
Selalu	5	1

F. Uji Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen Penelitian

Instrumen dari penelitian ini adalah berupa kuisioner tertutup, yang terdiri dari dua bagian. Pertama Skala *Academic Delay of Gratification* dan Skala *Self-Regulated Learning* yang di adaptasi dan modifikasi dari penelitian terdahulu. Kemudian masing-masing skala diukur menggunakan skala Likert dengan rentang 5 poin.

2. Uji Validitas

Alat ukur yang valid didefinisikan sebagai alat ukur yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data, yang berarti alat tersebut memiliki kemampuan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu sejauh mana item dapat diukur dan apa yang dapat diukur, digunakan dalam penelitian ini. Adapun yang menjadi *expert judgment* pada penelitian skala yang sudah di modifikasi peneliti adalah, Rahman Pranovri Putra, M.Psi, dan Dr. Reza Fahmi, S. Sos, MA, dosen di jurusan Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Setelah dilakukannya penilaian oleh *expert judgment*, hasil yang didapatkan diolah dengan menggunakan rumus Aiken's V. hasil yang didapatkan setelah menggunakan rumus Aiken's V pada skala *Academic*

Delay of Gratification dan Skala *Self-Regulated Learning* dinyatakan valid karena tidak ditemukannya item yang gugur.

a. Hasil Uji Coba Skala *Delay of Gratification*

Uji coba dilakukan terlebih dahulu sebelum alat ukur digunakan untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat tersebut. Dengan demikian, item-item yang digunakan benar-benar layak untuk mengukur indikator perilaku yang ingin diungkap. Uji Coba skala penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2026 pada 32 Mahasiswa Universitas Andalas.

Tabel 3. 5 Blueprint Skala *Academic Delay of Gratification* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
Akademik dan Non Sosial	Memprioritaskan kegiatan akademik dibanding gaming	1, 3, 6	2, *4, 5,	5
	Memperhtahankan keterlibatan dalam proses belajar meskipun ada dorongan bermain game	, 8, 10, *11,	*7, *9, 13	3
	Memilih belajar mendukung konsentrasi dibanding aktivitas gaming	12, *14	*15, *16	2
Akademik dan Sosial	Mengatur aktivitas sosial dalam game agar tidak mengganggu akademik	17, 18, 19,	20, 21, 22,	6

Memprioritaskan pemahaman materi dibanding kesenangan bermain bersama teman	23, 24,	25, 26,	4
Memiliki kualitas pembelajaran dibanding kenyamanan sosial dalam komunitas game	27, 28	29, 30	4
Total			24

Keterangan: *Item Gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dinyatakan bahwa 24 item lolos dengan nilai indeks $\geq 0,250$ termasuk daya beda item yang baik dan diterima. Sementara 6 item lainnya yakni nomor 4, 7, 9, 11, 14, dan 15 dinyatakan gugur karena $\leq 0,250$ termasuk daya beda itemnya rendah dan tidak disarankan.

b. Hasil Uji Coba Skala *Self Regulated Learning*

Tabel 3. 6 Blueprint Skala *Self Regulated Learning* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
<i>Metacognitive</i>	Menetapkan tujuan belajar secara terarah	1, 2, 3,	4, 5, *6,	5
	Mengatur dan memantau proses belajar ditengah distraksi game	7, 8, *9,	10, 11, 12	5
	Mengevaluasi efektivitas strategi belajar	13, 14	15, *16	3
<i>Motivational</i>	Memiliki keyakinan terhadap kemampuan belajar	17, 19,	18, 20,	4
	Memiliki dorongan internal untuk mencapai tujuan akademik	21, 22,	23, *24	3
	Menunjukkan ketekunan dalam belajar meskipun ada distraksi game	*25, *26	27, 28	2
<i>Behavioral</i>	Mengelola lingkungan belajar	*29, 30	31, 32,	3
	Mencari bantuan dan sumber belajar	33, 34,	35, 36	4
	Mengatur perilaku belajar secara konsisten	37, 38	39, 40	4
Jumlah				33

Keterangan: *Item Gugur

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, didapatkan bahwa 33 item lolos dengan nilai indeks $\geq 0,250$ termasuk daya beda item yang baik dan diterima. Sementara 7 lainnya dengan nomor 6, 9, 16, 24, 25, 26, dan 29 dinyatakan gugur karena $\leq 0,250$ termasuk daya beda itemnya rendah dan tidak disarankan.

3. Uji Reliabilitas

Sebuah uji reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi konsistensi instrumen penelitian apabila diujikan kembali pada kondisi yang sama. Pada penelitian ini, instrumen skala academic delay of gratification diuji coba pada sejumlah responden yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Kriteria reliabilitas yang baik adalah apabila koefisien mencapai 0,900 dan skornya mencapai 0,800 atau 0,85 (Azwar, 2015). Peneliti menguji reliabilitas item-item untuk memastikan bahwa mereka dapat digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas pada skala academic delay of gratification memiliki nilai cronbach's alpha 0,904. Sebaliknya, hasil uji reliabilitas pada skala self regulated learning memiliki nilai cronbach's alpha 0,931. Tabel berikut menunjukkan kriteria reliabilitas

Tabel 3. 7 Interpretasi Reliabilitas

Koefisian Korelasi	Kriteria Reliabilitas
>0,60	Tidak dapat di terima
0,60-0,65	Dapat diterima namun kurang memuaskan
0,65-0,70	Dapat diterima secara minimal
0,70-0,80	Dapat diterima
0,90	Sangat Baik

Berikut hasil uji reliabilitas skala *Delay of gratification* dan skala *Self regulated learning* menggunakan SPSS 20 for windows:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Academic Delay of Gratification*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	24

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Regulated Learning*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	33

G. Analisis Data

Penelitian ini dianalisis secara kuantitatif menggunakan bantuan software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) SPSS 20.0 for windows*. Untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah, analisis data melibatkan beberapa tahapan pengujian statistic yaitu:.

1. Uji Normalitas

Pengujian ini berfungsi untuk menguji apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah dengan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan kriteria $(p) > 0,05$, maka asumsi normal terpenuhi atau data berdistribusi normal. Namun jika $(p) \leq 0.05$, maka asumsi normal tidak terpenuhi atau data tidak berdistribusi normal.

Gambar 3. 1
Rumus One Sample Kolmogorov-Smirnov

$$D_{max} = \max\{|F_s(x_i) - F_t(x_i)|\},$$

Uji tersebut dilakukan terhadap skor total kedua variabel, yaitu *delay of gratification* dan *self regulated learning* pengguna game online, untuk memastikan bahwa analisis korelasi dan regresi dapat dilakukan secara parametrik (Ghozali, Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25, 2018).

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan tak bebas apakah linear atau tidak. Linear diartikan hubungan seperti garis lurus. Uji linearitas umumnya digunakan sebagai persyaratan analisis bila data penelitian akan

analisis menggunakan regresi linear sederhana atau regresi linear berganda (Wayan, 2020).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian, yaitu keyakinan bahwa ada hubungan antara *delay of gratification* dan *self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online, diuji setelah semua hipotesis dipenuhi. Analisis ini akan menunjukkan sejauh mana keterlambatan gratifikasi dapat mempengaruhi kecenderungan belajar sendiri pada siswa yang bermain game online dari segi arah hubungan, kekuatan, dan besar pengaruh statistic.

Hasil perhitungan korelasi menggunakan salah satu rumus dari korelasi product moment memperoleh harga koefisien korelasi (r), pengujian statistic yang dilakukan menggunakan tabel distribusi t dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$