

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

1. Variabel Tergantung (Y) : *Fear Of Missing Out*
2. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

### **B. Definisi Operasional**

#### *1. Fear Of Missing Out*

Berdasarkan beberapa penjelasan, dapat disimpulkan jika *fear of missing out* atau ketakutan ketinggalan sesuatu ialah rasa takut dan kecemasan yang dialami oleh seseorang yang menggunakan media sosial TikTok ketika tidak dapat mengikuti atau berpartisipasi dalam peristiwa tertentu. Ketika seseorang merasa bahwa melewatkan pengalaman atau kejadian yang terjadi di lingkungan online atau kelompok sosial maka akan mengalami kecemasan atau rasa tidak menyenangkan yang dikenal sebagai *fear of missing out*.

#### *2. Kontrol Diri*

Berdasarkan beberapa penjelasan, dapat disimpulkan jika kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya, pikiran mereka, dan bagaimana mereka membuat keputusan. Pengguna media sosial yang mempunyai kontrol diri tinggi tidak akan berperilaku secara impulsif. Kontrol diri dalam penggunaan TikTok merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan membatasi diri pada keinginan yang terus menerus

untuk mengakses media sosial TikTok. Tidak adanya kontrol diri penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif.

### **C. Subjek Penelitian**

Responden penelitian ini ialah individu yang aktif menggunakan platform media sosial TikTok. Teknik yang dipilih untuk pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu. (Sugiyono, 2019). Kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini meliputi :

1. Mahasiswa aktif
2. Mahasiswa usia 18-25 tahun
3. Mahasiswa yang mengakses media sosial TikTok

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala Likert sebagai alat ukur utama. Skala ini akan digunakan untuk mengkuantifikasi tingkat *fear of missing out* dan kemampuan kontrol diri responden. Sesuai seperti pendapat Sugiyono (2019), pendekatan kuantitatif memungkinkan analisis data yang lebih mendalam untuk menguji hipotesis penelitian.

**Tabel 3. 1** Alternatif Jawaban

<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor</b>	<b>Skor Unfavorabel</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Skala penilaian yang dipakai terdiri dari empat pilihan: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Responden diminta untuk menandai pilihan yang paling sesuai dengan pendapat mereka mengenai setiap pernyataan yang diberikan. Perlu ditekankan jika jawaban tersebut tidak ada yang benar atau salah dalam skala ini.

#### 1. Skala *Fear Of Missing Out*

Instrumen pengukur *fear of missing out* (FoMo) yang dipakai dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Sangadah (2023). Modifikasi ini didasarkan pada kerangka konseptual Przybylski dkk. (2004) yang menekankan pada aspek diri (*self*) dan keterhubungan (*relatedness*). Perubahan dilakukan pada butir-butir pernyataan untuk mengakomodasi perbedaan karakteristik subjek penelitian. Jika penelitian sebelumnya menggunakan siswa SMA sebagai subjek, dipenelitian ini melibatkan mahasiswa berusia 18-25 tahun.

**Tabel 3. 2** Blueprint Skala *Fear Of Missing Out*

Aspek	Pernyataan		Jumlah
	Favorable	Unfavorabel	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>Relatedness</i>	1,3,6,7,9	2,4,5,8,12,	10
	10,11,14	13,16,18,19	8
	15		
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	17,20	23,24	4
	21,22,27	25,26,30	6
	28,29,31,34,	32,33,35,36	8
	Jumlah		36

## 2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang akan digunakan telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Modifikasi dilakukan dengan mengacu pada kerangka konseptual Averill (1983) dan menyesuaikan butir-butir pernyataan agar lebih relevan dengan tujuan penelitian ini. Hal ini untuk memastikan jika skala yang dipakai dapat mengukur secara akurat konstruk kontrol diri yang ingin diteliti.

**Tabel 3. 3** Blueprint Skala Kontrol Diri

Aspek	Pernyataan		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kontrol Perilaku	1,2,5,6,9	3,4,7,8,11	10
Kontrol Kognitif	10,13,16,18,19	12,14,15,17,22	10
Kontrol Keputusan	20,21,25,26,27	23,24,28,29,30	10
Jumlah			30

## E. Metode Analisis Data

Setelah data terkumpul, data akan dikelompokkan berdasarkan variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan serangkaian analisis data guna menguji hipotesis yang sudah diajukan. Proses analisis diawali dengan pengujian asumsi normalitas dan linearitas sebagai persyaratan awal. Semua perhitungan statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 25*.

### 1. Uji asumsi

#### a) Uji Normalitas

Sugiyono (2019) menjelaskan, uji normalitas bertujuan guna melihat sebaran data apakah distribusi normal. Apabila nilai sig uji normalitas  $p > 0,05$ , maka data dapat dikatakan berdistribusi normal dan analisis statistik parametrik dapat diterapkan. Namun, apabila nilai sig  $p < 0,05$ , maka tidak berdistribusi normal dan analisis statistik non-parametrik yang lebih tepat digunakan.

### b) Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui dan melihat korelasi antara dua variabel membentuk garis lurus. Apabila nilai  $p > 0,05$ , maka dikatakan hubungannya linier. Namun, jika  $p < 0,05$ , maka variabel tersebut hubungannya tidak linier (Raharjo, 2013).

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini akan menguji hubungan antara kemampuan mengendalikan diri (kontrol diri) dan rasa takut ketinggalan (*Fear of Missing Out*) menggunakan analisis *Pearson Product Moment*. Namun, jika tidak berdistribusi normal, kemudian akan dilakukan uji non parametrik menggunakan korelasi *Spearman Rho* (Sugiyono, 2019).

## F. Kredibilitas

### 1. Validitas

Validitas menunjukkan seberapa akurat instrumen alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk dapat dipastikan jika pernyataan dalam kuesioner benar-benar mengukur konsep yang ingin diukur, dengan meminta penilaian dari ahli (Azwar, 2012).

Validitas isi dilakukan dengan perhitungan *Aiken's V* dimana berisikan bobot 1 sampai 5 (sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai). Rumus *Aiken's V* sebagai berikut :

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

$$s = r - l_0$$

$l_0$  = angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

$c$  = angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)

$r$  = angka yg diberikan expert/ahli

$n$  = jumlah ahli yg memberikan penilaian

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan data yang mempunyai tingkat reliabilitas tinggi dan dapat dinyatakan reliabel. Reliabilitas ialah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang dipakai yaitu *Alpha Cronbach* dimana dilakukan untuk menguji keakuratan instrumen alat ukur yang digunakan. Pengukuran skor *Alpha Cronbach* dapat dikatakan baik dimana bergerak dari skor  $\geq 0,7-1,00$  dan jika nilai  $\leq 0,7$  maka asumsi a item jelek sehingga tidak dapat digunakan dalam aitem penelitian.

## G. Rancangan Penelitian

Penelitian ini memilih metode kuantitatif guna mengetahui apakah ada korelasi antara kemampuan kontrol diri dan rasa takut ketinggalan (FoMo) pada pengguna TikTok. Peneliti akan menganalisis data dan menguji hipotesis yang telah sudah ditentukan sebelumnya. Instrumen ukur dalam penelitian ini yaitu skala untuk mengukur kontrol diri dan FoMo. Rancangan dalam penelitian ini meliputi :

## 1. Desain penelitian

Penelitian pendekatan kuantitatif, di mana data numerik dikumpulkan dan dianalisis secara statistik. Sebagai penelitian korelasional, tujuannya adalah guna melihat sejauh mana suatu variabel berhubungan dengan variabel lainnya.

### a) Tahap persiapan

Mengidentifikasi permasalahan yang akan diangkat dan memperbanyak studi literatur untuk menambah referensi yang berhubungan dengan variabel. Jika tema atau judul sudah disetujui maka dilanjutkan dengan penyusunan proposal hingga tahap presentasi untuk pengajuan penelitian.

### b) Tahap pelaksanaan

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan rancangan penelitian yang sudah disusun sebelumnya atau sesuai dengan proposal penelitian. Peneliti akan mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian sehingga dapat dilakukan pengkajian atau pengukuran agar dapat diketahui hasilnya.

### c) Tahap pengolahan data

Setelah data sudah dikumpulkan, selanjutnya dilakukan olah data dengan bantuan *SPSS for windows* untuk menganalisis data yang kemudian dapat dibuat kesimpulan pada hasil penelitian ini.

### d) Tahap Akhir

Peneliti melakukan penyusunan hasil penelitian yang sudah didapat guna dapat dilaporkan pada presentasi hasil.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA