

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung (Y) : *Fear of Missing Out* (FOMO)
2. Variabel bebas (X) : *Self-Compassion*

B. Definisi Operasional

1. Variabel Tergantung

Fear of missing out (FOMO) merupakan kombinasi dari perasaan takut dan cemas yang muncul akibat kekhawatiran akan tertinggal dari pengalaman berharga milik orang lain atau tren terkini. Kondisi ini dapat menimbulkan kegelisahan pada generasi Z, sehingga mereka terdorong untuk terus terhubung dan mengikuti kehidupan orang lain melalui platform TikTok. Generasi Z yang mengalami FOMO akibat penggunaan TikTok dapat diketahui melalui kebutuhan *relatedness* dan *self* yang tidak terpenuhi.

2. Variabel Bebas

Self-compassion menggambarkan suatu sikap untuk memahami dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan ketika menyadari bahwa orang lain telah meraih pencapaian yang lebih baik. Penerimaan terhadap diri dan pengakuan bahwa penderitaan serta kekurangan adalah hal yang wajar dapat membantu generasi Z untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan atau menghakimi diri secara keras. Oleh karena itu, mereka lebih mampu menerima

kekurangan dan ketidaksempurnaan tanpa merasa tertekan oleh pencapaian sosial yang dibagikan di TikTok. *Self-compassion* pada generasi Z pengguna TikTok dapat diidentifikasi melalui dimensi *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*.

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi Z yang berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun kriteria partisipan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Laki-laki dan perempuan kelahiran tahun 1997-2012.
- b. Menggunakan aplikasi TikTok dengan durasi waktu minimal tiga jam dalam sehari.
- c. Berdomisili atau tinggal di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2024), teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dari peneliti yang disesuaikan dengan karakteristik partisipan penelitian. Teknik *purposive sampling* dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang dikumpulkan mampu memberikan informasi yang selaras dengan fokus utama penelitian.

Skala psikologi disebarluaskan secara daring dalam bentuk *Google Form* untuk menjangkau partisipan secara luas agar dapat mewakili populasi penelitian. Partisipan yang tidak memenuhi kriteria, seperti durasi penggunaan TikTok kurang dari tiga jam per hari, akan dikeluarkan dari

analisis. Seleksi ini dilakukan sebelum tahap pengolahan data untuk memastikan data yang dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen, karena dilakukan melalui survei tanpa pemberian perlakuan khusus (Sugiyono, 2024). Menurut Azwar (2020) penelitian kuantitatif dilakukan dengan menganalisis data berupa angka serta menguji validitas dan keandalan menggunakan teknik statistika. Skala psikologi berbentuk *likert* yang terdiri dari beberapa pernyataan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan media *Google Form* yang memuat *informed consent*, identitas partisipan, panduan pengisian, serta dua instrumen penelitian. Tautan kuesioner tersebut disebarakan melalui berbagai platform media sosial, seperti Whatsapp, TikTok, X, Telegram, atau Instagram.

Menurut Sugiyono (2024), isi skala psikologi ini disusun berdasarkan aspek dan indikator berdasarkan teori yang relevan untuk mengukur aspek non-kognitif melalui respon partisipan terhadap pernyataan tersebut. Menurut Azwar (2021), masing-masing skala terdiri dari dua tipe pernyataan, yakni pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) terhadap variabel yang diukur. Sebelum pengolahan data, skor pada aitem-aitem *unfavorable* akan dibalik (*reverse scoring*) untuk menjaga konsistensi arah pengukuran.

Dengan demikian, hasil total skor dapat menggambarkan tingkat konstruk yang sebenarnya. Data yang diperoleh dari kedua skala tersebut akan dianalisis secara kuantitatif. Skor yang didapat dari setiap aitem akan dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing konstruk guna menarik kesimpulan terhadap hubungan antar variabel yang diteliti. Pemberian skor untuk kedua skala dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1 Pemberian Skor Skala

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

Skala pengukuran psikologi dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala FOMO sebagai berikut:

1. Skala *Fear of Missing Out* (FOMO)

Peneliti akan menggunakan skala yang disusun oleh Aisyah (2024) berdasarkan teori Przybylski et al. (2013) untuk mengukur variabel FOMO. Skala yang digunakan telah disesuaikan dengan topik penelitian secara khusus pada media sosial TikTok dengan jumlah sebanyak 25 butir aitem pernyataan.

Peneliti melakukan modifikasi terhadap skala FOMO dengan penyesuaian beberapa aitem agar sesuai dengan konteks penelitian. Modifikasi dilakukan pada aitem nomor 1 dan 13 dengan mengganti kata “media sosial” menjadi “TikTok”, sesuai dengan fokus media sosial yang diteliti. Pada aitem nomor 8, frasa “teman saya” diubah

menjadi “orang lain” agar pernyataan menjadi lebih umum. Selain itu, pada aitem nomor 18 dan 19, kata “*media sosial*” dihilangkan untuk mempersempit makna pernyataan, sehingga fokus hanya pada satu platform yang diteliti, yaitu TikTok.

Peneliti juga memodifikasi format jawaban pada skala FOMO, dari semula menggunakan Skala Likert 4 poin menjadi Skala Likert 5 poin, dengan kategori: Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Netral (3), Sesuai (4), dan Sangat Sesuai (5). Modifikasi ini dilakukan untuk menyesuaikan skala dengan karakteristik partisipan dan memudahkan pemahaman mereka dalam memberikan jawaban berdasarkan dengan keadaan diri partisipan (Azwar, 2021). Penggunaan skala Likert 5 poin juga telah terbukti efektif dalam mengukur sikap dan persepsi secara kuantitatif, serta memudahkan analisis data (Sugiyono, 2024). Adapun *blueprint* skala FOMO dapat dilihat melalui Tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala FOMO

Aspek	Nomor Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	1, 2, 3, 6, 9, 15, 17, 19, 20, 21	4, 11, 14, 22, 23	15
2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	7, 8, 12, 13, 18	5, 10, 16, 24, 25	10
Total	15	10	25

2. Skala *Self-Compassion*

Instrumen alat ukur ini bernama Skala Welas Diri (SWD) yang merupakan hasil adaptasi versi Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) dari skala asli milik Neff (2003), yang bernama *Self-Compassion Scale* (SCS). Alat ukur Skala Welas Diri (SWD) ini terdiri 26 butir aitem pernyataan. Pada skala *self-compassion*, peneliti tidak melakukan perubahan pada bunyi aitem. Namun, format pilihan jawaban dimodifikasi dari yang semula menggunakan skala frekuensi Hampir Tidak Pernah (1) hingga Hampir Selalu (5).

Perubahan tersebut menjadi skala Likert 5 poin yang mengukur tingkat kesesuaian, yaitu Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Netral (3), Sesuai (4), dan Sangat Sesuai (5). Perubahan ini dilakukan agar respon partisipan lebih mencerminkan sejauh mana pernyataan sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Adapun *blueprint* skala welas diri dipaparkan lebih rinci melalui Tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Self-Compassion*

Dimensi	Nomor Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. <i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
2. <i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3. <i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
4. <i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
5. <i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
6. <i>Over-Identification</i>		2, 6, 20, 24	4
Total	13	13	26

Pada skala *self-compassion*, pengujian hipotesis menggunakan skor total. Menurut Neff (2003b), meskipun *self-compassion* terdiri dari enam dimensi terpisah, seluruhnya berada di bawah satu faktor tingkat lebih tinggi sehingga dapat dihitung sebagai skor total dengan terlebih dahulu melakukan *reverse scoring* pada aitem *unfavorable*. Pandangan ini sejalan dengan penjelasan Sugianto (2020), penyusun versi adaptasi Indonesia *Self-Compassion Scale*, yang peneliti peroleh melalui konfirmasi pribadi via Email, bahwa skala ini dapat dihitung skor totalnya untuk mengukur konstruk *self-compassion*, di samping skor tiap dimensinya yang dapat diinterpretasikan secara mandiri.

E. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara statistika melalui SPSS 26 for Windows. Analisis yang dilakukan terhadap data penelitian meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Uji hipotesis hanya dapat dilakukan jika data penelitian telah memenuhi syarat uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Apabila data belum sesuai syarat tersebut, maka uji hipotesis parametrik tidak dapat dilakukan (Sugiyono, 2024).

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Salah satu uji prasyarat yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebar dengan baik atau tidak adalah melalui uji normalitas. *Kolmogorov-Smirnov Test* dalam penelitian ini dimanfaatkan untuk mengetahui nilai normalitas terkait sebaran

data penelitian yang didapatkan. Data dapat dianggap terdistribusi dengan baik apabila nilai (sig.) yang diperoleh $> 0,05$ dan apabila nilai (sig.) $< 0,05$ maka hasil data partisipan tidak terdistribusikan dengan normal (Sugiyono,2024).

b) Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas yaitu guna menentukan apakah variabel *self-compassion* dan variabel FOMO memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Uji linearitas dilakukan peneliti melalui metode *test for linearity* pada SPSS 26 for Windows. Dalam hal ini, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan linear antara dua variabel, sedangkan nilai yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya hubungan yang tidak linear (Sugiyono, 2024).

2. Uji Hipotesis

Peneliti akan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson untuk menguji hipotesis setelah uji normalitas dan uji linearitas terselesaikan. Menurut Sugiyono (2024), teknik korelasi ini digunakan untuk mengetahui arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih. Pengujian hipotesis ini dilakukan peneliti guna memastikan hubungan antara variabel bebas *self-compassion* dengan variabel tergantung FOMO. Menurut Azwar (2020), koefisien korelasi pada uji hipotesis ini dapat dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$ yang diketahui melalui analisis menggunakan SPSS 26 for Windows.

Namun, apabila setelah dianalisis data terdistribusi secara tidak normal, peneliti akan mengganti analisis dengan metode korelasi non-parametrik *Spearman Rank* (Sugiyono, 2024). Analisis non-parametrik digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal atau terdapat hubungan yang tidak linear antar variabel. Menurut Sugiyono (2024), *Spearman Rank* menghitung korelasi berdasarkan peringkat (ranking) data, sehingga lebih tahan terhadap pengaruh pencilan (*outlier*) dan distribusi yang tidak normal. Oleh karena itu, metode ini dipilih untuk memastikan hasil analisis tetap valid meskipun data tidak berdistribusi normal atau tidak memenuhi asumsi linearitas.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Kemampuan suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini apakah benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur dapat dilihat melalui hasil uji validitasnya (Azwar, 2021). Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas isi melalui *expert judgement* dengan meminta masukan ahli terkait kesesuaian item dengan konstruk variabel, baik kepada para dosen maupun pihak lainnya (Prawita & Heryadi, 2023). Peneliti melakukan uji validitas terhadap isi aitem untuk mengevaluasi apakah aitem-aitem yang akan digunakan sudah sesuai untuk merepresentasikan indikator perilaku dari variabel yang sedang diukur (Azwar, 2021).

Teknik statistik Aiken's V digunakan dalam penelitian ini untuk menguji validitas isi aitem pada skala. Koefisien Aiken's V ditentukan dengan menghitung hasil penilaian dari beberapa *rater* terhadap setiap aitem untuk menentukan seberapa baik aitem dapat mewakili pengukuran terhadap konsep. Rumus Aiken's V yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{\text{Jumlah } S}{n(c - 1)}$$

Dengan keterangan :

$S = r - l_0$

l_0 = angka penilaian validitas terendah

c = angka penilaian validitas tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

Setelah hasil validitas isi diketahui, aitem yang tidak memenuhi kriteria akan dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi demi menjaga kualitas alat ukur. Berdasarkan Tabel kritis Aiken (1985), koefisien V minimum yang dapat diterima disesuaikan dengan jumlah penilai (*rater*) dan kategori skala. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba skala *self-compassion* dan FOMO pada partisipan yang sesuai dengan kriteria. Tujuan peneliti melakukan uji coba skala adalah untuk mengetahui kredibilitas instrumen pengukuran yang akan digunakan. Semakin akurat suatu skala alat pengukuran tersebut mengukur data, maka semakin besar hasil nilai uji validitas yang dilakukan.

2. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem

Peneliti melakukan pengujian reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi dalam mengukur kedua variabel penelitian. Reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen akan memberikan hasil yang relatif sama apabila diujikan kembali pada kondisi yang serupa (Azwar, 2021). Peneliti melakukan perhitungan uji realibilitas instrumen melalui SPSS 26 for Windows dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Menurut Sugiyono (2024) instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika skor reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dengan nilai skor yang mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi. Secara umum, nilai reliabilitas dianggap memadai apabila mencapai minimal 0,70 (Sugiyono, 2024).

Selain itu, seleksi aitem juga dilakukan oleh peneliti dengan menyingkirkan aitem-aitem yang memiliki nilai korelasi antara skor aitem dan skor total kurang dari 0,30 (Azwar, 2020). Dalam proses ini, peneliti akan menetapkan batas minimum koefisien korelasi sebesar 0,25 apabila diperlukan. Hal ini mengacu pada Azwar (2020) yang menyatakan bahwa jika jumlah aitem yang memenuhi batas standar 0,30 masih terbatas, maka dilakukan sedikit penurunan batas, seperti menjadi 0,25, dapat dipertimbangkan agar indikator dalam skala tetap terwakili.

G. Rancangan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan tujuan menguji hipotesis penelitian untuk mempelajari populasi dan sampel yang telah ditentukan. Pengumpulan data pada metode kuantitatif dilakukan menggunakan instrumen pengukuran penelitian, serta menguji hipotesis dengan menganalisis angka-angka sebagai data secara kuantitatif atau statistik (Sugiyono, 2024).

Studi penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seperti apa *self-compassion* (X) dan FOMO (Y) saling berhubungan dalam penggunaan TikTok pada generasi Z di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi empat tahapan yang terdiri dari:

1. Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap pertama, peneliti melakukan persiapan dengan melakukan identifikasi dari topik penelitian untuk mengetahui apakah topik tersebut layak untuk diteliti atau tidak. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan berupa wawancara dan tinjauan literatur yang bersumber dari artikel ilmiah, buku, *e-book*, skripsi, dan tesis. Kemudian berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan tersebut, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yang akan menjadi dasar dalam menentukan metode penelitian dan teknik pengumpulan data.

Langkah yang selanjutnya yaitu peneliti menentukan alat ukur, dan kemudian mulai menyusun proposal skripsi dari Bab I hingga Bab III. Peneliti secara rutin melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing selama proses menyusun proposal guna memperoleh arahan dan bimbingan terkait rencana penelitian. Peneliti kemudian mengikuti ujian seminar proposal skripsi apabila seluruh proses pada tahap persiapan sudah selesai untuk mendapatkan penilaian dan persetujuan dari dosen penguji sebelum memulai penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan uji validitas isi melalui *expert judgement* setelah proposal penelitian disetujui. *Expert judgement* dalam penelitian ini memiliki kualifikasi pendidikan minimal lulusan S-1 Psikologi. Setelah mendapatkan hasil penilaian dari para profesional, peneliti merekapitulasi penilaian secara keseluruhan dan menghitung koefisien validitas isi setiap aitem menggunakan rumus Aiken's V. Aitem yang memenuhi kriteria validitas dinyatakan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji coba terhadap alat ukur yang telah dimodifikasi apabila dianggap sudah siap. Uji coba alat ukur dilakukan untuk memastikan bahwa setiap aitem yang dipertahankan merupakan aitem yang layak. Uji coba dilakukan dengan membagikan skala kepada partisipan yang relevan dengan kriteria penelitian untuk

mengetahui konsistensi dan ketepatan alat ukur. Skala uji coba tersebut akan disebarluaskan secara daring melalui media sosial.

Langkah selanjutnya, peneliti melakukan pengambilan data penelitian sesuai dengan metode yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan skala yang telah terbukti reliabel dan valid. Peneliti menggunakan *Google Form* sebagai sarana pengambilan data secara daring yang disebarluaskan kepada generasi Z pengguna TikTok di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang memenuhi kriteria.

3. Tahap Pengolahan Data Penelitian

Peneliti akan menganalisis hasil skor jawaban para partisipan pada skala kedua variabel pada tahapan proses pengolahan data ini. Sebelum dianalisis, skor jawaban partisipan yang sudah terkumpul dilakukan proses validasi untuk memastikan keakuratan data dengan memeriksa apakah data yang terkumpul sudah lengkap, konsisten, dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Jika ada kekurangan atau ketidaksesuaian, maka dilakukan perbaikan atau mencari tambahan data yang diperlukan. Selanjutnya, peneliti melakukan pengolahan data melalui *SPSS 26 for Windows* menggunakan teknik korelasi *Product Moment* apabila data sudah memenuhi uji prasyarat analisis penelitian. Namun, apabila data penelitian yang diperoleh tidak memenuhi uji prasyarat analisis parametrik, maka akan digunakan analisis non-parametrik, yaitu korelasi *Spearman Rank*.

4. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti akan meninjau kembali seluruh proses penelitian untuk memastikan bahwa tujuan penelitian telah tercapai dengan hasil yang baik. Evaluasi mencakup penilaian terhadap metode pengumpulan data, analisis yang dilakukan, serta hasil yang diperoleh. Setelah data hasil penelitian didapatkan, peneliti kemudian melanjutkan penyusunan laporan skripsi pada Bab IV dan Bab V.

Pada tahapan yang terakhir ini, peneliti akan menjabarkan hasil analisis data penelitian yang telah didapatkan kedalam laporan skripsi disertai penarikan kesimpulan dari hipotesis yang diajukan. Selanjutnya, peneliti mengikuti ujian skripsi untuk memaparkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Setelah skripsi selesai dan disetujui, peneliti akan mempublikasikan hasil penelitian untuk mencapai tujuan dalam berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan psikologi.