

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengujian hipotesis melalui data angka yang dianalisis secara statistik.

Menurut Azwar (2019) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pada pengukuran variabel secara objektif menggunakan instrumen terstandar, serta analisis data statistik untuk menarik kesimpulan ilmiah. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda, untuk melihat kontribusi kecemasan sosial, harga diri dan *Fear of Missing Out (FOMO)*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2019), identifikasi variabel merupakan langkah awal yang sangat penting dalam suatu penelitian karena variabel berfungsi sebagai konsep utama yang akan diukur, dianalisis, serta digunakan untuk menjelaskan hubungan antar fenomena yang diteliti. Ketepatan dalam mengidentifikasi variabel akan

menentukan kejelasan arah penelitian, pemilihan alat ukur, serta teknik analisis data yang digunakan.

Variabel penelitian didefinisikan sebagai segala sesuatu yang memiliki variasi nilai dan dapat diukur secara empiris. Dalam penelitian kuantitatif, variabel umumnya dibedakan menjadi variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel independen merupakan variabel yang diduga memengaruhi atau menjadi faktor penyebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh keberadaan variabel independen (Azwar, 2019). Variabel-variabel dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Y): *Fear of Missing Out (FOMO)*
2. Variabel Bebas (X1): Kecemasan Sosial
3. Variabel Bebas (X2): Harga Diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati variabel tersebut. Operasionalisasi variabel penelitian adalah proses mengubah definisi koseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional, (Azwar, 2019). Definisi variabel operasional dari variabel penelitian ini dirincikan sebagai berikut:

1. Fear of Missing Out (FOMO)

Definisi operasional variabel *Fear of Missing Out (FOMO)* dalam penelitian ini ditunjukkan dengan tinggi rendahnya skor pada alat ukur *Fear of Missing Out*

(*FOMO*) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Groenestein et al. (2024), yaitu:

- a. *Pervasive Apprehension*, yaitu kecemasan menyeluruh bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih baik tanpa dirinya.
- b. *Desire for Connection*, yaitu dorongan kuat untuk tetap terhubung secara sosial dan menjadi bagian dari kelompok.

2. Kecemasan Sosial

Definisi operasional variabel kecemasan sosial dalam penelitian ini ditunjukkan dengan tinggi rendahnya skor pada alat ukur kecemasan sosial yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Leigh & Clark (2018) melalui kerangka model Clark & Wells (1995), yaitu:

- a. Kognitif, yaitu fokus perhatian berlebihan pada diri sendiri (*self focused attention*).
- b. Perilaku, yaitu ditandai oleh adanya *safety behaviours*, perilaku untuk melindungi diri seperti, menghindari kontak mata, berbicara sangat berhati-hati dan mengatur cara duduk atau gerak tubuh agar tampak normal.
- c. Afektif / Emosional, yaitu perasaan cemas intens rasa takut dipermalukan dan ketegangan emosional ketika menghadapi situasi sosial.

3. Harga Diri

Definisi operasional variabel harga diri dalam penelitian ini ditunjukkan dengan tinggi rendahnya skor pada alat ukur harga diri yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Baron & Byrne, 2003), yaitu:

- a. *Power* (Kekuatan), yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan atau

mengatur perilakunya, serta mendapatkan pengakuan dari orang lain terhadap perilaku tersebut.

- b. *Significance* (Keberartian), yaitu adanya perhatian, kepedulian, kasih sayang, serta ekspresi cinta yang diterima seseorang dari orang lain, yang menunjukkan penerimaan dan tingkat popularitas individu dalam lingkungan sekitarnya.
- c. *Virtue* (Kebajikan), yaitu kepatuhan seseorang terhadap standar moral, etika, dan nilai agama, yang mendorongnya untuk menghindari perilaku yang tidak pantas.
- d. *Competence* (Kemampuan), yaitu kemampuan individu dalam menunjukkan performa tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (2019), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi wilayah generalisasi hasil penelitian. Populasi mencakup individu-individu yang memiliki ciri yang sama sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan pengertian tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Madiun. Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997-2012. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) 2024, jumlah penduduk yang termasuk dalam kategori Generasi Z di Kota Madiun tercatat sebanyak 46,44 ribu jiwa.

2. Sampel

Menurut Azwar (2019), sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi tersebut dan dipilih untuk mewakili

keseluruhan populasi penelitian. Pengambilan sampel dilakukan apabila jumlah populasi relatif besar sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti untuk meneliti seluruh anggota populasi.

Kualitas sampel berperan penting dalam menentukan validitas eksternal suatu penelitian. Sampel yang tidak mewakili populasi dapat menimbulkan bias sehingga hasil penelitian sulit digeneralisasikan. Oleh karena itu, baik pengambilan sampel secara acak maupun non-acak perlu dilakukan secara cermat dengan mempertimbangkan karakteristik populasi, jumlah sampel, serta metode pengambilan sampel yang tepat (Azwar, 2019).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Madiun, yang merupakan pengunjung *coffee shop* dan terlibat dalam aktivitas sosial seperti berkumpul, bersantai, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Penelitian ini dilakukan pada 10 *coffee shop* dengan kriteria, telah beroperasi dalam kisaran 1-2 tahun terakhir serta memiliki tingkat kunjungan yang relatif ramai, khususnya pada 1-6 bulan awal setelah pembukaan. Kriteria tersebut ditetapkan agar lokasi penelitian benar-benar merepresentasikan konteks sosial yang relevan dengan karakteristik Generasi Z. Peneliti ini menggunakan rumus Slovin sebagai acuan dalam perhitungan untuk mendapatkan jumlah sampel yang cukup untuk mewakili populasi yang dituju. Menurut Sugiyono (2016), rumus Slovin digunakan untuk menghitung jumlah sampel ketika jumlah populasi diketahui dan peneliti ingin mengambil sampel dengan tingkat kesalahan tertentu. Rumus Slovin dijabarkan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : Ukuran Sampel.

N : Ukuran Populasi.

e : Presentase kelonggaran ketidaktelitian yang masih dapat ditolerir dalam pengambilan sampel.

Dalam penelitian ini ditetapkan e adalah 10% sedangkan N adalah 46.440 jiwa. Jadi minimal sampel yang diambil peneliti adalah:

$$n = \frac{46.440}{1 + 46.440 (0,1)^2} = 99,8$$

Penentuan jumlah sampel dengan menerapkan rumus Slovin dengan sebesar 10% dari total populasi sebanyak 46.440 jiwa, maka diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 99,8 atau dibulatkan menjadi 100 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Azwar (2019), teknik pengambilan sampel merupakan cara yang digunakan untuk menentukan sebagian anggota populasi yang akan dijadikan subjek penelitian, dengan tujuan agar sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi secara tepat. Dalam penelitian ini digunakan *probability sampling*, yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai subjek penelitian. Jenis *probability sampling* yang digunakan adalah *random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak tanpa membedakan anggota populasi, sehingga setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisisioner (angket). Menurut Azwar (2019), kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyajikan sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pengalaman dan pemahaman pribadi mereka. Penggunaan kuisisioner dipandang efektif karena mampu menjangkau responden dalam jumlah besar dan lokasi yang beragam, serta memungkinkan proses pengumpulan data dilakukan secara lebih efisien baik dari segi waktu maupun biaya (Azwar, 2019).

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat alternatif respons, mulai dari respons positif hingga respons negatif. Skala ini digunakan untuk mengukur variabel terikat dan variabel bebas dengan menilai sikap, pendapat, atau kecenderungan perilaku responden terhadap pernyataan yang diajukan. Kategori jawaban yang digunakan meliputi: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan empat pilihan jawaban dalam penelitian ini bertujuan untuk menghilangkan opsi jawaban netral atau ragu-ragu, sehingga responden didorong untuk memberikan pilihan yang lebih tegas terhadap setiap pernyataan. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan kecenderungan memilih jawaban tengah (*central tendency bias*) serta meningkatkan kejelasan data dalam menggambarkan kondisi psikologis responden secara lebih akurat. Azwar (2019) menegaskan bahwa pernyataan dalam skala sikap sebaiknya disusun secara jelas dan tegas agar mampu menggambarkan sikap serta kecenderungan perilaku individu secara akurat, khususnya dalam pengukuran

variabel *Fear of Missing Out (FOMO)*, kecemasan sosial, dan harga diri.

Azwar (2019), menegaskan bahwa pernyataan dalam skala sikap sebaiknya disusun secara jelas dan tegas agar mampu menggambarkan sikap serta kecenderungan perilaku individu secara akurat, khususnya dalam pengukuran variabel *Fear of Missing Out (FOMO)*, kecemasan sosial dan harga diri.

1. Skala Likert

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Jawaban	Aitem Favourable	Aitem Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Penelitian ini diawali dengan penyusunan *blueprintprint instrument* yang memuat indikator-indikator untuk setiap aspek atau dimensi perilaku yang akan diukur sebelum melakukan penyusunan alat ukur. *Blueprint* digunakan sebagai acuan yang terstruktur dalam merumuskan aitem-aitem pernyataan, sehingga setiap aitem yang dibuat memiliki landasan teori yang jelas dan mampu mempresentasikan aspek psikologis yang menjadi fokus pengukuran secara tepat (Azwar, 2019).

Berikut skala yang digunakan untuk data dalam penelitian ini, yakni skala *Fear of Missing Out (FOMO)*, kecemasan sosial, dan harga diri :

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

Skala *Fear of Missing Out (FOMO)* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *Fear of Missing Out (FOMO)* yang dikemukakan oleh Groenestein et al., (2024), yakni *pervasive apprehension*, dan *desire for connection*.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Fear of Missing Out (FOMO)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Pervasive Apprehension</i>	Kecemasan menyeluruh bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih baik tanpa dirinya.	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9, 10	10
<i>Desire for Connection.</i>	Dorongan kuat Untuk tetap terhubung seacara sosial dan menjadi bagian dari kelompok.	11, 12, 13, 14, 15, 16	17, 18, 19, 20	10
Total		12	8	20

3. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Leigh & Clark (2018) melalui kerangka model Clark & Wells (1995), yaitu Kognitif, Perilaku, dan Afektif / Emosional.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kognitif	Pola pikiran dan keyakinan negatif individu terhadap dirinya sendiri serta terhadap penilaian orang lain dalam situasi sosial.	1, 2, 3	4, 5	5
Perilaku	Tindakan nyata yang dilakukan individu untuk menghindari atau mengurangi rasa	6, 7, 8	9, 10	5

	cemas dalam situasi sosial.			
Afektif / Emosional	Reaksi emosi negatif yang intens ketika individu berada dalam atau membayangkan situasi sosial.	11, 12, 13	14, 15	5
Total		9	6	15

4. Skala Harga Diri

Skala harga diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Baron & Byrne, 2003), yakni *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebijakan), *competence* (kemampuan).

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Harga Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Power</i> (Kekuatan)	Kemampuan individu untuk mengatur dan Mengendalikan tingkah lakunya Sendiri maupun Tingkah laku orang lain, yang Mencerminkan Keyakinan diri dalam mempengaruhi Lingkungan sosialnya.	1, 2, 3	4, 5	5
<i>Significance</i> (keberartian)	Perasaan bahwa diri seseorang berarti dan Penting dalam hubungan sosial, yang ditandai oleh perhatian, kepedulian, dan penerimaan afeksi dari orang lain.	6, 7, 8	9, 10	5
<i>Virtue</i> (Kebajikan)	Ketaatan individu terhadap norma, nilai moral, etika, dan Prinsip keagamaan atau sosial yang berlaku.	11, 12, 13	14, 15	5
<i>Competence</i> (Kemampuan)	Kemampuan individu untuk berhasil memenuhi tuntutan prestasi atau tugas yang dihadapinya, yang tercermin	16, 17, 18	19, 20	5

	dari kesuksesan dalam menjalankan berbagai tanggung jawab atau pencapaian tujuan			
Total		12	8	20

F. Pengujian Alat Ukur Penelitian

1. Validitas

Menurut Azwar (2019), validitas adalah tingkat ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan memiliki makna. Validitas suatu alat ukur juga dipengaruhi oleh cara alat ukur tersebut digunakan. Oleh karena itu, pengujian validitas perlu disesuaikan dengan konteks pengukuran, seperti pengukuran sikap, perilaku, atau konstruk psikologis tertentu.

Sebagai bagian dari penelitian ini, uji validitas skala dilakukan untuk memastikan bahwa setiap aitem dalam skala benar-benar sesuai dengan aspek yang ingin diukur. Pengujian validitas aitem pada masing-masing skala dilakukan melalui *expert judgement*, yaitu dengan meminta pendapat ahli yang memahami materi penelitian untuk menilai instrument yang telah disusun oleh peneliti.

2. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem menunjukkan kemampuan suatu aitem dalam membedakan individu yang memiliki tingkat atribut psikologis tertentu dengan individu yang tidak atau memiliki tingkat yang lebih rendah. Aitem dikatakan baik apabila mampu membedakan subjek berdasarkan tingkat atribut yang diukur (Azwar, 2019). Nilai koefisien korelasi aitem-total sebesar 0,30 atau lebih dianggap

menunjukkan daya diskriminasi yang memadai, sedangkan aitem dengan nilai korelasi di bawah 0,30 dinilai memiliki daya diskriminasi yang kurang memadai. Dalam penelitian ini, analisis daya diskriminasi aitem dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM Statistical and Service Solution (SPSS)* versi 16 untuk system operasi *Windows*.

3. Reliabilitas

Menurut Azwar (2019), reliabilitas alat ukur menunjukkan tingkat konsistensi hasil pengukuran ketika alat ukur digunakan untuk mengukur objek yang sama, baik pada waktu yang berbeda maupun dalam kondisi yang sebanding. Reliabilitas dinyatakan melalui koefisien korelasi yang menggambarkan seberapa konsisten skor yang dihasilkan oleh alat ukur tersebut. Uji reliabilitas pada penelitian ini, dilakukan menggunakan metode *Alpha Cronbach's*, dengan nilai reliabilitas minimal 0,60 dan nilai maksimal yang mendekati 1.

Data yang memiliki reliabilitas rendah tidak dapat dipercaya dan tidak layak untuk dianalisis lebih lanjut karena berpotensi menghasilkan kesimpulan yang bias dan kurang akurat. Suatu alat ukur dikatakan reliabel memberikan hasil pengukuran yang *relative* sama ketika digunakan berulang kali pada kondisi dan kelompok subjek yang sebanding (Azwar, 2019). Dengan demikian, alat ukur yang memiliki reliabilitas tinggi akan menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Azwar (2019), analisis data merupakan langkah yang dilakukan setelah data terkumpul dengan tujuan untuk memberikan arti terhadap data tersebut agar dapat menjawab pertanyaan penelitian. Proses analisis data mencakup

pengolahan data mentah menjadi informasi yang dapat dipahami dan ditafsirkan, sesuai dengan jenis serta tujuan pengumpulan data. Data yang diperoleh melalui instrument pengukuran selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian. Berikut pengujian yang diperlukan untuk persyaratan analisis data:

1. Pengujian Asumsi Penelitian

Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah data dari ketiga variabel memenuhi asumsi normal dan linear dari ketiga variabel.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal (Azwar, 2019). Pengujian distribusi normal dilakukan untuk memastikan bahwa teknik analisis statistik yang digunakan, seperti regresi atau korelasi parametrik, dapat menghasilkan hasil yang valid.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menguji normalitas adalah uji Kolmogorov-Smirnov (Azwar, 2019). Uji ini bertujuan untuk membandingkan distribusi data empiris dengan distribusi normal teoritis atau distribusi normal baku. Distribusi normal teoritis merupakan distribusi data yang telah diubah ke dalam bentuk skor Z dan diasumsikan mengikuti distribusi normal. Melalui uji Kolmogorov-Smirnov, dapat diketahui apakah distribusi data empiris sesuai dengan distribusi normal atau tidak.

Menurut Azwar (2019), dasar pengambilan Keputusan pada uji

Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

- a) Apabila nilai signifikansi (p-value) $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b) Apabila nilai signifikansi (p-value) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Azwar (2021), uji linearitas merupakan proses pengujian data untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bersifat linear dan signifikan. Uji ini bertujuan untuk memastikan apakah hubungan antara dua variabel mengikuti pola garis lurus atau tidak secara bermakna. Pengujian linearitas diperlukan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi maupun regresi linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan bantuan program SPSS menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear berganda. Menurut Azwar (2019), sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi agar hasil analisis dapat dinyatakan valid. Persyaratan tersebut meliputi data yang berdistribusi normal, adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen, serta tidak adanya multikolinearitas antar variabel independen. Azwar (2019) menjelaskan bahwa regresi linear berganda merupakan metode *statistic* yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara satu variabel dependen

dengan dua atau lebih variabel independen. Analisis ini bertujuan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen, serta untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Model persamaan regresi linear berganda dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

b_n = Koefisien regresi X_n

a = Konstanta

X_1 = Variabel bebas 1

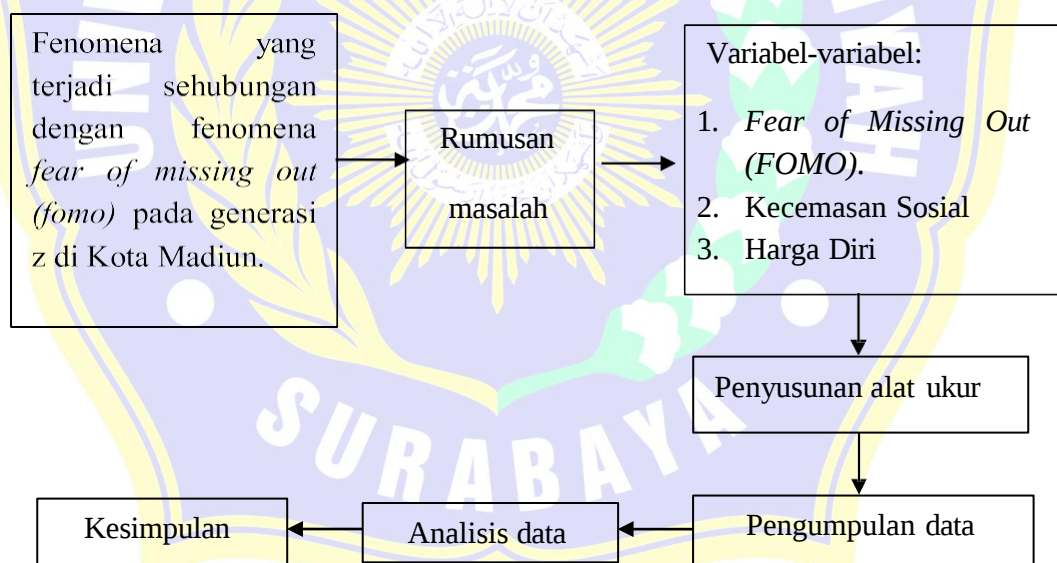
b_1 = Koefisien regresi X_1

X_2 = Variabel bebas 2

b_2 = Koefisien regresi X_1

X_n = Variabel bebas n

H. Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja