

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Metode Penelitian yang digunakan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan angka sebagai data yang kemudian dilakukan analisis menggunakan statistika untuk kepentingan generalisasi (Sugiyono, 2013). Secara spesifik peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabel penelitian (Cresswell, 2014). Penelitian ini juga menggunakan desain survei yang merupakan cara dalam mengumpulkan informasi dengan jumlah subjek yang banyak bisa berupa kuesioner, pos, telepon, ataupun wawancara (Yusuf, 2014).

#### 3.2. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

##### 3.2.1. Identifikasi Variabel

Variabel Tergantung : *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult*

Variabel Bebas : Regulasi Diri

##### 3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

###### 1. *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult*

*Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult* merupakan perasaan cemas karena ingin terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial akibat persepsi hidup orang lain lebih menyenangkan dan menarik pada individu berusia 18-25 tahun. Variabel ini diukur menggunakan skala *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* yang tersusun dari dimensi *Fear of Missing Out* yang meliputi *missed experience*, *compulsion*, dan *comparison with friends*. Tingginya tingkat *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* ditunjukkan dengan tingginya skor skala

*Fear of Missing Out*, semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out emerging adult*, begitu pula sebaliknya.

## 2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku, pemikiran, dan perasaan dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan dan membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan situasi. Regulasi diri diukur menggunakan aspek-aspeknya yang terdiri dari *goal setting*, *decision making*, dan *perseverance*. Alat ukur regulasi diri menggunakan skala regulasi diri. Semakin tinggi skor yang ditunjukkan pada skala regulasi diri maka semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang, begitu pula sebaliknya.

### 3.3. Subjek Penelitian

#### 3.3.1. Populasi

Populasi menurut Singh (2007) adalah sekelompok individu, objek, atau item yang akan diambil bagiannya untuk kepentingan pengukuran. Kriteria populasi pada penelitian ini adalah :

1. Individu berusia 18-25 tahun
2. Berdomisili di Kota Semarang
3. Memiliki Media Sosial (*Instagram, twitter, whatsapp, dan sebagainya*)

#### 3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan untuk memperkirakan dan mengukur populasi keseluruhan (Singh, 2007). Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *incidental sampling*. *Incidental sampling* didasarkan pada prinsip kemudahan yang

ditunjukkan peneliti mengambil subjek didasarkan pada waktu dan tempat yang tepat disesuaikan dengan kriteria populasi penelitian (Priyono, 2016).

### **3.4. Metode Pengumpulan Data**

#### **3.4.1. Alat Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan menggunakan skala untuk mengukur kedua variabel penelitian yaitu *Fear of Missing Out* pada *emerging adult* dan regulasi diri. Skala yang digunakan yaitu skala regulasi diri dan skala *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Kedua skala tersebut berbentuk Skala Likert yang memiliki rentang tertentu dan diadaptasi dari skala tokoh yang sudah ada dan diadaptasi dalam Bahasa Indonesia.

#### **3.4.2. Blueprint Alat Pengumpulan Data dan Cara Penilaian**

##### **1. Skala *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult***

*Fear of Missing Out Scale* bertujuan untuk mengukur variabel *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Skala ini diadaptasi dari skala yang disusun oleh Kaloeti, Kurnia, dan Tahamata (2021) berdasarkan dimensi *Fear of Missing Out* yang meliputi *missed experience*, *compulsion*, dan *comparison with friends*. Skala ini terdiri dari 12 item dan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,91 sehingga layak dan konsisten digunakan dalam penelitian yang mengukur *Fear of Missing Out*.

Pada setiap pernyataan, terdapat empat pilihan yang tersedia yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu pilihan yang paling menggambarkan situasi subjek sebenarnya. Cara penilaian pada tiap item yaitu skor 1 apabila subjek menjawab STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju) diberi skor 2, S (Setuju) dinilai 3, dan SS (Sangat Setuju) penilaiannya 4. Berikut

tabel 3.1 yang menunjukkan *blueprint* skala *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*.

**Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala *Fear of Missing Out* pada *Emerging Adult***

Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	Item	Jumlah
<i>Missed experience</i>	5	5
<i>Compulsion</i>	5	5
<i>Comparison with friends</i>	2	2
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

## 2. Skala Regulasi Diri

Variabel regulasi diri sendiri diukur menggunakan skala regulasi diri yang dibuat oleh Pichardo, Justicia, Fuente, Martinez-Vicente, dan Berben (2014) kemudian diadaptasi dan dimodifikasi sesuai konteks Indonesia oleh Tresnadiani dan Taufik (2020) dengan nama skala *Short Self-Regulation Scale*. Skala ini disusun berdasarkan aspek regulasi diri yang meliputi *goal setting*, *decision making*, dan *perseverance*. Skala berisikan 9 item dengan nilai *construct reliability* pada tiap aspek sebesar  $>0,7$  dan *average variance extracted* sebesar  $>0,5$  sehingga dianggap layak untuk mengukur variabel regulasi diri.

Pada setiap pernyataan, terdapat empat pilihan yang tersedia yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu pilihan yang paling menggambarkan situasi subjek sebenarnya. Cara penilaian pada pernyataan yaitu skor 1 apabila subjek menjawab STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju) diberi skor 2, S (Setuju) dinilai 3, dan SS (Sangat Setuju) penilaiannya 4. Berikut tabel 3.2 yang menunjukkan *blueprint* skala regulasi diri :

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Regulasi Diri**

Aspek Regulasi Diri	Item	Jumlah
<i>Goal setting</i>	3	3
<i>Decision making</i>	3	3
<i>Perseverance</i>	3	3

---

<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
---------------	----------	----------

---

### **3.5. Validitas dan Reliabilitas**

#### **3.5.1. Validitas Alat Ukur**

Validitas alat ukur digunakan untuk mengetahui kelayakan seberapa mamu alat ukur penelitian mengukur variabel yang diukur (Azwar, 2017). Teknik yang digunakan peneliti dalam menguji validitas adalah *product moment* dari Pearson dan *partwhole*. Tujuan *product moment* dari Pearson adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar item dengan total skor item, sedangkan *part whole* digunakan untuk mengeliminasi item-item yang kelebihan bobot.

#### **3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur**

Suatu alat ukur dinyatakan baik tidak hanya didasarkan pada kemampuannya dalam mengukur variabel yang diukur, namun juga konsistensi alat ukur dalam mengukur variabel, maka dari itu penting untuk melakukan uji reliabilitas (Azwar, 2017). Teknik yang digunakan peneliti dalam menguji reliabilitas adalah *Alpha Cronbach*. Menurut Azwar (2017), suatu alat ukur memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1.

### **3.6. Teknik Analisis Data**

Dalam suatu penelitian, analisis data digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yang sudah ditentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris ada atau tidaknya hubungan regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*, maka dari itu teknik analisis yang cocok dan relevan dalam analisis data adalah Teknik *Product Moment* dari Pearson.