

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini memiliki rancangan penelitian dengan pendekatan Kuantitatif. Kegiatan berupa proses pengumpulan data dan analisis data penelitian yang memiliki tujuan untuk memberikan suatu rancangan guna menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian disebut dengan desain penelitian atau rancangan penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasi. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Yusur, 2017).



Gambar 2. Desain Rencana Penelitian

Keterangan

- X : Variabel Bebas (Kepuasan Hidup)  
Y : Variabel Terikat (*fear of missing out*)

Untuk memperjelas korelasi dalam penelitian ini, disajikan tahap penyusunan rancangan penelitian seperti uraian berikut :

1. Memberikan angket pertama untuk mahasiswa yaitu angket kepuasan hidup
2. Memberikan angket kedua untuk mahasiswa yaitu angket *fear of missing out*
3. Mengkorelasikan kedua angket yaitu angket kepuasan hidup dan *fear of missing out* setelah itu dianalisis apakah ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*.

### B. Definisi Operasional Variabel

#### 1. Definisi Variabel

Dalam penelitian ini memiliki dua variable yaitu variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas adalah suatu variable yang mempengaruhi variable lain sedangkan variable terikat adalah variable yang dipengaruhi oleh variable lain.

- a) Variabel Bebas (X) : Kepuasan Hidup
- b) Variabel Teikat (Y) : *Fear of Missing Out* (FoMO)

## 2. Definisi Operasional Variabel

Untuk memberikan kemudahan dalam proses pengukuran variabel penelitian ini, variabel yang didenifikasikan secara operasional sebagai berikut :

### 1) Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup yang diartikan dalam penelitian ini adalah yang dianggap sebagai standar ideal atas keadaan utama dalam kehidupan mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling, Kepuasan hidup juga merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan Tingkat kesenangan atau kegembiraan. Data mengenai kepuasan hidup mahasiswa diungkap melalui skala kepuasan hidup yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepuasan hidup yang terdiri dari enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan memiliki perkembangan pribadi.

### 2) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Tingkat kecemasan atau ketakutan yang dialami mahasiswa Ketika merasa sedang melewatkan atau tidak terlibat dalam pengalaman, informasi atau aktivitas yang sedang terjadi di lingkungan sosial mahasiswa, terutama dalam konteks teknologi dan media sosial. Hal ini tercermin dalam perasaan tertekan, gelisah atau tidak nyaman karena khawatir melewatkan sesuatu yang dianggap penting atau menarik yang dilakukan oleh orang lain. Adapun aspek-aspek yang akan diukur *Self* (Kebutuhan psikologis akan diri sendiri), *Relatedness* (Kebutuhan psikologis akan keterhubungan).

Dengan adanya *fear of missing out* (fomo) dengan kepuasan hidup pada seseorang yang mengalami secara berlebihan akan terlihat pada masing-masing aspek variable yakni ada enam aspek kepuasan hidup dan dua aspek dari *fear of missing out* (fomo).

## C. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang mempunyai kuantitas dan karakteristik. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik tertentu yang dimiliki oleh obyek/subyek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

(Sugiyono, 2019). Dari populasi maka diambil sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru bimbingan dan konseling tahun 2023/2024. Adapun jumlah populasi penelitian sebanyak 60 orang, yang merupakan mahasiswa baru bimbingan dan konseling tahun 2023/2024.

Tabel 1. Jumlah Responden

No	Kategori	Jumlah Responden
1	Kelas A	29
2	Kelas B	27
	Jumlah	56

(Sumber : Data Prasurvey 10 November 2023 )

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai obyek dalam penelitian yang dianggap sudah mewakili seluruh populasi yang ada. Dalam menentukan ukuran sampel jumlah sampel yang di harapkan 100% mewakili populasi sehingga tidak terjadi kesalahan generalisasi adalah sama dengan jumlah anggota populasi itu sendiri. Roscoe (dalam Sugiyono, 2022 : 150) ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah 30 sampai dengan 500 responden. maka yang digunakan pada sampel penelitian adalah seluruh jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 56 mahasiswa yang terdiri dari kelas A dan kelas B.

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam penentuan sampel penelitian berdasarkan populasi yang telah di tentukan. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan metode *non probability* sampling dengan teknik sampling total. Teknik Sampling Total Sugiyono (2022 : 140)

“Sampling Total atau disebut juga Sensus adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi di jadikan sampel semua penelitian yang dilakukan pada populasi di bawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus atau sampling total.”

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampling total, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk pengumpulan data. Pengumpulan data dapat dilakukan berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara selanjutnya bila dilihat dari

segi cara atau teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan Wawancara, Kuisisioner, Observasi dan gabungan ketiganya (Sugiyono, 2019 : 213). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner.

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti mengetahui pasti variabel yang akan diukur dan mengerti apa yang bisa diharapkan dari responden.

## **E. Instrument Penelitian**

Instrument penelitian yaitu pelaksanaan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam secara spesifik. Maka instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena dan instrument juga digunakan untuk mengukur variable dalam ilmu alam sudah banyak tersedia dan teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2019 : 166). Dalam menyusun instrument juga ada beberapa cara yang dilihat dari titik tolak dari penyusunan terhadap variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Skala penelitian ini mengukur regulasi diri dengan 5 alternatif jawaban yaitu diantaranya, 5 = sangat sesuai, 4 = sesuai, 3 = Ragu-ragu, 2 = tidak sesuai dan 1 = sangat tidak sesuai.

### **1. Jenis Instrumen**

Instrumen penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang diukur dalam suatu teori yang ada. Instrument dalam penelitian ini adalah berupa kuisisioner yang berisi item-item pernyataan yang digunakan untuk mencari hubungan kepuasan hidup dengan *fear of missing out*. kuisisioner ini menggunakan skala likert. Skala likert dalam sugiyono (2016:134) adalah “skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomenal sosial”.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini kepuasan hidup dengan *fear of missing out* mahasiswa yang telah dikembangkan peneliti berdasarkan teori dengan pernyataan yang berkenaan pada aspek-aspek kepuasan hidup. Sedangkan angket *fear of missing out* adalah daftar pernyataan yang berkenaan dengan perilaku yang mengarah pada *fear of missing out* seperti tidak terpenuhinya keinginan pada mahasiswa.

Pernyataan-pernyataan kepuasan hidup dan *fear of missing out* dalam penelitian akan disajikan dalam dua arah yaitu (+) dan (-). Hal ini sesuai dengan pola yang dikembangkan oleh likert, yang sering disebut skala likert. Skala likert mempunyai lima tingkatan jawaban mengenai sesuai respon yaitu Sangat Sesuai (Ss), Sesuai (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

## 2. Kisi-kisi Instrumen

### a) Skala Kepuasan Hidup

Kepuasan Hidup dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (dalam Wahyuni & Maulida, 2019:176) :

Tabel 2. Kisi-kisi Instrument Skala Kepuasan Hidup

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
			(+)	(-)		
Kepuasan Hidup	Penerimaan Diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	1	2	2	
		Memiliki sikap positif terhadap mengakui diri sendiri	3	4	2	
		Menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk	5	6	2	
		Merasa positif tentang kehidupan lampau/masa lalu	7	8	2	
	Hubungan Positif dengan orang lain	memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain	memiliki hubungan yang memuaskan	9	10	2
			saling percaya dengan orang lain	11	12	2
			Perhatian dengan kesejahteraan orang lain	13	14	2
			memiliki empati yang tinggi	15	16	2
		Mampu memiliki rasa kasih sayang	memahami, memberi dan menerima antar hubungan sesama manusia	17	18	2
				19	20	2
				21	22	2

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kemandirian		Mampu Mengatur diri sendiri	23	24	2
		mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	25	26	2
		mengatur perilaku dari dalam diri	27	28	2
		mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi	29	30	2
Penguasaan situasi atau suasana		memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola situasi	31	32	2
		mengontrol rangkaian kompleks aktivitas eksternal	33	34	2
		memanfaatkan peluang disekitarnya secara efektif	35	36	2
		mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	37	38	2
		memiliki tujuan dalam hidup dan rasa keteraturan	39	40	2
Tujuan Hidup		Merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu	41	42	2
		Memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup	43	44	2
		Memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup	45	46	2
Perkembangan Pribadi		Memiliki perasaan pengembangan yang berkelanjutan	47	0	1
		Melihat diri sebagai bertumbuh atau berkembang	0	48	1
		Terbuka untuk pengalaman baru	49	50	2
		memiliki kepekaan untuk menyadari	51	0	1

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
		potensi seseorang			
		Melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu	0	52	1
		kemampuan mengubah diri yang ditandai dengan pengetahuan diri dan efektivitas	53	54	2
		<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>54</b>
				54	

b) Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of missing out (FoMO) dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan. Adapun aspek dan indikator skala FoMO terdapat pada tabel.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrument Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
<i>Fear Of MISSING Out (FoMO)</i>	kebutuhan psikologis akan <i>Self</i>	Cemas apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga	1,2	3,4	4
		Sering mencari tahu dan takut jika tidak tahu kejadian yang dilakukan orang lain	5	6	2
	kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Ingin terus terhubung dengan orang lain	7,8,9	10	4
		Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang dilakukan individu lain.	11,12,13	14	4
		<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
			14		

Menurut Sugiyono (2022 : 219) kuesioner yaitu teknik pengumpulan data dengan menggunakan pertanyaan atau pernyataan dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui internet.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisisioner (angket). Kuisisioner (angket) yang berisi dua skala yaitu skala regulasi diri dan skala *fear of missing out* (fomo). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuisisioner yang dibagikan secara online kepada responden penelitian dengan menggunakan bantuan *google form*. Skala dipergunakan dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan skala likert. Skala likert dalam penelitian ini dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu adanya fenomena yang ada (Sugiyono, 2016).

Tabel 4. Alternatif Jawaban

Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
RR (Ragu-Ragu)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

Penelitian ini disusun berdasarkan indikator-indikator variabel regulasi diri dan *fear of missing out* yang dikelompokkan menjadi dua jenis aitem *favorable* dan *unfavorable* guna mengetahui seperti apa perilaku responden dalam merespon pertanyaan pada kuisisioner, peneliti mempergunakan metode skala Likert dimana terdapat lima pilihan jawaban yakni (5) Sangat Sesuai, (4) Sesuai, (3) Ragu-ragu, (2) Tidak Sesuai (1) Sangat Tidak Sesuai.

### 3. Uji Kelayakan Angket

Validitas merupakan derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur variabel dalam penelitian, sedangkan reliabilitas merupakan derajat kepercayaan dari penelitian yang dilakukan (Jannah, 2018).

#### 1. Uji Validitas Instrument

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dari suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Untuk validitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor item yang dianalisa menggunakan Aplikasi *JAMOV*. dengan jumlah mahasiswa yang digunakan sebanyak 56 mahasiswa.

Suatu Instrumen dikatakan valid apabila angka minimum koefesiennya mencapai 0,30 akan tetapi Batasan tersebut bisa dipertimbangkan untuk turun



menjadi 0,20 apabila jumlah item yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan (Azwar, 2016).

Penelitian ini menggunakan instrument kepuasan hidup Ryff yang dikembangkan oleh Rosa (2022) dan instrument *fear of missing out* (fomo) milik prizybylsky (2013) yang telah dikembangkan oleh Azmiatin (2023) sehingga validitas dan reliabilitas kedua instrumen tersebut sudah terjamin dan bisa digunakan karena uji validitas dan uji reliabilitas sudah dilakukan oleh para peneliti tersebut.

Peneliti menguji kembali validitas instrument kepuasan hidup dikembangkan Rosa (2022) dan instrument *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan oleh Azmiatin (2023) dengan uji validitas isi menggunakan *expert judgment* yaitu kepada beberapa dosen dan guru yang merupakan seseorang ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliable apabila mendapatkan hasil atau skor yang relative sama dan responden menjawab pertanyaan dengan konsisten (Azwar, 2020). Uji reliabilitas yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program aplikasi *Jamovi*, mengartikan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai dari *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai ( $r$ ) tabel.

pada penelitian ini juga menggunakan konsep teori menurut Sugiyono (2017), dimana ia menyebutkan bahwa apabila nilai uji *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  maka dinyatakan reliabel, sementara apabila nilai uji *Cronbach's Alpha*  $< 0,60$  maka dinyatakan tidak reliabel. Maka dapat disimpulkan bahwa apabila variabel regulasi diri (X) dinyatakan reliabel jika jumlah *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  atau Variable *fear of missing out* (Y) dinyatakan reliable karena jumlah Cronchbach's Alpha  $> 0,60$ .

Uji reliabilitas instrument kepuasan hidup yang dikembangkan Rosa (2022) mempunyai Nilai sebesar 0,993 dan instrument *Fear of missing out* (FoMO) yang dikembangkan Azmiatin (2023) mempunyai nilai sebesar 0,798. Hasil dari masing-masing instrument menunjukkan bahwa instrument memiliki reliabilitas yang tinggi.

Nilai – nilai Cronbach's Alpha tersebut memiliki kategorisasi interpretasi, Sugiyono (2019) memaparkan indeks interpretasi korelasi *Cronbach's Alpha* sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	
Nilai	Keterangan
> 0,60	Reliable
< 0,60	Tidak Reliable

Tabel 6. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas

Interval	Tingkat Korelasi
< 0,20	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Maka hasil penelitian dapat dikatakan reliabel saat memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Koefisien reliabilitas memiliki rentang skor dari 0-1, sehingga instrumen bisa dikatakan reliabel saat memiliki skor yang mendekati 1.

Peneliti menguji kembali reliabilitas dari kedua instrument tersebut untuk mengetahui apakah kedua instrument tersebut masih reliabilitas atau tidak. Hasil dari uji reliabilitas dengan *Jamovi 2.3.28* menunjukkan bahwa skala Kepuasan Hidup memiliki nilai Reliabilitas dan skala *Fear of missing*.

## F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif terdapat teknik analisis data, analisis data merupakan kegiatan dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data yaitu mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2022 : 226). Tujuan dari analisis data untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri (X) dengan *fear of missing out* (Y). analisis data penelitian ini menggunakan bantuan program aplikasi *JAMOVI*.

### 1. Uji Prasyarat Analisis

Teknik analisis data merupakan cara atau langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam kegiatan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah dibuat.

#### a) Uji normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini memakai teknik *kolmogorov-smirnov* yang berguna mengetahui apakah data yang dihasilkan pada penelitian ini berdistribusi normal ataupun tidak normal, uji normalitas dengan teknik *Shapiro-Wilk* memakai kriteria taraf signifikansi sebesar  $p > 0,05$  yang berarti jika nilai taraf signifikansi diatas  $> 0,05$  memperlihatkan

jika data penelitian berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai taraf signifikansi dibawah  $< 0,05$ , menunjukkan jika data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas

Nilai Signifikan	Keterangan
Sig > 0,05	Distribusi data normal
Sig < 0,05	Distribusi data tidak normal

Uji normalitas dipakai untuk melihat apa item-item didalam penelitian ini berdistribusi normal ataupun tidak, peneliti menggunakan metode *kolmogorov smirnov test* dengan bantuan *JAMOV*, adapun pedoman uji normalitas data didalam penelitian ini bisa diketahui melalui tabel seperti diatas.

b) Uji linearitas

Dalam penelitian ini juga dilakukan uji linearitas guna melihat apakah ada hubungan linear atau tidak linear terhadap dua variabel penelitian yakni variabel regulasi diri dan *fear of missing out* (fomo). Penelitian dapat disebut mempunyai data yang linear jika memiliki nilai signifikansi linearitas sebesar  $< 0,05$ , sementara apabila nilai signifikansi linearitas  $> 0,05$  maka bisa disimpulkan bahwa tidak ada ikatan yang linear antara kedua variabel.

Tabel 8. Uji Linearitas

Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Sig. Linearity < 0,05	Linear
Sig. Linearity > 0,05	Tidak Linear

c) Uji Hipotesis.

Pada penelitian ini untuk melihat hubungan antara variabel regulasi diri dan *fear of missing out* (fomo) ini menggunakan *software Amos 26.0* dalam melakukan analisis, AMOS adalah singkatan dari *Analysis of Moment Structures* yaitu perangkat lunak atau software yang dapat digunakan untuk analisis *Structural Equation Modelling* (SEM) berbasis *covarians* dengan terintegrasi pada aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) Pada Amos mensyaratkan adanya normalitas data yang normal, *goodness of fit* yang fit sesuai dengan *cut off value* yang ditentukan berdasarkan teori dan validitas dan reabilitas konstruk harus valid dan reliabel. Hair dkk (dalam Alifah & Indiyati, 2024) dalam

menganalisis model di dalamnya terdapat uji kecocokan model atau *goodness of fit* agar dapat menguji kualitas setiap indikator dalam penelitian. Tujuannya adalah agar data yang didapatkan di lapangan dapat membangun model penelitian sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang sudah dibangun.