

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni pendekatan yang menekankan pengumpulan dan analisis data numerik secara objektif untuk menguji hipotesis serta menganalisis hubungan antarvariabel secara sistematis.¹⁰⁵ Menurut Creswell dikutip oleh Adhi, dkk., metode penelitian kuantitatif ialah metode-metode untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Artinya variabel yang biasanya diukur dengan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.¹⁰⁶ Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara FoMO (*fear of missing out*) dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa IAIN Kediri yang aktif menggunakan Instagram.

b. Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Gedung IAIN Kediri. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada adanya fenomena yang sesuai dengan karakteristik penelitian, sehingga data dan informasi yang diperoleh lebih akurat. Adapun rencana waktu pelaksanaan penelitian diperkirakan berlangsung minimal selama 1 bulan.

B. Populasi dan sampel

a. Populasi

¹⁰⁵ Sugiyono. Hal 16

¹⁰⁶ Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2020). Hal. 3-5

Menurut Sugiyono, populasi adalah kelompok besar yang terdiri dari orang, benda, atau objek lain yang memiliki ciri tertentu yang relevan untuk diteliti.¹⁰⁷ Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh mahasiswa aktif IAIN Kediri pengguna Instagram, berjumlah 151 orang.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai representasi keseluruhan populasi. Menurut Sugiyono, jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael, yang memperhitungkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%.¹⁰⁸ Penelitian ini menetapkan tingkat kesalahan pengambilan sampel sebesar 5%.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, antara lain:

1. Mahasiswa aktif IAIN Kediri
2. Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun
3. Mahasiswa aktif pengguna *platform* Instagram

Penentuan ukuran sampel penelitian ini menggunakan rumus Isaac dan Michael, berdasarkan populasi 151 mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri. Dengan merujuk pada tabel Isaac dan Michael dan tingkat signifikansi 5%, diperoleh sampel sebanyak 105 mahasiswa.

Tabel 3. 1 Isacc dan Michel Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	Siginifikasi			N	Siginifikasi		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138

¹⁰⁷ Sugiyono, *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Hal. 126

¹⁰⁸ Sugiyono. Hal. 127

15	15	14	14	290	202	158	140
20	19	19	19	300	207	161	143
25	24	23	23	320	216	167	147
30	29	28	28	340	225	172	151
35	33	32	32	360	234	177	155
40	38	36	36	380	242	182	158
45	42	40	39	400	250	186	162
50	47	44	42	420	257	191	165
55	51	48	46	440	265	195	168
60	55	51	49	460	272	198	171
65	59	55	53	480	279	202	173
70	63	58	56	500	285	205	176
75	67	62	59	550	301	213	182
80	71	65	62	600	315	221	187
85	75	68	65	650	329	227	191
90	79	72	68	700	341	233	195
95	83	75	71	750	352	238	199
100	87	78	73	800	363	243	202
110	94	84	78	850	373	247	205
120	102	89	83	900	382	251	208
130	109	95	88	950	391	255	211
140	116	100	92	1000	399	258	213
150	122	105	97	1100	414	265	217
160	129	110	101	1200	427	270	221
170	135	114	105	1300	440	275	224
180	142	119	108	1400	450	279	227
190	148	123	112	1500	460	283	229
200	154	127	115	1600	469	286	232

210	160	131	118	1700	477	289	234
220	165	135	122	1800	485	292	235
230	171	139	125	1900	492	294	237
240	176	142	127	2000	498	297	238
250	182	146	130	2200	510	301	241
260	187	149	133	2400	520	304	243
270	192	152	135	2600	529	307	245

C. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah tahap penting dalam sebuah penelitian yang berperan dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan. Metode yang digunakan harus tepat dan sesuai dengan pendekatan penelitian agar hasil yang diperoleh selaras dengan tujuan atau hipotesis yang telah ditetapkan. Kesalahan dalam proses ini dapat berdampak pada ketidakakuratan kesimpulan, menyebabkan penelitian menjadi tidak relevan, serta mengakibatkan pemborosan waktu dan tenaga. Beberapa teknik yang umum digunakan meliputi wawancara, observasi, kuesioner, tes, serta penggunaan arsip dan dokumen.¹⁰⁹

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner, yaitu teknik yang efisien jika variabel yang diukur jelas dan karakteristik responden diketahui. Kuesioner sesuai digunakan untuk jumlah responden besar dan tersebar luas, dapat berupa pertanyaan tertutup atau terbuka, serta disampaikan langsung, melalui pos, atau daring.¹¹⁰

D. Instrumen penelitian

Dalam penelitian, data memiliki peran penting sebagai representasi variabel

¹⁰⁹ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Penerbit KBM Indonesia, 2021). Hal. 28

¹¹⁰ Sugiyono, *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Hal. 199-200

yang diteliti dan sebagai alat untuk menguji hipotesis. Kualitas hasil penelitian sangat bergantung pada kebenaran data, yang ditentukan oleh kualitas instrumen pengumpulan data. Oleh karena itu, instrumen penelitian perlu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas.¹¹¹ Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis sebagai alat ukur utama. Skala pertama adalah *Fear of Missing Out* berdasarkan teori Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, Skala kedua adalah Kesejahteraan Psikologis berdasarkan konsep Ryff dan Keyes.

Keduanya disusun menggunakan skala Likert, yang menurut pandangan Sugiyono, memungkinkan variabel diurai ke dalam sejumlah indikator yang terukur. Skala Likert dalam penelitian ini terdiri dari empat alternatif jawaban, yang dikategorikan dalam pernyataan favorable maupun unfavorable, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).¹¹²

Tabel 3. 2 Skala Likert.

No.	Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
1.	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2.	Sesuai (S)	4	2
3.	Netral (N)	3	3
4.	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Tabel 3. 3 Blueprint Skala FoMO

No.	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Total
1.	Kebutuhan nantinya <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	1. Merasa cemas bila tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dilaksanakan teman sebaya.	1,2,3,4	5,6,7	7
		2. Merasa iri saat orang lain mengikuti aktivitas yang dianggap lebih menarik.	8,9,10	11,12,13	6
	Kebutuhan nantinya <i>self</i> yang tidak	1. Sering mencari tahu apa yang dilaksanakan orang lain di media sosial	14,15,16	17,18,19,20	7

¹¹¹ Fidia Astuti, *Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)* (Kediri: program studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, 2023). Hal. 8

¹¹² Sugiyono, *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. hal 146-147

2.	terpenuhi	2. Sering memperbarui kabar diri sendiri ke media sosial	21,22,23	24,25,26	6
Jumlah			13	13	26

Tabel 3. 4 Blueprint Skala kesejahteraan psikologis

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Penerimaan diri	Menerima serta menghargai diri sendiri secara utuh	1,2,3	4,5,6	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Mampu membangun hubungan sosial yang sehat serta mendukung	7,8,9	10,11,12	6
3.	Kemandirian	Mampu membuat keputusan sendiri serta menjalani hidup sesuai pilihan	13,14,15	16,17,18	6
4.	Penguasaan lingkungan	Mampu mengatur serta menyesuaikan lingkungan guna mendukung hidup	19,20,21	22,23,24	6
5.	Tujuan hidup	Berarah serta makna dalam hidup	25,26,27,28	29,30,31,32	8
6.	Pertumbuhan Pribadi	Terus berkembang serta mengintensifkan potensi diri	33,34,35,36	37,38,39,40	8
Jumlah			20	20	40

7. Uji Validitas

Uji validitas item adalah sejauh mana item instrumen merepresentasikan konstruk yang diteliti, ditunjukkan dengan korelasi signifikan item terhadap skor total. Item biasanya berupa pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner untuk memperoleh informasi konstruk.¹¹³

Validitas diuji dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel ($df = n - 2$, $n =$ jumlah sampel). Item dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel. Uji

¹¹³ Astuti, *Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*. Hal. 9

validitas pada penelitian ini dilakukan melalui analisis butir instrumen.

Ketentuan dalam pengambilan keputusan validitas butir adalah sebagai berikut:

- a. Butir pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai r hitung bernilai positif dan lebih besar daripada nilai r tabel.
- b. Butir pertanyaan dinyatakan tidak valid atau gugur apabila nilai r hitung bernilai negatif atau lebih kecil daripada nilai r tabel.

Dalam penelitian ini penghitungan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0 for windows versi terbaru sebagai alat bantu.

1) Hasil Uji Validitas *Fear of Missing Out*

Dalam uji validitas, peneliti mengambil responden yaitu 30 responden diluar sampel studi. Berikut paparan hasil validitas memakai SPSS 27.0 guna variabel X:

Tabel 3. 5 Uji validitas instrumen *Fear of Missing Out* sebelum try out

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
VAR00001	63.4333	102.323	.367	Valid
VAR00002	63.8000	96.786	.625	Valid
VAR00003	63.7667	98.461	.442	Valid
VAR00004	63.3667	103.137	.288	Tidak Valid
VAR00005	63.9333	111.513	-.101	Tidak Valid
VAR00006	64.2667	97.099	.522	Valid
VAR00007	64.2333	100.461	.508	Valid
VAR00008	64.2000	100.303	.415	Valid
VAR00009	63.9000	104.438	.357	Tidak Valid
VAR00010	63.5000	106.741	.163	Tidak Valid

VAR00011	64.7000	102.769	.335	Tidak Valid
VAR00012	64.3333	103.885	.388	Valid
VAR00013	64.1667	101.454	.500	Valid
VAR00014	64.0333	98.309	.534	Valid
VAR00015	64.0667	99.720	.524	Valid
VAR00016	63.8667	104.120	.233	Tidak Valid
VAR00017	64.3333	104.437	.289	Tidak Valid
VAR00018	64.3667	107.275	.121	Tidak Valid
VAR00019	64.5333	103.430	.386	Valid
VAR00020	64.6000	106.662	.198	Tidak Valid
VAR00021	63.9333	103.651	.261	Tidak Valid
VAR00022	64.0667	104.133	.334	Tidak Valid
VAR00023	64.0000	100.897	.486	Valid
VAR00024	63.9000	102.990	.456	Valid
VAR00025	64.1667	104.626	.285	Tidak Valid
VAR00026	64.3667	102.240	.445	Valid

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan uji validitas dengan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, menurut Azwar dikutip oleh Fidia Astuti suatu item dianggap valid jika korelasinya dengan skor total $\geq 0,30$.¹¹⁴ Dalam penelitian ini digunakan kriteria lebih ketat, yaitu r tabel $\geq 0,361$ ($N = 30, \alpha = 0,05$). Dari 26 item pada skala FoMO, 14 item memenuhi kriteria tersebut, yakni item nomor 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 19, 23, 24, dan 26, sehingga dinyatakan valid karena memiliki hubungan yang cukup kuat dengan skor total skala.

Sebanyak 12 item memiliki nilai korelasi di bawah 0,361 sehingga dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 4, 5, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 20, 21,

¹¹⁴ Astuti. Hal. 9

22, dan 25. Oleh karena itu, perlu dilakukan revisi pada item-item tersebut untuk meningkatkan kualitas instrumen secara keseluruhan.

2) Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis

Dalam uji validitas, peneliti mengambil responden yaitu 30 responden diluar sampel studi. Berikut paparan hasil validitas memakai SPSS 27.0 guna variabel Y:

Tabel 3. 6 Uji validitas instrumen kesejahteraan psikologis sebelum try out

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
VAR00001	138.4000	303.145	.463	Valid
VAR00002	138.4000	302.317	.543	Valid
VAR00003	138.4667	300.464	.496	Valid
VAR00004	139.2333	306.737	.259	Tidak Valid
VAR00005	139.0667	290.892	.729	Valid
VAR00006	138.6000	297.283	.628	Valid
VAR00007	138.5000	310.466	.297	Tidak Valid
VAR00008	138.4667	308.257	.392	Valid
VAR00009	138.1667	303.730	.459	Valid
VAR00010	139.1667	302.833	.446	Valid
VAR00011	139.4000	310.593	.234	Tidak Valid
VAR00012	138.9000	305.266	.342	Tidak Valid
VAR00013	138.4333	304.737	.426	Valid
VAR00014	138.6333	317.482	.020	Tidak Valid
VAR00015	138.8000	319.269	-.052	Tidak Valid
VAR00016	138.5000	304.259	.414	Valid
VAR00017	139.2000	309.200	.321	Tidak Valid
VAR00018	138.8000	299.269	.570	Valid
VAR00019	138.7000	312.769	.184	Tidak Valid
VAR00020	138.3667	301.068	.538	Valid
VAR00021	138.5333	300.740	.644	Valid

VAR00022	138.7333	301.099	.507	Valid
VAR00023	138.9000	296.300	.627	Valid
VAR00024	138.9333	296.823	.594	Valid
VAR00025	138.1000	308.990	.342	Tidak Valid
VAR00026	138.4333	307.840	.362	Valid
VAR00027	138.4000	304.455	.442	Valid
VAR00028	138.3000	321.045	-.109	Tidak Valid
VAR00029	138.6667	297.195	.542	Valid
VAR00030	139.0000	299.931	.446	Valid
VAR00031	139.1333	295.292	.504	Valid
VAR00032	138.8000	294.510	.602	Valid
VAR00033	137.5667	308.047	.419	Valid
VAR00034	137.8333	301.799	.573	Valid
VAR00035	138.0000	298.966	.618	Valid
VAR00036	137.9333	299.099	.699	Valid
VAR00037	138.9667	297.895	.481	Valid
VAR00038	138.8667	294.602	.649	Valid
VAR00039	138.4000	292.593	.672	Valid
VAR00040	138.8000	306.648	.352	Tidak Valid

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan analisis validitas terhadap 40 item skala Kesejahteraan Psikologis, sebanyak 29 item memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,361$, sehingga dinyatakan valid karena menunjukkan hubungan yang cukup kuat dengan skor total skala. Item valid tersebut meliputi pernyataan nomor 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 18, 20–24, 26, 27, 29–39.

Sebanyak 11 item dinyatakan tidak valid, sedangkan item pada nomor 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 25, 28, dan 40 terbukti valid. Disarankan dilakukan perbaikan redaksi atau pengujian ulang terhadap item yang tidak valid. Secara keseluruhan, skala Kesejahteraan Psikologis menunjukkan

validitas yang baik karena mayoritas item memberikan kontribusi signifikan terhadap total skor.

8. Uji Reliabilitas

Menurut Masri Singarimbun dikutip Fidia Astuti Reliabilitas adalah sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat dipercaya, ditunjukkan dengan konsistensi data saat digunakan berulang untuk mengukur fenomena yang sama.¹¹⁵

Tingkat kemantapan alpha mampu dijelaskan ataupun :

- a. Nilai alpha Cronbach 0.00 s.d 0.20, berarti sangat kurang reliable.
- b. Nilai Cronbach 0.21 s.d 0.40, berarti kurang reliable.
- c. Nilai Cronbach 0.42 s.d 0.60, berarti cukup reliable.
- d. Nilai Cronbach 0.61 s.d 0.80, berarti reliable.
- e. Nilai Cronbach 0.81 s.d 1.00, berarti sangat reliable

1) Hasil Uji Reliabilitas *Fear of Missing Out*

Berikut ialah penyajian hasil uji reliabilitas dengan memakai program SPSS 27.0 guna tiap variabel, yaitu *Fear of Missing Out* (X).

a) Reliabilitas sebelum Try Out

Tabel 3. 7 Uji reliabilitas Fomo sebelum try out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	26

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan tabel *Reliability Statistic* diatas sebelum *try out* menunjukkan hasil perhitungan Nilai Alpha Cronbach 0,825

¹¹⁵ Astuti. Hal. 8

menunjukkan instrumen FoMO sangat reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruksi yang sama.

b) Reliabilitas sesudah Try Out

Tabel 3. 8 Uji reliabilitas setelah try out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.946	14

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan tabel *Reliability Statistics*, hasil *try out* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946 dari 14 item setelah 12 item yang tidak valid dihapus, sehingga instrumen tersebut tergolong sangat reliabel (0,81–1,00).

2) Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Berikut ialah penyajian hasil uji reliabilitas dengan memakai program SPSS 27.0 guna tiap variabel, yaitu Kesejahteraan Psikologis (Y)

a) Reliabilitas sebelum Try Out

Tabel 3. 9 Uji reliabilitas kesejahteraan psikologis sebelum try out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	40

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan tabel *Reliability Statistic* diatas sebelum *try out*, instrumen Kesejahteraan Psikologis menunjukkan reliabilitas sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,916), menandakan konsistensi item dalam mengukur aspek-aspeknya.

b) Reliabilitas sesudah Try Out

Tabel 3. 10 Uji reliabilitas kesejahteraan psikologis setelah try out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	29

Sumber: diolah peneliti memakai SPSS versi 27.0

Berdasarkan tabel *Reliability Statistics*, hasil *try out* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,940 dari 29 item setelah 11 item yang tidak valid dihapus, sehingga instrumen tergolong sangat reliabel (0,81–1,00).

E. Teknik analisis data

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Selain itu, uji ini juga berfungsi untuk memperoleh informasi mengenai distribusi variabel-variabel yang digunakan, yang selanjutnya akan diuji linieritas dan hipotesisnya.¹¹⁶

Dalam penelitian ini, uji asumsi klasik yang digunakan antara lain :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data ialah asumsi dasar dalam analisis parametrik, karena distribusi normal memastikan sampel mewakili populasi. Uji Kolmogorov-Smirnov umum digunakan untuk menilai apakah data berasal dari populasi dengan distribusi normal.¹¹⁷

Pengujian normalitas data pada studi memakai uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* yang mana landas pengambilan keputusan :

- a. Bila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data itu normal.
- b. Bila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data itu tidak normal.

¹¹⁶ Astuti. Hal. 3

¹¹⁷ Astuti. Hal. 18

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel X dan variabel Y mengikuti pola regresi linear. uji ini bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara FoMO dan Kesejahteraan Psikologis memiliki pola yang linear.¹¹⁸ Untuk melakukan uji linieritas, pada program SPSS versi 27.0 for Windows digunakan fitur *test for linearity* dengan tingkat signifikansi 0,05. Dua variabel dianggap memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05.¹¹⁹

c. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Hipotesis merupakan dugaan atau kesimpulan sementara mengenai hubungan antarvariabel. Uji hipotesis adalah prosedur untuk menguji keabsahan hipotesis statistik populasi berdasarkan data sampel.¹²⁰

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan antara *Fear of Missing Out* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri, yang diuji melalui korelasi Product Moment Pearson menggunakan SPSS 27.0, dengan signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan.

¹¹⁸ Suciati Rahayu Widyastuti, *BAHAN AJAR STATISTIKA INFERENSIAL (Jilid 1)* (Cirebon: UNU Cirebon Press, 2022). Hal. 25.

¹¹⁹ Astuti, *Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*. Hal. 22

¹²⁰ Nuryadi et al., *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian, Sibuku Media* (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017). Hal. 74