

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode korelasi dan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis melalui pengumpulan data angka yang dianalisis secara statistik. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa tujuan penelitian kuantitatif adalah untuk secara sistematis, objektif, dan terukur mengevaluasi bagaimana hubungan antarvariabel berinteraksi satu sama lain.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara *mindfulness* sebagai variabel independen dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel dependen pada siswa yang menggunakan media sosial TikTok. Pendekatan korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi arah serta tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tanpa memberikan perlakuan maupun melakukan manipulasi terhadap subjek penelitian.

B. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

1. Identifikasi variabel penelitian

a. *Mindfulness* (Variabel Independen/X)

Azwar (2017) menyatakan bahwa variabel independen adalah yang memengaruhi, menentukan, atau menjelaskan perubahan variabel dependen. *Mindfulness*

adalah variabel independen dalam penelitian ini.

b. *Fear of Missing Out*(Variabel Dependen/Y)

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya dipengaruhi atau ditentukan oleh variabel lain, serta berfungsi sebagai hasil atau akibat dari keberadaan variabel lain (Azwar, 2017). Kemudian variabel dependen (Y) pada penelitian ini adalah (*FoMO*).

2. Definisi Operasional

a. *Mindfulness*

Mindfulness didefinisikan dalam penelitian ini sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari dan memusatkan perhatian secara penuh pada pengalaman mereka saat ini, baik pengalaman internal (misalnya, pikiran, emosi, dan sensasi tubuh) maupun pengalaman eksternal (misalnya, lingkungan sekitar) dengan sikap menerima, tanpa menghakimi, dan tanpa memberikan respons secara impulsif.

b. *Fear of Missing Out (FoMO)*

(FoMO) didefinisikan sebagai tingkat kecemasan yang dialami seseorang karena takut kehilangan informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dimiliki orang lain. Variabel ini diukur berdasarkan elemen kehilangan pengalaman, kecenderungan, dan perbandingan dengan teman, yang

tercermin dalam kecenderungan individu untuk terus memantau media sosial dan membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa khawatir apabila mereka tidak mengikuti perkembangan informasi atau.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dan difokuskan pada tahun angkatan 2022. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak fakultas, jumlah keseluruhan mahasiswa Ekonomi Syariah angkatan 2022 berjumlah 179 mahasiswa yang terdiri dari 125 perempuan dan 54 laki-laki. Untuk lebih detail bisa dilihat dari table berikut ini :

Tabel 3. 1 Jumlah data mahasiswa aktif ekonomi syariah angkatan tahun 2022

	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
	2022	179
	Total	179

Sumber: Data Akama FEBI UIN IB Padang, Desember 2025

2. Sampel Penelitian

Sampel diambil menggunakan rumus Slovin . Rumusnya adalah

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

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (179)

e = *margin of error* $(0,05)^2$

Kemudian, *margin of error* yang digunakan adalah 5%.

Sehingga perhitungan perhitungan pengambilan sampel adalah sebagai berikut :

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

$$n = \frac{179}{1 + 179 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{179}{1 + 179 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{179}{1 + 0,4475}$$

$$n = \frac{179}{1,44}$$

$$n = 123,66$$

$$n = 124$$

Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin diatas dapat dilakukan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini adalah 123,66 dapat dibulatkan menjadi 124 orang mahasiswa Ekonomi Syariah UIN Imam Bonjol Padang.

3. Teknik Sampling

Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Teknik ini dipilih karena seluruh anggota

populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Mengingat populasi penelitian bersifat homogen, yaitu mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah angkatan 2022 yang aktif mengikuti perkuliahan, maka teknik simple random sampling dianggap sesuai untuk memperoleh sampel yang representatif.

Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan jumlah yang telah dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 123,66 yang dibulatkan menjadi 124 mahasiswa.

D. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 skala yang digunakan, yaitu skala *mindfulness* dan skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Skala *mindfulness*, penulis menggunakan skala yang dikembangkan oleh Ruth A. Baer dkk., (2006) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Nadhira Meindy dkk., (2022). Kemudian, skala *fear of missing out* yang dikembangkan oleh Przybylski dkk (2013), lalu diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dian Veronika Sakti Kaloeti dkk. (2021).

1. Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Menurut Azwar (2010) skala merupakan seperangkat atau kumpulan pernyataan yang disusun berdasarkan aspek dari variabel tersebut untuk mengungkap suatu atribut melalui

respon terhadap pernyataan tersebut.

Format skala *mindfulness* dalam penelitian ini adalah model skala likert. Dimana subjek diminta untuk memilih dari beberapa jawaban tanpa takut salah, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Kemudian, dalam skala ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung suatu sikap dan *Unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung suatu sikap.

Tabel 3. 2
Alternatif dan Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan proses pengukuran yang bertujuan untuk menunjukkan tingkat validitas suatu instrumen. Instrumen dianggap memadai apabila memiliki standar uji daya beda yang tinggi. Tingkat perbedaan ini mencerminkan sejauh mana data diperoleh selaras dengan daya beda yang diharapkan. Proses perhitungan koefisien korelasi dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation* dengan batas minimum daya

beda sebesar 0,30. Pengujian ini dilaksanakan melalui aplikasi SPSS 25. Untuk menilai hubungan antara setiap aitem dengan skor totalnya, peneliti merujuk pada tabel indeks daya diskriminasi aitem yang disusun oleh Azwar (2010).

Tabel 3. 3

Indeks Daya Diskriminasi Aitem

Nilai corrected item-total correlation	Kategori/Makna
$\geq 0,3000$	Daya beda aitem baik dan diterima
0,250-0,2999	Daya beda aitem cukup dan dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Daya beda aitem rendah dan tidak disarankan
- (minus)	Daya beda aitem buruk dan ditolak

a. Skala *Mindfulness*

Uji validitas pada skala ini menggunakan SPSS 25. Setelah dilakukan uji beda daya aitem SPSS 25, ada 7 aitem yang skonya dibawah 0,3. Oleh karena itu, 7 aitem digugurkan yaitu aitem nomor 6, 8, 32, 35, 36, 37, dan 38. Sehingga, aitem yang tersisa berjumlah 31 aitem.

Tabel 3. 4

Blueprint Skala *Mindfulness* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	F	UF	Total
Observing	Menyadari sensasi tubuh, suara, aroma, elemen	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		8

	visual, dan pengaruh emosi terhadap pikiran/perilaku			
Describing	Menemukan dan menggunakan kata-kata untuk menggambarkan pikiran, perasaan, keyakinan, dan pengalaman internal	9, 10, 11, 12, 13	14, 15, 16	8
Acting with Awareness	Fokus pada aktivitas saat ini, tidak bertindak otomatis, tidak mudah teralihkan, hadir penuh pada kegiatan yang dilakukan		17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	8
Nonjudging of Inner Experience	Menerima pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, tidak menyalahkan diri, tidak memberi label negatif pada pengalaman batin		25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	7
Nonreactivity to Inner Experience	Mengamati pikiran/perasaan	32, 33, 34, 35, 36, 37,		7

	tanpa langsung bereaksi, tidak terlarut, mampu menunda respons, membiarkan pengalaman batin berlalu	38		
	Total	20	18	38

**angka yang dicetak tebal adalah aitem yang telah digugurkan*

Tabel 3. 5

Blueprint Skala Mindfulness Sesudah Uji Coba

Aspek	Indikator	F	UF	Total
Observing	Menyadari perubahan perasaan, sensasi tubuh, dorongan, dan pengaruh konten TikTok terhadap pikiran saat menggunakan TikTok.	1, 2, 3, 4, 5, 7		6
Describing	Mampu mengenali dan mengungkapkan dengan kata-kata perasaan, pikiran, dan pengalaman internal saat menggunakan TikTok	9, 10, 11, 12, 13	14, 15, 16	8
Acting with Awareness	Menggunakan TikTok dengan sadar, fokus, tidak otomatis, serta tetap menyadari		17, 18, 19,	8

	tujuan dan durasi penggunaan		20, 21, 22, 23, 24	
Nonjudging of Inner Experience	Menerima pikiran dan perasaan yang muncul saat menggunakan TikTok tanpa menyalahkan, mengecap buruk, atau menghakimi diri		25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	7
Nonreactivity to Inner Experience	Mampu mengamati emosi, pikiran, dan dorongan saat menggunakan TikTok tanpa langsung bereaksi impulsif	33, 34		2
Total		13	18	31

b. Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Uji validitas pada skala ini menggunakan SPSS 25.

Setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS 25, tidak ada aitem yang skornya dibawah 0,3. Oleh karena itu tidak ada aitem yang gugur dan tetap berjumlah sebanyak 12 aitem.

Tabel 3. 6

Blueprint Skala Fear of Missing Out Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Missed Experience	Khawatir tertinggal momen, cemas tidak tahu	1, 2, 3, 4, 5	5

	aktivitas teman, kecewa saat tidak diajak.		
Compulsion	Terus mengecek aktivitas teman, memantau media sosial saat liburan, merasa perlu membagikan aktivitas.	6, 7, 8, 9, 10	5
Comparison with Friends	Merasa orang lain memiliki pengalaman lebih menyenangkan, tidak nyaman saat membandingkan hidup dengan teman.	11, 12	2
	Total	12	12

Tabel 3. 7

Blueprint Skala Fear of Missing Out Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Missed Experience	Khawatir tertinggal momen, cemas tidak tahu aktivitas teman, kecewa saat tidak diajak.	1, 2, 3, 4, 5	5
Compulsion	Terus mengecek aktivitas teman, memantau media sosial saat liburan, merasa perlu membagikan aktivitas.	6, 7, 8, 9, 10	5
Comparison with Friends	Merasa orang lain memiliki pengalaman lebih menyenangkan, tidak nyaman saat membandingkan hidup dengan teman.	11, 12	2
	Total	12	12

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Istilah validitas berasal dari kata *validity* yang berarti seberapa akurat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2017). Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas ini merupakan kesesuaian antara isi aitem, indikator perilaku, dan tujuan pengukuran yang sebenarnya dapat dinilai dengan nalar dan akal sehat untuk mengidentifikasi apakah isi skala benar-benar mendukung konstruksi teoritik yang diukur (Azwar, 2019).

Pengukuran ini dilakukan dengan cara menurunkan konsep yang diperkirakan dengan menggunakan uji isi tes dan analisis rasional atau profesional *judgement* (Periantalo, 2015). Pada penelitian ini yang menjadi *expert judgment* adalah Bapak Rahman Pranovi Putra, M.Psi dan Ibu Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog, untuk menentukan validitas isi untuk skala tersebut. Peneliti mengajukan 38 aitem skala *Mindfulness* dan 12 aitem skala *Fear of Missing Out (FoMO)*. Hasil *expert judgment* menunjukkan bahwa semua aitem layak untuk dijadikan sebagai instrument.

Untuk mencapai tingkat objektivitas yang tinggi, alat ukur dalam penelitian harus diukur dengan cermat dan teliti. Validitas menunjukkan seberapa akurat dan tepat alat tersebut dalam

menjalankan fungsi pengukurannya (azwar, 2012). Oleh karena itu, peneliti melakukan uji coba skala penelitian kepada 30 mahasiswa dan kembali melakukan uji validitas skala menggunakan rumus Korelasi Person. Instrumen dianggap valid jika koefisien korelasi antar butir tidak kurang dari 0,3. Kemudian, setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS 25 aitem skala *mindfulness* dan *Fear of Missing Out* dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indikator penting dalam evaluasi kualitas suatu instrumen penelitian, yang merujuk pada tingkat konsistensi atau kehandalan alat ukur dalam menghasilkan data. Menurut Azwar (2019), reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tetap jika digunakan berulang kali pada kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel tidak akan menimbulkan hasil yang berubah-ubah secara acak, melainkan tetap stabil dan konsisten dari waktu ke waktu atau antar bagian instrumen.

Pada penelitian kuantitatif, salah satu cara yang paling umum untuk menguji reliabilitas adalah dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, khususnya untuk instrumen yang menggunakan skala Likert. Nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, maka reliabilitas instrumen semakin tinggi. Umumnya, instrumen dikatakan

reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (Nunnally & Bernstein, 1994).

Berikut hasil uji reliabilitas skala *mindfulness* dan *Fear of Missing Out* pada SPSS 25 :

Tabel 3. 8

Hasil Uji Reliabilitas skala Mindfulness

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	31

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala *mindfulness* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915 dan termasuk dalam kategori sangat baik. Selanjutnya, berikut hasil uji reliabilitas skala *Fear of Missing Out* pada SPSS 25 :

Tabel 3. 9

Hasil Uji Reliabilitas skala Fear of Missing Out

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.967	12

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala *Fear of Missing Out* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,967 dan termasuk dalam kategori sangat baik.

F. Analisis Data

Teknik analisis data ialah suatu kegiatan yang dilakukan setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu melakukan analisis data. Analisis ini dilakukan dengan mengelompokkan data

berdasarkan jenis dan variabel responden. Setelah dikelompokkan, data ditabulasikan menurut jenis dan variabel responden. Selanjutnya, setelah melakukan tabulasi data, kemudian melakukan penyajian data dari variabel yang diteliti dan melakukan pertimbangan untuk pengujian terhadap hipotesis yang diajukan (sugiyono, 2019).

Data yang diperoleh, diolah, dan di analisis sesuai tujuan penelitian yaitu untuk melihat hubungan *mindfulness* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan menggunakan teknik korelasi Pearson analisis. Teknik korelasi pearson merupakan teknik yang digunakan untuk mencari derajat keeratan antara variabel independen dengan variabel dependen. Lalu juga ada dijelaskan mengenai teknik korelasi Spearman yaitu teknik analisis statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengukur hubungan (korelasi) antara dua variabel berdasarkan peringkat data yang digunakan jika data tidak normal. Analisis data dalam penelitian ini diolah menggunakan *Statistical Package For Special Sciences (SPSS)* versi 25, bertujuan untuk memastikan pengolahan data berjalan akurat dan efisien dengan rumus statistik pengujian sebagai berikut :

1. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel merupakan tahapan untuk mengelompokkan responden dalam kelompok berdasarkan variabel yang diukur yaitu *Mindfulness* dan *Fear of Missing Out*.

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas ialah syarat utama ketika menggunakan analisis data parametrik. Uji normalitas ini menjadi solusi ketika peneliti ingin mencari tahu bahwa populasi data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data terdistribusi normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$, namun jika nilai signifikansinya $< 0,05$ berarti data tidak terdistribusi normal (Priyatno, 2024). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan program SPSS 25 untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis lebih lanjut.

3. Uji Linearitas

Uji Linearitas merupakan salah satu persyaratan yang dilakukan saat melakukan analisis korelasi pearson atau regresi linear. Uji linearitas ini memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linear yang digunakan adalah *curve estimation* yang merupakan gambaran hubungan linear antara variabel X dengan variabel Y. Suatu variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansinya $< 0,05$ (Priyatno, 2014).

4. Uji Hipotesis

a. Uji Correlation

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Correlational Produce Moment* dari Pearson yang merupakan metode statistika yang digunakan untuk menemukan hubungan

di antara kedua variabel yang berskala interval atau menggunakan angka yang sebenarnya dengan bantuan *Statistical Package for Special Sciences (SPSS)* versi 25 *for windows* (Sugiyono, 2019).

