

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang bersifat objektif dan terstandar. Metode penelitian kuantitatif bertujuan menguji teori secara objektif melalui analisis hubungan antar variabel atau perbandingan antar kelompok. Variabel- variabel tersebut diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga menghasilkan data numerik yang selanjutnya dianalisis dengan teknik statistik (Creswell, 2023).

Penelitian kuantitatif yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional didefinisikan sebagai penelitian yang menganalisis sejauh mana suatu variabel memiliki keterkaitan dengan suatu atau lebih dari variabel lainnya yang dilihat dari nilai koefisien korelasi (Azwar, 2020). Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan antara FOMO (X) dengan kecenderungan *nomophobia* (Y)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti buat dipelajari dan lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Adapun variabel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Variabel bebas dari penelitian ini adalah FOMO (*Fear of missing out*)

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan menjadi titik fokus dari hasil penelitian. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kecenderungan *nomophobia*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah pengertian mengenai variabel-variabel penelitian yang telah dirumuskan berdasarkan pada karakteristik variabel tersebut (Sugiyono, 2010)

1. Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu saat berada jauh *smartphone*, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, takut, gelisah, bahkan stres, serta gangguan psikologis lainnya.

2. FOMO

FOMO adalah perasaan takut yang dialami individu jika orang lain sedang bersenang-senang tanpa ada kehadiran dirinya yang menyebabkan individu tersebut berusaha untuk selalu mencari tahu aktivitas apa yang sedang dilakukan orang lain.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik Bersama yang membedakannya dari sekelompok yang lain (Azwar, 2020). Populasi merupakan cakupan umum yang memiliki karakteristik khusus yang sudah ditetapkan oleh peneliti berupa subyek atau obyek yang akan diteliti yang kemudian akan mendapatkan suatu hasil (Sugiyono, 2010)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang berjumlah 13. 508 mahasiswa.

2. Sampel dan Teknik Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi, sampel memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2020). Sampel merupakan bagian dari populasi secara karakter dan jumlahnya. Teknik *sampling* adalah teknik yang dilakukan pada saat pengambilan sampel. Banyak jenis teknik *sampling* yang digunakan dalam menetapkan sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2022). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki kriteria yang sesuai sebagai sumber data maka dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010)

Adapun kriteria secara keseluruhan dari populasi pada penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang

2. Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki
3. Aktif menggunakan *smartphone*
4. Aktif menggunakan internet dan media sosial.
5. Bersedia menjadi responden.

Selanjutnya, peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu sendiri. Adapun penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan tabel Isaac dan Michael. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael bahwa dengan populasi 13.508 dengan *sampling error* 5%, sehingga sampel yang diambil berdasarkan tabel tersebut adalah 340 orang mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

Gambar 3. 1
Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dengan eror 1%, 5%, dan 10%

N	s			N	S			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267

Sumber: Sugiyono, *Metodologi Penelitian (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 128.

Berdasarkan tabel 3.1 tersebut maka dapat disimpulkan bahwa total sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 340 orang mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang dengan teknik *incidental sampling*.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian atau alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, atau mengukur variabel dalam suatu penelitian. Data yang terkumpul akan dideskripsikan dan dilampirkan, atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian (Djaali, 2020). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkapkan suatu konsep psikologis secara langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem pertanyaan (Azwar, 2020). Skala digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui aspek-aspek variabel yang terdapat dalam diri subjek penelitian dalam bentuk angka.

Penelitian ini menggunakan jenis skala likert, yaitu skala yang dirancang untuk mengukur sikap melalui pernyataan yang mendukung variabel dan pernyataan yang tidak mendukung, yang disusun berdasarkan aspek atau komponen dalam variabel psikologis, dengan rentang skor tertentu sebagai acuanya (Arikunto, 2010). Pemberian skor skala *likert* ini nantinya menggunakan lima alternatif pilihan jawaban sebagai berikut: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Adapun aitem dari skala kecenderungan *nomophobia* terdapat dalam tabel berikut;

1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala (Warsah, dkk 2023) yang mengadaptasi alat ukur NMP-Q yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015) Alat ukur ini memiliki reliabilitas sebesar 0,967 dan terdiri dari 4 dimensi

yaitu: *not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information*, dan *giving up convenience*.

Tabel 3. 1
Blueprint Skala Kecenderungan Nomophobia

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1.	<i>Not being able to communicate</i>	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain melalui <i>smartphone</i>	1,2,3	-	3
2.	<i>Losing Connectedness</i>	Merasa khawatir kehilangan koneksi atau hubungan sosial ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> .	4,5,6	-	3
3.	<i>Not Being Able to Access Information</i>	Merasa gelisah apabila tidak dapat memperoleh atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i> .	7,8	-	2
4.	<i>Giving Up Convenience</i>	Merasa tidak nyaman karena kehilangan kemudahan dan fungsi praktis yang diberikan oleh <i>smartphone</i> dalam aktivitas sehari-hari.	9,10		2
Total			10		10

2. Skala FOMO

Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala Kaloeti, dkk (2021) yang mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh Przybylski, dkk (2013). Alat ukur ini terdiri dari 3 aspek *Missed Experience*, *Compulsion*, dan *Comparasion with Friends*.

Tabel 3. 2
Blueprint Skala FOMO

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1.	<i>Missed Experience</i>	Kekhawatiran karena melewatkan pengalaman sosial	1,2,3,4,5	-	5
2.	<i>Compulsion</i>	Kecenderungan memantau dan mengikuti aktivitas sosial melalui media sosial	6,7,8,9,10	-	5
3.	<i>Comparasion with Friends</i>	Kecenderungan membandingkan pengalaman diri dengan orang lain	11,12	-	2
Total			12		12

E. Validitas dan Reliabilitas

Uji coba dilakukan terlebih dahulu sebelum alat ukur digunakan untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga aitem-aitem yang digunakan benar-benar layak untuk mengukur indikator perilaku yang hendak diungkap. Uji coba skala penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2026 pada 30 mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022.

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2020) validitas berasal dari kata "*validity*" yang artinya sejauh mana suatu alat ukur tepat dan cermat melakukan fungsi pengukurannya. Validitas juga diartikan sejauh mana variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti peneliti. Uji validitas butir skala FOMO dan *nomophobia* ini menggunakan bantuan SPSS 27 for windows.

a. Analisis Aitem Instrumen Kecenderungan *Nomophobia*

Tabel 3. 3
Blueprint Skala Kecenderungan *Nomophobia* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1.	<i>Not being able to communicate</i>	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain melalui <i>smartphone</i>	1,2,3	-	3
2.	<i>Losing Connectedness</i>	Merasa khawatir kehilangan koneksi atau hubungan sosial ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> .	4,5*,6*	-	3
3.	<i>Not Being Able to Access Information</i>	Merasa gelisah apabila tidak dapat memperoleh atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i> .	7,8	-	2
4.	<i>Giving Up Convenience</i>	Merasa tidak nyaman karena kehilangan kemudahan dan fungsi praktis yang diberikan oleh <i>smartphone</i> dalam aktivitas sehari-hari.	9,10		2
Total			8		8

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 27 *for windows*. Diperoleh sebanyak 8 aitem dari skala yang dinyatakan valid yaitu : **1, 2, 3, 4, 7, 8**. Skor *corrected item-total* correlation dari aitem diterima yaitu $\geq 0,361$. Kemudian terdapat 2 aitem yang tidak valid yaitu : **5** dan **6**. Adapun skor *corrected item-total* correlation dari aitem tidak diterima yaitu $\leq 0,361$. Dengan demikian, instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* terdiri atas 8 aitem.

b. Analisis Aitem Instrumen *Fear Of Missing Out*

Tabel 3. 4
Blueprint Skala FOMO Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1.	<i>Missed Experience</i>	Kekhawatiran karena melewatkan pengalaman sosial	1,2,3,4,5	-	5
2.	<i>Compulsion</i>	Kecenderungan memantau dan mengikuti aktivitas sosial melalui media sosial	6*,7,8,9,10	-	5
3.	<i>Comparasion with Friends</i>	Kecenderungan membandingkan pengalaman diri dengan orang lain	11,12	-	2
Total			11		11

*Angka yang berbintang adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji validitas dengan bantuan SPSS 27 *for windows* diperoleh sebanyak 11 aitem dari skala FOMO yang dinyatakan valid yaitu: **1,2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11**. Skor *corrected item-total correlation* dari aitem diterima yaitu $\geq 0,361$. Kemudian terdapat 1 aitem yang dinyatakan tidak valid yaitu: **6**. Adapun skor *corrected item-total correlation* dari aitem tidak diterima yaitu $\leq 0,361$. Dengan demikian, instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur FOMO terdiri atas 11 aitem.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak

reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi di antara individu lebih ditentukan oleh faktor eror daripada faktor perbedaan yang sesungguhnya, oleh karena itu pengukuran yang tidak reliabel, tidak akan konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2020). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha* untuk melihat koefisien butir aitem dengan total tes, semakin tinggi koefisien korelasi maka semakin tinggi koefisiennya. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0.00 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yaitu 1,00 atau mendekati 1 maka semakin baik reliabilitas alat ukur yang digunakan.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan *Cronbach's Alpha* pada SPSS 27 for windows. Hasil uji coba instrumen kecenderungan *nomophobia* dan FOMO dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. 5
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan *Nomophobia*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.719	8

Tabel 3. 6
Hasil Uji Reliabilitas Skala FOMO

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.876	11

Berdasarkan tabel 3.6 dan 3.7 dapat dilihat, skor koefisien reliabilitas skala kecenderungan *nomophobia* sebesar $r = 0,719$, sedangkan FOMO sebesar $r = 0,876$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala kecenderungan *nomophobia* dan FOMO dinyatakan reliabel dan bernilai cukup baik, karena melebihi batas minimal koefisien reliabilitas sebesar 0,700 (Saifuddin, 2021)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan yang dilakukan setelah selesai mengumpulkan keseluruhan data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson*. Analisis ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya antara variabel satu dengan variabel yang lain. Data kuantitatif yang diperoleh akan diuji menggunakan SPSS 27 *for windows* untuk melihat validitas dan reliabilitas. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat sebagai berikut:

1. Kategorisasi Variabel

Pada kategorisasi variabel penelitian yang dilakukan akan memperoleh tingkatan atau kategorisasi FOMO dan kecenderungan *nomophobia*. Dalam menentukan kategorisasi peneliti menggunakan panduan kategorisasi menurut Azwar (2020) yang terdapat 3 kriteria dalam mengkategorisasikan yaitu, kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan uji yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk menguji asumsi bahwa data-data

yang diperoleh berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai $p \geq 0,05$ maka dapat disebut terdistribusi secara normal dan sebaliknya apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat disebut tidak terdistribusi secara normal (Priyatno, 2009)

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah kedua variabel tersebut berhubungan secara linear atau tidak, dengan menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS 27 *for windows* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier jika nilai *Deviation Form Linearity* lebih besar dari 0,05. (Priyatno, 2009)

3. Uji Hipotesis

Teknik analisis dalam penelitian ini disesuaikan dengan hasil uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila uji asumsi terpenuhi, maka pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Sebaliknya, apabila hasil uji asumsi menunjukkan bahwa persyaratan tersebut tidak terpenuhi, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* sebagai teknik analisis nonparametrik dengan menggunakan bantuan SPSS 27 *for windows*. Hipotesis akan diterima apabila nilai signifikansi nya lebih kecil dari 0,05 atau $P < 0,05$. (Sugiyono, 2010)