

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menitikberatkan pada analisis data berbentuk angka menggunakan metode statistik. Pendekatan tersebut umumnya diterapkan dalam penelitian yang bersifat inferensial, khususnya untuk menguji hipotesis, dengan menarik kesimpulan berdasarkan taraf probabilitas kesalahan dalam menolak hipotesis nol. Melalui metode ini, dapat diketahui signifikansi perbedaan antarkelompok maupun signifikansi hubungan antarvariabel yang menjadi fokus kajian (Azwar, 2020).

Secara spesifik, studi ini menggunakan analisis regresi guna menguji pengaruh antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan regulasi emosi terhadap remaja pengguna aktif media sosial di wilayah Balai Gadang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian, identifikasi variabel merupakan salah satu langkah penting yang menentukan arah dan struktur dari proses penelitian secara keseluruhan. Menurut Azwar (2020), identifikasi variabel merupakan tahapan untuk menentukan variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian beserta peran atau fungsi masing-masing variabel. Variabel dapat didefinisikan sebagai suatu atribut atau karakteristik yang dimiliki oleh individu atau kelompok yang dapat diamati dan diukur secara sistematis (Creswell, 2013).

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah *Fear Of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan suatu bentuk ketakutan atau kecemasan yang

muncul pada individu ketika merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan penting yang dilakukan orang lain, khususnya melalui media sosial (Przybylski et al., 2013).

Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang mengalami perubahan sebagai akibat dari pengaruh variabel bebas. Variabel ini menunjukkan akibat, hasil, atau respon dari adanya perubahan pada variabel bebas (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, variabel terikat yang diteliti adalah regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali, mengevaluasi, serta mengelola reaksi emosional secara tepat dan adaptif dalam berbagai situasi sosial (Gross, 2014).

C. Definisi Konseptual

1. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Fear Of Missing Out (FOMO) adalah keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya kekhawatiran atau kecemasan bahwa individu akan melewatkan pengalaman menyenangkan yang dialami oleh orang lain, terutama diperoleh melalui media sosial. Menurut Andrew K. Przybylski dkk. (2013), FOMO adalah rasa khawatir yang muncul karena orang lain mungkin memiliki keinginan yang besar untuk terus mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.

Individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung lebih sering memantau media sosial dan merasa gelisah ketika tidak terlibat secara online. Dalam konteks remaja pengguna aktif media sosial di Balai Gadang, FOMO dapat timbul karena tingginya intensitas penggunaan media sosial serta adanya kebutuhan akan penerimaan sosial, sehingga remaja lebih

rentan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol emosi dapat merespons situasi secara adaptif. Menurut James J. Gross (1998), regulasi emosi adalah upaya individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, waktu munculnya emosi, serta cara individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup strategi seperti mengubah cara berpikir (*Cognitive Reappraisal*) dan menekan ekspresi emosi (*Expressive Suppression*).

Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan emosi negatif, seperti rasa cemas, iri, atau stres secara efektif. Sebaliknya, remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mengontrol emosinya, sehingga dapat memunculkan perilaku impulsif atau reaksi emosional yang berlebihan.

D. Definisi Operasional

1. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

FOMO penelitian ini didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang dialami oleh remaja pengguna aktif media sosial, yang ditandai dengan adanya rasa takut, cemas, serta kekhawatiran berlebihan saat merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Variabel FOMO diukur menggunakan skala *Fear Of Missing Out Scale* dari Przybylski (2013) yang kemudian dikembangkan

lagi oleh Sette, dkk (2019) untuk disesuaikan dalam situasi online (ON-FOMO) dan kemudian diadaptasikan dengan Bahasa Indonesia oleh Rizal Kurniawan dan Rahayu Hardianti Utami.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan remaja pengguna aktif media sosial dalam mengontrol, menyesuaikan, dan mengelola respons emosional mereka terhadap situasi atau stimulus yang timbul, terutama yang berkaitan dengan interaksi atau pengalaman di media sosial. Variabel ini diukur menggunakan skala ERQ yang dikembangkan oleh Gross (2003) dan diadaptasikan dengan bahasa Indonesia oleh Hasniar A. Radde, Nurrahmah, Nurhikmah dan A. Nur Aulia Saudi dengan berdasarkan 2 dimensi atau strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh remaja yang tinggal di Kelurahan Balai Gadang, Kecamatan Koto Tangah, Balai Gadang, yang merupakan pengguna aktif media sosial. Remaja yang dimaksud yaitu individu yang berusia antara 12 sampai 20 tahun, sesuai dengan batasan usia remaja menurut Erikson. Pengguna aktif media sosial dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki akun aktif di *platform* media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, atau *WhatsApp*.

Adapun populasi remaja di Balai Gadang berjumlah 3.353 (remaja laki-laki berjumlah 1.702 dan remaja perempuan berjumlah 1651).

Tabel 3.1
Kategori Jumlah Remaja di Kelurahan Balai Gadang
dari Kelompok Usia

USIA (TAHUN)	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
12	202	186	388
13	227	206	433
14	208	227	435
15	184	193	377
16	212	190	402
17	211	158	369
18	116	142	258
19	146	174	320
20	196	175	371
Total	1702	1651	3353

Sumber data: sumber data didapatkan dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat dalam suatu populasi (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian kuantitatif, sampel merupakan subjek yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dan selanjutnya menjadi responden penelitian, penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan adanya tingkatan atau strata tertentu dalam populasi. Teknik ini digunakan karena setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Dengan peluang yang setara tersebut, pemilihan sampel dapat dilakukan secara objektif tanpa adanya kecenderungan atau bias dari peneliti. Penggunaan *Simple Random Sampling* diharapkan dapat memperoleh sampel yang representatif sehingga hasil penelitian mampu

mencerminkan kondisi populasi secara umum dan memungkinkan dilakukannya generalisasi hasil penelitian.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel *Isaac and Michael* dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan *margin of error* sebesar 5% (Sugiyono, 2023). Berdasarkan ketentuan tersebut, jumlah sampel ditentukan sesuai dengan jumlah populasi penelitian. Adapun tabel *Isaac and Michael* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.2
Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dengan tingkat 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	115	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
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271

230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Berdasarkan jumlah populasi yang berjumlah 3.353 remaja dengan taraf kesalahan 5% maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 317 remaja di Balai Gadang.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) sebagai instrumen penelitian. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab berdasarkan kondisi atau keadaan yang mereka alami (Sugiyono, 2021).

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sarana yang digunakan untuk menghimpun, mengelola, serta menafsirkan data dari seluruh partisipan secara konsisten melalui tolak ukur yang seragam (Permatasari., dkk, 2025). Dalam penelitian kuantitatif, penggunaan skala pada instrumen penelitian diperlukan untuk memperoleh data yang dapat diukur secara sistematis. Skala berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan nilai atau tingkat suatu objek yang diukur melalui alat ukur yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan skala sebagai salah satu metode dalam proses pengumpulan data.

Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap

suatu fenomena sosial. Dalam penerapannya, variabel penelitian terlebih dahulu dijabarkan ke dalam beberapa indikator, kemudian indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan butir-butir instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2019). Skala Likert dalam penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), yang masing-masing memiliki nilai atau skor tertentu.

Tabel 3.3
Skor Skala Penelitian

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua skala, yaitu skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan skala ON-FOMO, berikut penjelasan skala tersebut:

1. Skala

a. Skala *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *Fear Of Missing Out* merupakan skala yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013), yang kemudian dimodifikasi untuk konteks *online* menjadi skala ON-FOMO oleh Sette dkk. (2019). Selanjutnya, skala tersebut diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022).

Tabel 3.4
Blue Print FOMO

Dimensi	Item	Jumlah
<i>Need to Belong</i>	1,2,3,4,5	5
<i>Need for popularity</i>	6,7,8,9,10	5
<i>Anxiety</i>	11,12,13,14,15	5
<i>Addiction</i>	16,17,18,19,20	5
Total		20

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), merupakan salah satu instrumen pengukuran yang banyak digunakan dalam penelitian psikologi untuk menilai cara individu dalam mengatur emosinya. Skala ini telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah dkk. (2021). Skala ini mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. ERQ terdiri dari 10 item, yaitu 6 item untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item untuk mengukur *expressive suppression*.

Tabel 3.5
Blue Print *Emotion Regulation Questionnaire*

Dimensi	Item	Jumlah
<i>cognitive reappraisal</i>	1,2,3,4,5,6	6
<i>expressive suppression</i>	7,8,9,10	4
Total		10

2. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang merujuk pada tingkat ketepatan suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi

pengukurannya. Suatu pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila data yang diperoleh mampu menggambarkan variabel yang diukur secara tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Dalam konteks ini, akurat berarti memiliki keteepatan dan kecermatan dalam mengukur (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi kedua skala tersebut, FOMO yang dikembangkan oleh Sette, dkk (2019) yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022). Sedangkan skala regulasi emosi dikembangkan oleh Gross (2003), yang kemudian diadaptasi oleh Radde, Nurhamah., dkk (2021). Dari kedua skala tersebut didapatkan hasil yang telah terstandarisasi dan terbukti valid secara teoretis.

Meskipun demikian, mengingat adanya perbedaan karakteristik responden dan konteks budaya, peneliti tetap melakukan uji coba instrumen (*try-out*) kepada 50 responden di luar sampel utama. Uji coba ini bertujuan untuk memastikan bahwa kedua skala tetap relevan ketika diterapkan pada konteks penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment pearson* yaitu mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total seluruh item dalam variabel yang sama. Kriteria yang digunakan adalah item dianggap valid apabila nilai koefisien korelasi (*r*-hitung) melebihi *r*-tabel pada tingkat signifikansi 5%, sedangkan item dengan nilai *r*-hitung yang lebih rendah daripada *r*-tabel dianggap tidak valid atau gugur dan tidak diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa seluruh item pada skala *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan regulasi emosi memiliki nilai koefisien korelasi (r -hitung) yang lebih besar dari r -tabel (0,279) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, tidak ada item yang gugur pada kedua skala tersebut, sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan layak di pertahankan untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian utama.

b. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi atau kestabilan hasil pengukuran yang diperoleh dari suatu instrumen jika digunakan dalam waktu yang berbeda namun pada kondisi yang relatif sama. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan data yang konsisten dan relatif stabil dari waktu ke waktu (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan regulasi emosi memiliki keterandalan yang memadai, sehingga jawaban yang diberikan oleh responden tidak bersifat acak atau tidak stabil.

Teknik analisis yang digunakan yaitu koefisien Cronbach's Alpha, karena seluruh item dalam skala diukur dengan format Likert. Kriteria yang digunakan adalah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai cronbach's alpha $> 0,70$. Berdasarkan hasil uji coba (*try-out*) yang telah dilakukan, skala FOMO memperoleh nilai cronbach's alpha sebesar

0,844, sedangkan skala regulasi emosi memperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0,707. Kedua nilai tersebut berada di atas batas kriteria reliabilitas yang dipersyaratkan, yang berarti bahwa skala FOMO memiliki Tingkat konsistensi yang baik dan skala regulasi emosi memiliki Tingkat yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua instrument penelitian ini reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data pada sampel penelitian.

H. Teknik Analisis Data

a. Kategorisasi Variabel

Dalam sebuah penelitian, pengkategorian skor pada umumnya dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk menempatkan individu ke dalam jenjang kelompok berdasarkan atribut yang diukur pada suatu kontinum tertentu (Azwar, 2012). Adapun kategorisasi dalam penelitian ini diterapkan dengan menerapkan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Jumlah item} \times \text{Skor tertinggi}$$

$$\text{Skor Minimal} = \text{Jumlah item} \times \text{Skor terendah}$$

$$\text{Mean (M)} = \frac{1}{2} (\text{skor maksimal} + \text{skor minimal})$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = \frac{1}{6} (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$$

Tabel 3.6
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rentang Skor
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Ket: M =Mean, X =Skor, SD =Standar Deviasi

b. Uji asumsi

Sebelum masuk ke uji hipotesis, perlu dilakukan pengujian terhadap beberapa asumsi dasar statistik, yaitu:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data pada variabel independen dan variabel dependen mengikuti distribusi normal atau tidak. Suatu model regresi yang baik idealnya didukung oleh analisis grafik maupun uji statistik (Sahir, 2022). Adapun karakteristik pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis nol diterima, yang berarti data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti data tidak berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi yang dihasilkan menunjukkan hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, atau sebaliknya (Terimajaya., dkk, 2024).

c. Uji Hipotesis

Sugiyono dalam (Sahir, 2022) berpendapat bahwa hipotesis merupakan suatu dugaan sementara yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui serangkaian pengujian.

a) Uji Korelasi

Korelasi pada dasarnya merujuk pada hubungan timbal balik antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Hubungan tersebut dapat berupa hubungan korelasional maupun hubungan sebab akibat. Jika hubungan yang ditemukan tidak menunjukkan adanya pengaruh kausal, maka korelasi tersebut dikategorikan sebagai korelasional, yang berarti arah hubungan antar variabel tidak jelas dan tidak dapat dipastikan variabel mana yang menjadi sebab maupun akibat. Sebaliknya, apabila hubungan tersebut memperlihatkan adanya pengaruh sebab-akibat, maka korelasi tersebut tergolong kausal, di mana suatu variabel berperan sebagai penyebab dan variabel lainnya sebagai akibat (Irianto, 2004).

b) Uji regresi linier sederhana

Menurut Sahir (2022) Regresi sederhana adalah analisis statistik yang terbatas pada dua variabel saja, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun penjabaran dari hal ini Adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

- Y = Regulasi Emosi
- X = FOMO
- a = konstanta
- b = koefisien regresi (berapa besar pengaruh FOMO terhadap Regulasi Emosi)

c) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi, yang umumnya dilambangkan dengan R^2 , pada dasarnya berfungsi untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien ini memiliki interpretasi yang berbanding terbalik dengan kekuatan pengaruh. Apabila nilai R^2 semakin kecil atau mendekati nol, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh variabel bebas secara keseluruhan terhadap variabel terikat semakin rendah. Sebaliknya, apabila nilai R^2 semakin tinggi atau mendekati 100%, maka kontribusi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat semakin kuat.