

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menguji hipotesis melalui pengumpulan data berbentuk angka (data numerik), kemudian menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis empiris. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai keterkaitan antar variabel yang diteliti.⁶² Oleh karena itu, metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel yang menjadi fokus penelitian. Instrumen penelitian yang dipilih berfungsi untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.⁶³

Pendekatan yang dipilih pada penelitian ini ialah pendekatan survei. Menurut Sugiyono, pendekatan survei yaitu suatu teknik mengumpulkan informasi tentang peristiwa masa lalu atau masa kini yang berkaitan dengan keyakinan, pendapat, sifat, perilaku dan hubungan variabel.⁶⁴ Pada pendekatan ini, data yang dikumpulkan dengan mengisi kuisioner oleh responden.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat berlangsungnya kegiatan penelitian yang ditetapkan untuk memperoleh data sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

⁶² Primadi Candra Susanto et al., “Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka),” *Jurnal Ilmu Multidisplin* 3, no. 1 (2024): 1–12, <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>.

⁶³ M. E. i. Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, K. N., & Sari, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2021, <https://z-library.sk/book/27110479/d180ce>.

⁶⁴ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.” 2013

Penelitian ini dilakukan pada Pekerja Gen Z yang ada di Kota Padang. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada kesesuaian karakteristik objek penelitian dengan tujuan penelitian yang akan dicapai. Waktu penelitian merupakan rentang waktu yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dimulai sejak penyusunan proposal penelitian, dilanjutkan dengan proses pengumpulan dan analisis data, hingga penyusunan laporan akhir penelitian. Dengan demikian, seluruh tahapan penelitian dilaksanakan secara sistematis sampai penelitian selesai.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumber data merupakan tempat data diperoleh dengan menggunakan metode tertentu.⁶⁵ Sumber data juga merupakan hal yang menjadi bahan pada penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber asli untuk menjawab permasalahan penelitian. ini diperoleh melalui pengumpulan data menggunakan angket yang berisi kuisioner dan disebarkan kepada responden.⁶⁶

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, atribut, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, maupun kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu dan

⁶⁵ Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, K. N., & Sari, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

⁶⁶ Mohamad Muspawi Undari Sulung, "MEMAHAMI SUMBER DATA PENELITIAN : PRIMER, SEKUNDER, DAN TERSIER," *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, no. 2 (2024): 28–33.

ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti serta dianalisis guna memperoleh kesimpulan penelitian.⁶⁷ Dalam penelitian ini terdapat empat variabel utama, yaitu:

1. Variabel Independent (bebas)

X1 = Intensitas Penggunaan Media Sosial

X2 = *Fear of Missing Out* (FoMO)

2. Variabel Dependent (terikat)

Y = Kelelahan Kerja (*Burnout*)

3. Variabel Mediasi

Z = *Social Comparison*

E. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel adalah urain yang menjelaskan tentang variabel dengan merujuk pada ciri-ciri dan indikator yang digunakan dalam sebuah penelitian. Penjelasan ini menjadi acuan utama dalam proses pengumpulan data.⁶⁸ Dalam penelitian ini, defenisi operasional variabel dijelaskan dalam tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi	Indikator	Sumber
Intensitas Penggunaan Media	Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keterlibatan	1. Frekuensi penggunaan media sosial	Nicole B. Ellison, 2007

⁶⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D."

⁶⁸ Dodiet Aditya Setyawan, *Hipotesis Dan Variabel Penelitian, Tahta Media Group*, 2021.

Sosial (X1)	individu dalam menggunakan media sosial yang ditunjukkan melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan keterikatan terhadap aktivitas media sosial.	2. Durasi penggunaan media sosial 3. Perhatian terhadap media sosial 4. Keterlibatan dalam aktivitas media sosial	
Fear of Missing Out (FoMO) (X2)	Fear of Missing Out (FOMO) adalah perasaan khawatir bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial melalui media sosial.	1. Ketakutan akan ketinggalan momen atau informasi berharga 2. Keinginan untuk selalu berinteraksi dengan individu atau kelompok 3. Ketakutan kehilangan kesempatan	Khairiyah dkk., 2023

		berinteraksi dengan orang lain	
<i>Social Comparison (Z)</i>	Social comparison adalah proses individu membandingkan kemampuan, pencapaian, opini, atau kondisi dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya sendiri.	1. Perbandingan kemampuan (<i>Ability Comparison</i>) 2. Perbandingan pendapat atau kondisi diri (<i>Opinion Comparison</i>) 3. Perbandingan pencapaian dengan orang lain 4. Keinginan memperoleh informasi tentang diri melalui orang lain	Gibbons dan bunk, 1999

Kelelahan Kerja/ Burnout (y)	kelelahan kerja merupakan suatu kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang timbul akibat paparan stres berkepanjangan atau tuntutan pekerjaan yang terus-menerus sehingga menguras energi dan sumber daya psikologis individu.	1. Perhatian yang menurun 2. Persepsi melambat dan menghambat 3. Kemampuan berprestasi menurun 4. Kegiatan mental dan fisik menjadi kurang efisien	Ratumas Hartha Delima, 2002
---------------------------------	---	---	--------------------------------

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁹ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja Gen Z yang berdomisili dan bekerja di Kota Padang. Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 atau usia 18-29 tahun dan saat ini telah memasuki dunia kerja dengan karakteristik yang lekat dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial dalam kehidupan

⁶⁹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D." 2013

sehari-hari.

Pemilihan pekerja Generasi Z sebagai populasi penelitian didasarkan pada tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia ini, yang berpotensi memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *social comparison*. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk munculnya kelelahan kerja (*burnout*). Oleh karena itu, pekerja Generasi Z di Kota Padang dianggap sebagai populasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, FoMO, *social comparison*, dan kelelahan kerja.

Jumlah pasti pekerja Gen Z di Kota Padang yang memenuhi karakteristik tersebut belum dapat diketahui secara akurat karena tidak tersedia data resmi yang secara spesifik memuat jumlah pekerja Gen Z yang aktif menggunakan media sosial. Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini dikategorikan sebagai populasi tidak diketahui (*unknown population*) atau populasi yang jumlah elemennya tidak dapat ditentukan secara pasti.⁷⁰

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari suatu populasi yang akan diteliti, atau contoh dari populasi yang lebih besar. Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dapat mewakili populasinya.⁷¹

⁷⁰ Joseph F. Hair, Jr. et al., *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* [3 Ed], Sage Publishing, vol. 3, 2022.

⁷¹ Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, K. N., & Sari, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Adapun jenis teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini dipilih karena tidak semua pekerja Generasi Z di Kota Padang memenuhi karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu usia produktif mulai dari 18-29 tahun, dengan rentang tahun 1997-2012 dan berdomisili dan bekerja di Kota Padang.
- b. Memiliki akun media sosial dan aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Ukuran sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Hair et al., yang menyatakan bahwa jumlah sampel minimum dalam penelitian multivariat dapat ditentukan sebesar 5-10 kali jumlah indikator penelitian. Sehingga jumlah indikator sebanyak 15 buah dikali 5 atau ($15 \times 5 = 75$). Jadi dengan menggunakan perhitungan berdasarkan rumus hair, et al diperoleh jumlah sampel dari penelitian ini sebesar 75 responden.⁷²

⁷² Hair, Jr. et al., *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* [3 Ed].

G. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Selain itu, peneliti juga menggunakan studi pustaka, yaitu dengan mengumpulkan teori-teori, hasil penelitian terdahulu, serta konsep-konsep akademik yang relevan dengan variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO), *Social Comparison*, dan Kelelahan Kerja (*Burnout*). Peneliti juga melakukan observasi terbatas terhadap fenomena penggunaan media sosial dan kondisi kerja pekerja Generasi Z di Kota Padang sebagai data pendukung penelitian.

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Metode ini digunakan karena peneliti telah menetapkan variabel yang akan diukur secara jelas serta memahami karakteristik responden yang menjadi sasaran penelitian. Kuesioner juga efektif digunakan pada populasi yang besar dan tersebar di berbagai lokasi. Bentuk kuesioner dapat berupa pertanyaan tertutup maupun terbuka, dan dapat disebarkan secara langsung, melalui pos, atau media elektronik seperti internet.⁷³ Instrument yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah skala Likert.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Tabel 3. 2
Skala Likert yang digunakan

No	Jawaban	Keterangan	Skor
1	SS	Sangat Setuju	5
2	S	Setuju	4
3	N	Netral	3
4	TS	Tidak Setuju	2
5	STS	Sangat Tidak Setuju	1

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang mencakup proses penyusunan, pengolahan, dan pengorganisasian data yang diperoleh dari lapangan. Menurut Sugiyono, analisis data bertujuan untuk membantu peneliti dalam memahami data serta menarik kesimpulan berdasarkan variabel yang diteliti.⁷⁴

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah metode pengolahan data yang memiliki tujuan untuk menjelaskan serta merangkum informasi dari sekelompok data tujuannya adalah untuk mengidentifikasi data pola, tren, dan karakteristik tanpa membuat prediksi.

⁷⁴ Sugiyono.

2. SEM (*Structural Equation Modelling*)

Dalam Penelitian ini analisis data yang digunakan adalah metode analisis data *Structural Equation Modelling- Partial Least Square* (SEM-PLS) pada software SmartPLS untuk melakukan analisis data. Metode ini dipilih karena penelitian ini melibatkan tiga variabel laten dengan indikator tertentu. SEM terdiri dari berbagai teknik statistik yang memungkinkan untuk menguji serangkaian hubungan yang cukup kompleks secara simultan, yang tidak bisa dilakukan dengan menggunakan persamaan regresi linear.⁷⁵ Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan analisis dengan menggunakan metode PLS-SEM, yaitu:

1. Uji model pengukuran (*Outer model*)

Fungsi dari model pengukuran (*Outer model*) yaitu untuk mengevaluasi validitas atau reliabilitas pada variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Outer model dengan indikator reflektif dievaluasi melalui *Convergent Validity* dan *Discriminant Validity* dari indikator pembentuk konstruk laten dan Composite Reliability serta cronbach alpha untuk blok indikatornya.⁷⁶ Dibawah ini adalah penjelasan dari langkah-langkah diatas, yaitu:

a. *Convergent Validity*

Pada tahap awal pengukuran, jika nilai faktor penampungan mencapai sekitar 0.5 sampai 0.6 selama penelitian, maka hasilnya

⁷⁵ Lenni Khotimah, "Analisis SEM (Structural Equation Modelling) Dengan SMARTPLS (Partial Least Square)," *Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Walisongo Semarang*, no. 1 (2019): 1.

⁷⁶ A. Ruhamak and A. Putra, "Analisis Structural Equation Modeling- Partial Least Square (SEM-PLS) Dengan SmartPLS 3.0." 6, no. 2 (2020): 125–35.

dianggap cukup dan penelitian dapat dilanjutkan. Ukuran reflektif individual dikatakan tinggi jika berkorelasi lebih dari 0,70 dengan konstruk yang ingin diukur. Tujuan dari melakukan pengukuran ini adalah untuk menentukan validitas indikator dan apakah ada hubungan atau pengaruh antara variabel dan konstruk yang mendasarinya.⁷⁷

b. *Discriminant Validity*

Membandingkan nilai validitas discriminant dan squareroot average extracted variance (AVE). Untuk menilai model pengukuran, pengukuran cross loading dengan konstruk digunakan. Konstruk laten memprediksi indikator lebih baik daripada konstruk lainnya jika korelasi konstruk dengan setiap indikatornya lebih besar dari pada ukuran konstruk lainnya. Discriminant Validity yang baik dicapai jika nilai AVE lebih besar dari nilai korelasi di antara konstruk. Sangat disarankan apabila AVE lebih besar dari 0,5.⁷⁸

c. *Composite Reliability*

Cronbach's Alpha dan *Composite Reliability* merupakan dua metode pada pengujian indikator reflektif. Namun, jika pengujian dengan *Cronbach's Alpha* untuk menguji reliabilitas konstruk menghasilkan nilai yang rendah, *Composite Reliability* harus digunakan. Nilai reliabilitas komposit variabel harus lebih besar dari 0.70, menurut

⁷⁷ Andini Damayanti, Dewi Andriani, and Misti Hariasih, "Analisis Pengembangan Sumber Daya Manusia Dan Kemampuan Kerja Karyawan Di Era Revolusi Industri 4.0 Terhadap Efisiensi Kerja Karyawan: Peran Mediasi Brainstorming," *Jurnal Manajemen STIE Muhammadiyah Palopo* 9, no. 1 (2023): 105, <https://doi.org/10.35906/jurman.v9i1.1532>.

⁷⁸ Irwan and Khaeryna Adam, "Metode Partial Least Square (PLS) Dan Terapannya," *Teknosains* 9, no. 1 (2020): 53–68.

pengukuran ini.⁷⁹

2. Uji Model Struktural (*Inner Model*)

Kata lain dari Inner Model adalah inner relation yang lebih sering disebut evaluasi model struktural, definisi ini menjelaskan pengaruh antara variabel laten pada model yang dibangun sesuai dengan subjek penelitian. Dalam model struktural, pengukuran berikut harus dilakukan:

a. *R-Square (R²)*

Pengukuran ini dimulai dengan mempertimbangkan nilai R-Squares dari masing-masing konstruk endogen yang terbangun dan dapat menentukan kekuatan prediksi. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh hubungan antara variabel endogen dan variabel eksogen. Ada perubahan pada nilai R-Squares. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai R Square dalam PLS dapat menghasilkan variabel yang digambarkan dalam model, yaitu nilai 0.75, 0.50, dan 0.25, yang masing-masing menunjukkan model kuat, sedang, atau lemah.⁸⁰

b. *Q-Square (Q²)*

Defenisi lain dari Q² *Predictive Relevance* yaitu disebut *predictive sample reuse* yang merupakan pengukuran model struktural berikutnya.

Untuk mengetahui seberapa baik hasil pengamatan, prosedur

⁷⁹ Imam Ghozali Karlina Aprilia Kusumadewi, *Partial Least Square Smart PLS 4.0, Bab III Metoda Penelitian*, 2023, <http://repository.stei.ac.id/6706/>.

⁸⁰ Joe F. Hair, Christian M. Ringle, and Marko Sarstedt, "PLS-SEM: Indeed a Silver Bullet," *Journal of Marketing Theory and Practice* 19, no. 2 (2011): 139–52, <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679190202>.

blindfolding digunakan. Jika nilai $Q^2 > 0$ hasil pengamatan dianggap baik, tetapi jika nilai $Q^2 < 0$ maka hasil pengamatan dianggap buruk.

c. *F-Square*

F-Square adalah ukuran yang digunakan untuk menilai dampak relatif dan suatu variabel yang mempengaruhi (eksogen) terhadap variabel yang di pengaruhi (endogen). Perubahan nilai saat variabel eksogen tertentu dihilangkan dari model, dapat digunakan untuk mengevaluasi apakah variabel yang dihilangkan memiliki dampak substantif pada konstruk endogen.

d. *Path Coefficient* (Koefisien Jalur)

Pengukuran *Path Coefficient* adalah langkah selanjutnya dalam evaluasi, yang bertujuan untuk menentukan apakah sebuah variabel memiliki hubungan arah positif atau negatif dengan variabel lainnya. Menurut Hair et al. prosedur *Bootstrapping* pada software smartPLS dapat digunakan untuk menilai pengujian tahap ini. Pengujian *Path Coefficient* memiliki batasan nilai: jika nilai *Path Coefficient* > 0 , maka variabel memiliki hubungan yang positif dengan variabel lainnya, dan jika nilai *Path Coefficient* < 0 , maka variabel memiliki hubungan yang negatif dengan variabel lainnya.

e. *Goodness Of Fit* (GOF)

Goodness of Fit (GoF) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana model secara teoritis cocok dengan data empiris dalam analisis statistik, khususnya dalam *Structural Equation Modeling*

(SEM). GoF membantu memadukan kesesuaian antara model yang diusulkan dan data yang diperoleh. Rentang nilai GoF berada antara 0 dan 1, dengan kategori interpretasi sebagai berikut: 0.1 dianggap kecil, 0.25 sedang, dan 0.36 besar.⁸¹

f. Analisis SEM dengan Efek Mediasi

Analisis *structural equation modeling* (SEM) dengan melibatkan efek mediasi merupakan teknik statistik yang digunakan untuk memetakan hubungan kompleks di antara berbagai variabel, termasuk peran variabel mediasi dalam model. SEM memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menguji hipotesis mengenai hubungan langsung maupun tidak langsung antara variabel independen, mediasi, serta variabel dependen.

Pada analisis ini, variabel mediasi berperan menjelaskan mekanisme atau alasan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan menggunakan perangkat lunak seperti SmartPLS, peneliti dapat melakukan analisis yang komprehensif, termasuk pengujian validitas dan reliabilitas model, serta menghitung koefisien jalur dan R-square untuk menilai kekuatan hubungan.

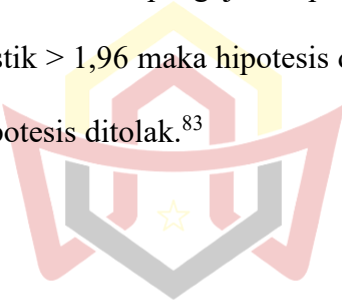
Hasil analisis SEM dengan efek mediasi memberikan wawasan mendalam tentang dinamika antar variabel, serta membantu dalam pengembangan teori dan kebijakan yang lebih efektif dalam

⁸¹ Binus University, "Memahami Inner Model (Model Struktural) Dalam Smart PLS," n.d., <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/12/memahami-inner-model-model-struktural-dalam-smart-pls/>.

konteksvpenelitian.⁸²

g. Uji Hipotesis (*Bootstraping*)

Tujuan melakukan pengujian hipotesis adalah untuk mengidentifikasi dampak signifikan yang terjadi antara konstruk penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan nilai t-tabel dan nilai t-statistik yang dihasilkan dari prosedur *bootstrapping* pada smartPLS. Nilai t-statistik yang lebih besar dari nilai t-tabel menunjukkan hubungan signifikan antara variabel penelitian. Dalam pengujian hipotesis nilai p umumnya 0,05, jika nilai t-statistik $> 1,96$ maka hipotesis diterima, jika nilai t-statistik $< 1,96$ maka hipotesis ditolak.⁸³



UIN IMAM BONJOL
PADANG

⁸² Virna Febryaningrum et al., “Penggunaan Analisis Structural Equation Modelling (SEM) Dengan PLS Untuk Menguji Pengaruh Variabel Intervening Terhadap Hubungan Variabel Independen Dan Variabel Dependen,” *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* 1, no. 6 (2024): 258–66, <https://doi.org/10.62017/jemb>.

⁸³ Hair J et al., “Multivariate Data Analysis.Pdf,” *Australia : Cengage*, 2014.