

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sugiyono (2022) memaparkan penelitian kuantitatif yakni penelitian berdasarkan pada filsafat positivisme untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya dengan mempelajari populasi ataupun sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta pemrosesan data kuantitatif/statistik.

Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa pendekatan *cross-sectional* ialah suatu penelitian di mana data variabel independen serta dependen diukur atau diamati hanya sekali (pendekatan titik waktu), sehingga antara variabel sebab dan variabel akibat diukur secara simultan. Pendekatan ini ditentukan karena memungkinkan penulis mengidentifikasi hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis secara efisien dalam satu waktu pengambilan data.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2022), populasi merupakan kategori untuk generalisasi yang terdiri dari item atau orang dengan atribut spesifik yang dipilih oleh penulis untuk diselidiki dan kemudian dibuat kesimpulan.

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa/siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri 2 Ciamis 2026 pada bulan April sebanyak 576 siswa.

2. Sampel

Sugiyono (2022) mengemukakan bahwa sampel merupakan sebagian dari ukuran serta komposisi suatu populasi. Sampel dalam studi ini yakni sebagian siswa/siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.

Rumus Slovin yaitu metode yang digunakan untuk menghitung sampel:

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

Keterangan:

n = besar sampel yang dibutuhkan

N = besar populasi

e = tingkat kesalahan (*margin of error*) yang digunakan = 0,1 (10%)

Penelitian ini yang memiliki jumlah populasi 576 siswa dan tingkat kesalahannya yaitu sebesar 10% maka dengan memakai rumus *Slovin* diperoleh jumlah sampel berikut ini:

$$n = \frac{576}{1 + 576(0,1)^2}$$

$$n = \frac{576}{1 + 576 \times 0,01}$$

$$n = \frac{576}{6,76}$$

$n = 85,2$ siswa (*dibulatkan menjadi 85 siswa*)

Untuk mengantisipasi kemungkinan ketidaklengkapan pengisian kuesioner, kesalahan pengisian data, ataupun data yang tidak dapat diolah, maka dilakukan penambahan sebesar 10%. Perhitungan besar sampel total memakai rumus:

$$n_{total} = n_{awal} \times (1 + \text{persentase cadangan})$$

$$n_{total} = 85 \times (1 + 10\%)$$

$$n_{total} = 85 \times 1,1$$

$$n_{total} = 93,5 \text{ dibulatkan menjadi } 94 \text{ siswa}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh total sampel penelitian di SMP Negeri 2 Ciamis sebanyak 94 responden. Sehingga, banyaknya sampel yang dipakai pada penelitian ini disesuaikan dari hasil perhitungan awal guna menjamin kelengkapan serta keakuratan data penelitian. Selanjutnya, setelah jumlah sampel keseluruhan ditentukan, teknik *proportional random sampling* digunakan untuk menentukan sampel. Rumus distribusi jumlah yang dibutuhkan:

$$n = \frac{N}{n_{t \text{ populasi}}} n_{t \text{ sampel}}$$

Keterangan :

$n_{t \text{ sampel}}$: Jumlah total sampel

$n_{t \text{ populasi}}$: Jumlah total populasi

N : Jumlah populasi

Untuk mengendalikan kemungkinan pengaruh jenis kelamin terhadap variabel penelitian, sampel dibuat homogen berdasarkan jenis kelamin. Sehingga dapat diperoleh distribusi jumlah sampel yang diperlukan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Distribusi Jumlah Sampel yang Dibutuhkan

Kelas	Jumlah Siswa	$n = \frac{N}{n_{t\text{ populasi}}} n_{t\text{ sampel}}$	Jumlah Sampel	Laki-Laki	Perempuan
7	288	$n = \frac{288}{576} 94$	47	23	24
8	288	$n = \frac{288}{576} 94$	47	23	24

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas)

Sugiyono (2022) menjelaskan variabel independen yaitu variabel yang berpengaruh ataupun yang jadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah FoMO.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Sugiyono (2022) menjelaskan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh ataupun dihasilkan dari keberadaan variabel independen. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu gejala kecemasan pada remaja.

D. Definisi Operasional

Sugiyono (2022) menyatakan definisi operasional memaparkan metodologi penelitian dan operasionalisasi konstruk tertentu, memungkinkan

peneliti lain untuk mengulangi pengukuran dengan cara yang serupa. Definisi operasional variabel dalam studi ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
FoMO	Perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman sosial oleh orang lain, yang dirasakan oleh remaja siswa kelas 7 serta 8 SMP Negeri 2 Ciamis.	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>self-administered</i>). Skor diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari 12 item pernyataan (skor total = 12-60)	FoMO Scale (12 item, Skala Likert 1-5) adaptasi Kaloeti et al, (2023)	Interval	Skor total (12-60), semakin tinggi skor semakin tinggi FoMO
Gejala Kecemasan	Kondisi emosional berupa rasa khawatir, gelisah, tegang yang dialami oleh remaja siswa kelas 7 serta 8 SMP Negeri 2 Ciamis dalam 2 minggu terakhir	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>self-administered</i>). Skor diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari 7 item pernyataan (skor total = 0-21)	GAD-7 (7 item, Skala 0-3)	Ordinal	Minimal: 0-4 Ringan: 5-9 Sedang: 10-14 Berat: 15-21

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur peristiwa alam ataupun sosial yang diteliti. Tergantung pada jenis data dan metodologi penelitian yang dipakai, instrumen ini dapat berupa kuesioner, wawancara,

observasi, tes, ataupun dokumentasi (Sugiyono, 2022). Instrumen yang digunakan dalam studi ini tersusun dari 2 kuesioner baku, yakni:

1. Kuesioner FoMOS

Instrumen FoMOS dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Przybylski (2013), yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kaloeti et al., (2021). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat FoMO pada responden berdasarkan dimensi *missed experience*, *compulsion*, serta *comparison with friends*.

Skala Likert dengan rentang 1 hingga 5 digunakan untuk mengukur berbagai item pernyataan yang membentuk FoMOS, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), Netral (3), Setuju (4), serta sangat setuju (5). Responden diminta untuk menentukan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami. Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item pernyataan. Skor akhir berkisar dari 12 hingga 60, di mana angka yang lebih besar menunjukkan tingkat FOMO yang lebih tinggi.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1	<i>Missed Experience</i>	Kekhawatiran tertinggal pengalaman orang lain	1,2,3,5	4
2	<i>Compulsion</i>	Dorongan untuk terus menerus terhubung dan memantau aktivitas orang lain	6,7,8,9	4
3	<i>Comparison with Friends</i>	Kecenderungan membandingkan diri dengan teman	4,10,11,12	4
Total				12

2. Kuesioner Gejala Kecemasan (GAD-7)

Instrumen untuk mengukur gejala kecemasan menggunakan GAD-7 yang dikembangkan oleh Spitzer et al., (2006 dalam Utami et al, 2022). GAD-7 merupakan instrumen yang telah tervalidasi secara luas untuk menskrining serta mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan umum. Kuesioner ini terdiri dari 7 item yang mengukur gejala kecemasan dalam 2 minggu terakhir, dengan skala 0-3 (0 = Tidak sama sekali dalam 2 minggu; 1 = Beberapa hari dalam 2 minggu; 2 = Lebih dari satu minggu dalam 2 minggu; 3 = Hampir setiap hari dalam 2 minggu). Total skor berkisar antara 0-21.

Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)

Rentang Skor	Kategori Kecemasan
0-4	Minimal
5-9	Ringan
10-14	Sedang
15-21	Berat

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1	Kognitif	- Perasaan khawatir berlebihan - Sulit mengontrol kekhawatiran	2,3,7	3
2	Afektif	- Perasaan cemas - Mudah tersinggung	1,6	2
3	Fisiologis	- Sulit relaksasi	4	1
4	Perilaku	- Gelisah sulit diam/duduk	5	1
		Total		7

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yaitu tujuan utama penelitian, metode pengumpulan data adalah tahapan paling strategis dalam proses tersebut (Sugiyono, 2022). Pengumpulan data, menurut Arikunto (2019), adalah proses sistematis dan terstruktur untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

1. Data Primer

Data primer yakni data yang didapatkan langsung dari responden menggunakan instrumen penelitian (Suryani & Hendryadi, 2015). Data primer pada studi ini didapatkan melalui:

- a. Kuesioner FoMOS
- b. Kuesioner GAD-7

2. Prosedur Pengumpulan Data

Alur pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mengurus izin penelitian kepada pihak terkait dan SMP Negeri 2 Ciamis.
- b. Melakukan observasi awal dan studi pendahuluan wawancara di SMP Negeri 2 Ciamis.
- c. Menentukan responden secara acak dengan total siswa/i kelas 7 sejumlah 47 responden, dan kelas 8 sejumlah 47 responden dengan proporsi laki-laki dan perempuan yang seimbang.
- d. Peneliti dibantu oleh enumerator dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian.

- e. Meminta persetujuan kepada peserta setelah menjelaskan tujuan dan metode penelitian.
- f. Membagikan kuesioner FoMOS dan GAD-7 kepada seluruh responden di kelas yang terpilih.
- g. Mengumpulkan dan memeriksa kelengkapan data kuesioner yang telah diisi.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sugiyono (2022) menyatakan bahwa ketika suatu alat ukur dianggap valid, alat tersebut dapat digunakan dalam mengukur variabel pada penelitian. Suatu instrumen dianggap andal jika secara konsisten memberikan hasil yang sama saat mengukur objek yang sama beberapa kali.

1. Uji Validitas

Instrumen GAD-7 dan FoMOS dalam penelitian ini telah terbukti valid di berbagai penelitian sebelumnya. Uji validitas yang dapat dilakukan adalah uji validitas konstruk memakai korelasi *Product Moment Pearson*. Sebuah item disebut valid jika skor r hitung $> r$ tabel di tingkat signifikansi 5% (Arikunto, 2019). Rumus korelasi pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

N = banyaknya responden

X = variabel 1 (misalnya skor FoMO)

Y = variabel 2 (misalnya skor kecemasan)

ΣXY = jumlah hasil perkalian X dan Y

ΣX = jumlah skor X

ΣY = jumlah skor Y

ΣX^2 = banyaknya kuadrat X

ΣY^2 = banyaknya kuadrat Y

Pada penelitian ini uji validitas instrumen FoMOS dan GAD-7 tidak dilakukan karena kedua instrumen sudah baku dan sudah dilakukan penelitian lain pada populasi remaja Indonesia. Perolehan uji validitas membuktikan bahwasanya skor korelasi item kisaran antara 0,378-0,955 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ (Gemilang, 2023). Sedangkan instrumen GAD-7 telah di uji validitas dengan hasil nilai korelasi total berkisar 0,648-0,800 (Larasari et al., 2015).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilaksanakan memakai metode *Cronbach Alpha*. Menurut Nunnally (dalam Ghazali, 2021), jika nilai *Cronbach Alpha* suatu instrumen $> 0,70$, instrumen tersebut dianggap reliabel. Konsistensi internal instrumen meningkat seiring dengan skor *Cronbach Alpha* mendekati 1. Berikut adalah rumus untuk *Cronbach Alpha*:

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_i : Koefesien reliabilitas *Cronbach Alpha*

k: Banyaknya poin pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner

$\sum S_i^2$: Jumlah varians dari masing-masing item

S_t^2 : Varian dari total skor seluruh item

Pada penelitian ini uji reliabilitas instrumen FoMOS dan GAD-7 tidak dilakukan karena kedua instrumen sudah baku dan sudah dilakukan penelitian lain pada populasi remaja Indonesia. Hasil uji menunjukkan nilai *Cronbachs Alpha* pada skor total sebesar 0,934. Dengan demikian, instrumen FoMOS dinyatakan memiliki reliabilitas yang tinggi dan konsisten dalam mengukur FOMO (Gemilang, 2023). Sedangkan hasil uji reliabilitas GAD-7 menyatakan skor *Cronbach Alpha* sejumlah 0,867 (Larasari et al., 2015).

H. Rancangan Analisis Data dan Uji Hipotesis

1. Teknik Pengolahan Data

Sebelum dilaksanakan analisis data, data yang sudah terkumpul terlebih dahulu diproses melalui beberapa tahapan. Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa teknik pengolahan data memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Editing*

Proses verifikasi atau analisis data yang telah dikumpulkan untuk memastikan data tersebut cukup, komprehensif, dan konsisten disebut penyuntingan. Pada tahap ini, peneliti memeriksa setiap kuesioner yang sudah diisi responden guna memastikan bahwa setiap pertanyaan telah dijawab secara lengkap serta tidak terdapat jawaban yang meragukan (Notoatmodjo, 2018).

b. *Coding*

Coding adalah kegiatan mengubah data berupa kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Fungsi dari *coding* adalah memudahkan pada saat analisis data serta mempercepat pada saat *entry* data (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, *coding* dilakukan terhadap data karakteristik responden, skor FoMOS dan kategori hasil pengukuran GAD-7.

c. *Entry Data (Processing)*

Entry data yaitu memasukkan data yang sudah dikodekan ke dalam program komputer atau perangkat lunak. Perangkat lunak SPSS digunakan dalam studi ini untuk membantu pemrosesan dan analisis data (Notoatmodjo, 2018).

d. *Cleaning Data*

Cleaning data adalah kegiatan memeriksa ulang data yang telah dimasukkan ke dalam program komputer untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam proses *entry* data (Notoatmodjo, 2018).

e. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau preferensi peneliti. Di tahap ini data dipaparkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta tabel silang sesuai kebutuhan analisis (Notoatmodjo, 2018).

2. Rancangan Analisis Data

Analisis data merupakan proses menemukan serta mengatur data secara sistematis dari pengumpulan data, mengklasifikasikan data, membedahnya menjadi bagian-bagian tertentu, mensintesisnya, dan sampai pada kesimpulan yang dapat dipahami oleh peneliti dan orang lain (Sugiyono, 2022).

a. Analisis Univariat

Tujuan analisis univariat dalam rangka mengkarakterisasi ataupun menjelaskan tiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi distribusi frekuensi karakteristik responden (jenis kelamin, kelas), pada variabel FoMO

dianalisis menggunakan *mean*, standar deviasi, skor minimal, dan maksimal, serta distribusi tingkat gejala kecemasan.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi (jumlah responden pada kategori tertentu)

n : Banyaknya total responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis. Korelasi *Spearman Rank* digunakan pada uji statistik dalam penelitian ini. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa metode ini digunakan untuk mengukur tingkat dan arah korelasi antara dua variabel. Uji berikut ditentukan sebab data FoMO berupa skor total numerik, sedangkan gejala kecemasan berskala ordinal serta tidak mensyaratkan distribusi data yang normal.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

ρ : Koefisien korelasi spearman

d_i : Perbedaan peringkat antara data

n : Jumlah responden

- 1) Jika $\rho\text{-value} < \alpha$ (0,01) sehingga H_0 ditolak, maknanya terdapat hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis.
- 2) Jika $\rho\text{-value} > \alpha$ sehingga H_0 (0,01) di terima, maknanya tidak terdapat hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan suatu panduan etika yang berlangsung untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti dengan pihak yang diteliti, terutama menyangkut masalah kerahasiaan data, keamanan data, keselamatan, kejujuran, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian diantaranya:

1. *Informed Consent* (Persetujuan Responden)

Sebelum mengumpulkan data, peneliti memberikan formulir persetujuan kepada calon responden. Tujuan, keuntungan, dan metode penelitian dijelaskan kepada responden. Responden bebas untuk menolak atau meninggalkan penelitian kapan saja tanpa menghadapi konsekuensi apa pun (Dharma, 2017).

2. *Anonimitas* (Tanpa Nama)

Peneliti menggunakan kode atau nomor responden, sehingga dapat menjaga privasi identitas serta untuk menjaga anonimitas responden (Notoatmodjo, 2018).

3. Kerahasiaan Data

Peneliti menjaga kerahasiaan seluruh data yang berikan oleh responden. Data tidak akan dibagikan kepada pihak yang tidak berwenang dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian (Dharma, 2017).

4. Tidak Merugikan Responden (*Non-Maleficence*)

Penulis menentukan bahwa semua tahapan penelitian tidak memicu kerugian, bahaya, atau ketidaknyamanan bagi responden, baik secara fisik maupun psikologis (Notoatmodjo, 2018).

J. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung di SMP Negeri 2 Ciamis pada siswa/i kelas 7 dan 8. Waktu penelitian dilaksanakan pada hari jumat tanggal 12 Juni 2026.