

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Berdasarkan masalah dan tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut John W. Creswell, pendekatan kuantitatif merupakan metode untuk menguji hipotesis tertentu dengan cara mengamati hubungan antar variabel (Creswell, 2016, hlm. 5). Variabel-variabel tersebut akan diukur menggunakan instrumen penelitian yang menghasilkan data numerik, kemudian data tersebut dianalisis secara statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini guna membuktikan dan mengkonfirmasi solusi masalah melalui analisis statistik angka.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei. Penelitian survei merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada populasi besar atau kecil, namun data yang dianalisis berasal dari sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017, hlm. 203). Metode ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai hubungan antara variabel, karakteristik, perilaku, dan pendapat. Kuesioner disebarkan kepada responden untuk mendapatkan data. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Pendidikan IPS UPI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri dalam interaksi sosial terhadap *fear of missing out* mahasiswa Pendidikan IPS UPI. Peneliti menggunakan metode survei dalam penelitian ini karena membutuhkan data kuantitatif yang dapat mengukur aspek psikologis dan sosial dalam pengendalian diri dan *fear of missing out*. Data dari survei dapat langsung dikonversikan ke dalam bentuk numerik untuk dianalisis menggunakan perangkat lunak *SPSS* dan *Excel*, sehingga hasil dari data tersebut lebih objektif dan dapat diinterpretasikan dengan jelas. Selain itu alasan penggunaan metode survei dalam penelitian ini dapat memudahkan dalam pengumpulan data dalam jumlah besar dengan cepat dan efisien.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengolah serta menganalisis data yang telah dikumpulkan guna menguji hipotesis penelitian. Metode regresi ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas, yaitu pengendalian diri, dengan satu variabel terikat yaitu *fear of missing out*. Selain itu, metode survei digunakan dalam penelitian ini karena dianggap efisien dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

3.2 Lokasi dan Partisipan Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia

3.2.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) UPI mulai dari Angkatan 2021 hingga 2024. Pemilihan sampel ini didasarkan pada fakta bahwa mereka masih berstatus sebagai mahasiswa aktif, sehingga relevan dengan objek penelitian yang akan dikaji.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh individu, kasus, atau objek yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian (Swarjana, 2022, hlm. 4). Dengan kata lain, populasi mencakup semua subjek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif jurusan Pendidikan IPS UPI jenjang S1, yang terdiri dari Angkatan 2021-2024. Berdasarkan data yang diperoleh dari Program Studi Pendidikan IPS, jumlah populasi keseluruhan yaitu 289 mahasiswa, yang terdiri dari 69 mahasiswa aktif dari Angkatan 2021, 71 mahasiswa aktif dari Angkatan 2022, 66 mahasiswa aktif dari Angkatan 2023, 83 dan mahasiswa aktif dari Angkatan 2024. Data ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa PIPS UPI

Mahasiswa Tingkat	Angkatan	Populasi
4	2021	69
3	2022	71
2	2023	66
1	2024	83
Total		289

Sumber: Akademik Prodi Pendidikan IPS

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel bagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti atau dianalisis, yang memiliki ciri khas tertentu dari populasi tersebut (Ratnawati, 2015). Sampel mencerminkan ukuran dan komposisi populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2021, hlm. 127). Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi yang jumlahnya lebih kecil, namun datanya digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai populasi secara menyeluruh. Pada penelitian ini, sampel yang diambil adalah mahasiswa aktif yang masih terdaftar pada program studi Pendidikan IPS UPI dengan rentang angkatan 2021 hingga 2024.

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. Teknik ini merupakan cara pemilihan sampel secara acak dengan pembagian strata yang proporsional khususnya pada populasi yang bersifat heterogen atau terdiri dari kelompok-kelompok yang berbeda-beda. Dengan teknik ini, setiap strata dalam populasi diwakili secara adil sesuai dengan proporsi jumlah anggotanya, sehingga hasil sampel mencerminkan komposisi populasi secara akurat. Pada penelitian ini, populasi mahasiswa Pendidikan IPS UPI Angkatan 2021,2022,2023, dan 2024 memiliki jumlah yang tidak homogen dan tingkat perkuliahan yang berbeda. Dalam menentukan jumlah ukuran sampel, peneliti memilih menggunakan rumus slovin:

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

Keterangan:

n: Sampel

N: Jumlah Populasi

e: Persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir (10% atau 0,1)

Berdasarkan rumus tersebut, maka sampel dapat ditentukan sebagai berikut:

$$n = N \frac{289}{1 + 289(0,1)^2}$$

$$n = N \frac{289}{1 + 289(0,01)}$$

$$n = N \frac{289}{1 + 2,89}$$

$$n = \frac{289}{3,89}$$

$$n = 74$$

Melalui perhitungan menggunakan rumus slovin diatas, didapatkan 74 responden mahasiswa yang menjadi bagian sampel pada mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2021-2024. Kemudian dilakukan perhitungan untuk setiap angkataannya guna mengetahui jumlah sampel per-angkatan:

$$n = \frac{\text{Jumlah Populasi Setiap Angkatan}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Hasil Perhitungan Jumlah Sampel}$$

a) Angkatan 2021

$$n = \frac{69}{289} \times 74$$

$$n = 17,6 \approx 18$$

b) Angkatan 2022

$$n = \frac{71}{289} \times 74$$

$$n = 18,1 \approx 18$$

c) Angkatan 2023

$$n = \frac{66}{289} \times 74$$

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

$$n = 16,8 \approx 17$$

d) Angkatan 2024

$$n = \frac{83}{289} \times 74$$

$$n = 21.2 \approx 21$$

Berikut tabel untuk memperjelas daftar sampel yang telah diperhitungkan:

Tabel 3. 2 Data Sampel Penelitian

Mahasiswa Tingkat	Angkatan	Sampel
4	2021	18
3	2022	18
2	2023	17
1	2024	21
Total		74

Berdasarkan penjabaran pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 74 Mahasiswa aktif dalam empat angkatan yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Mahasiswa yang termasuk ke dalam sampel penelitian ini berasal dari mahasiswa tingkat 4 (2021), mahasiswa tingkat 3 (2022), mahasiswa tingkat 2 (2023), dan terakhir mahasiswa tingkat 1 (2024).

3.5 Variabel Penelitian

Variabel, menurut John W. Creswell dalam bukunya “*Research Design*” adalah karakteristik, atau atribut yang dapat diukur atau diamati dari individu atau organisasi. (Creswell, 2016, hlm. 69). Pada penelitian ini, terdapat satu variabel bebas (*independent variable*) dan satu variabel terikat (*dependent variable*) yang akan dijelaskan lebih lanjut.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel independen adalah variabel yang berperan sebagai pengaruh atau penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Menurut Sugiyono, variabel ini berfungsi untuk mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2016, hlm.39). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diteliti yaitu pengendalian diri (X).

b. Variabel Terikat

Variabel terikat, menurut Sugiyono adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, dari adanya variabel bebas. (Sugiyono, 2016, hlm. 80). Variabel ini dikenal sebagai variabel dependen atau variabel Y. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel Y yaitu *Fear of Missing Out*.

3.6 Definisi Konseptual dan Definisi Operasionalisasi Variabel

3.6.1 Definisi Konseptual

Definisi konseptual menurut (Sugiyono, 2012, hlm. 38) yaitu pemaknaan dari konsep yang digunakan dalam penelitian Berdasarkan definisi ini, maka definisi konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.) Pengendalian Diri

Merujuk pada pengertian kontrol diri menurut Averill 1973 (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010, hlm. 29) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya. Menurut Averill, kontrol diri mencakup kemampuan untuk mengatur dan menentukan tindakan secara yakin dan sesuai dengan situasi. *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylski menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan perasaan cemas, gelisah, dan takut kehilangan momen berharga yang dialami oleh teman atau kelompok sebaya, sementara individu tersebut tidak dapat ikut serta dalam momen tersebut (Przybylski, *et al*, 2013, hlm 1842). FoMO ini ditandai dengan adanya rasa ingin mengetahui yang tinggi terhadap kegiatan atau suatu hal yang sedang orang lain lakukan, terutama dalam media sosial.

3.6.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada penjabaran variabel secara praktis berdasarkan karakteristik yang dapat diamati, sehingga peneliti dapat melakukan pengukuran atau observasi dengan teliti terhadap suatu objek atau fenomena. Dalam konteks penelitian, definisi operasional berfungsi sebagai panduan dalam proses

pengumpulan data yang berkaitan dengan variabel-variabel yang sedang diteliti. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan potensi kesalahan interpretasi data. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian akan dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

NO	NAMA VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	INDIKATOR
1	Pengendalian Diri (X)	Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) pengertian kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Dalam konteks penelitian ini kontrol diri mahasiswa PIPS UPI akan dioperasionalkan sebagai kemampuan mereka untuk mengatur dan merespon tindakan dengan yakin dan sesuai dalam berinteraksi sosial	<p>1. Kontrol Perilaku (<i>Behavior Control</i>) Indikator ini mengacu pada kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu yang mengontrol dirinya dengan baik, dapat mengatur kemampuan yang ada pada dirinya, apabila tidak dapat mengatur dirinya sendiri, maka perlu sumber eksternal untuk mengatasinya.</p> <p>2. Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>) Indikator ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.</p> <p>3. Kontrol Pengambilan Keputusan (<i>Decisional Control</i>)</p>

			<p>Indikator ini mengacu pada kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi individu dalam menentukan pilihan dapat digunakan dengan baik jika terdapat kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri sendiri untuk menentukan beberapa hal yang saling memberatkan maka aspek yang dapat diukur adalah kecakapan dalam mengontrol perilaku dan kecakapan dalam pengambilan keputusan.</p>
2	<i>Fear of Missing Out</i> (Y)	<p>Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa <i>Fear of Missing Out</i> yaitu adanya rasa perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. Dalam konteks penelitian ini FoMO dikalangan mahasiswa PIPS UPI akan didefinisikan sebagai perasaan cemas atau kekhawatiran yang tinggi terhadap suatu kegiatan atau hal yang sedang teman-temannya lakukan dalam media sosial.</p>	<p>1. Ketakutan Indikator ini mengacu pada kondisi emosional dimana individu merasa terancam saat orang lain terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, atau obrolan dengan individu lain. Contohnya, seseorang mungkin merasa takut bahwa mereka akan kehilangan momen penting atau informasi yang sedang berlangsung di media sosial saat mereka tidak terhubung secara aktif.</p> <p>2. Kekhawatiran Indikator ini mengacu pada perasaan yang timbul saat individu menyadari bahwa orang lain sedang menikmati peristiwa menyenangkan tanpa dirinya, sehingga menyebabkan rasa kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan</p>

			<p>orang lain. Contohnya, jika seseorang melihat teman-teman mereka berkumpul dan menikmati waktu bersama tanpanya, hal tersebut dapat memicu rasa kekhawatiran mereka akan kehilangan kesempatan untuk merasakan kebersamaan tersebut.</p> <p>3. Kecemasan</p> <p>Indikator ini mengacu pada respon individu saat sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi ketika individu terhubung atau tidak terhubung pada suatu peristiwa, pengalaman atau obrolan dengan individu lain. Ini bisa mencakup rasa gelisah atau stress karena merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam hal-hal yang sedang terjadi di sekitarnya. Contohnya, seseorang mungkin merasa cemas karena mereka tidak bisa mengikuti pembicaraan yang sedang tren di media sosial atau karena mereka merasa terisolasi dari interaksi sosial yang sedang berlangsung.</p>
--	--	--	---

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data secara terstruktur. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2021, hlm. 156), instrumen penelitian berfungsi untuk mengukur fenomena yang diamati, baik dalam konteks alam maupun sosial. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket yang terdiri dari pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden.

Penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket dibagikan kepada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI dari angkatan 2021-2024 untuk mengumpulkan

data tentang pengendalian diri (X), dan *Fear of Missing Out* (Y). Angket disusun oleh peneliti berdasarkan indikator dari variabel-variabel yang relevan, dengan kisi-kisi angket yang telah disusun sebagai berikut:

3.7.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

3.7.1.1 Kisi-kisi Instrumen Pengendalian Diri

Mengukur variabel pengendalian diri, instrumen didasarkan pada teori yang digunakan oleh Averill (1973) (dalam Harahap, 2017) yang terdiri dari tiga aspek yaitu Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), dan Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*). Masing-masing aspek memiliki indikator penyusun, pertama kontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengendalikan keadaan, kemampuan mengatur stimulus, dan kemampuan untuk memodifikasi perilaku dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kedua Kontrol Kognitif terdiri dari kemampuan mempertimbangkan keadaan, dan kemampuan menilai keadaan. Ketiga Kontrol Keputusan terdiri dari kemampuan mengambil keputusan dan kemampuan memilih tindakan. Instrumen pengendalian diri ini disusun oleh peneliti sendiri, maka perlu pengujian validitas dan reliabilitas. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur pengendalian diri secara akurat dan konsisten, sesuai dengan aspek atau indikator yang telah dikemukakan oleh Averill sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Pengendalian Diri

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	DEFINISI OPERASIONAL	NO BUTIR SOAL		JUMLAH BUTIR SOAL
				F	UF	
Pengendalian Diri (X)	Kontrol Perilaku (<i>Behaviour Control</i>)	Kemampuan mengendalikan keadaan	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat mengendalikan perilaku saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun	1, 2	5	6

			lingkungan sekitar			
		Kemampuan mengatur stimulus	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat merespon stimulus dan perilaku saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	3	6	
		Kemampuan untuk memodifikasi perilaku dalam situasi yang tidak menyenangkan	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat memodifikasi perilaku dalam situasi yang tidak menyenangkan ketika berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	4		
	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam mempertimbangan keadaan saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	7,8	11	6
		Kemampuan menilai keadaan	Menilai sejauh mana mahasiswa	9,10	12	

			dapat menilai keadaan saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar			
	Mengontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa saat mengambil keputusan setelah berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	13, 14	17, 18	8
		Kemampuan memilih tindakan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam memilih tindakan ketika berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	15, 16	19, 20	

3.7.1.2 Kisi-kisi Instrumen *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell (2013), seperti yang dikutip dalam (Putri *et.al.*, 2019). Skala ini dipilih karena penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dan kawan-kawan, mengembangkan instrumen pengukuran FoMO dengan berdasarkan empiris yang kuat dan memiliki landasan teoritis yang jelas. Instrumen yang dikembangkan oleh Przybylski, dkk memiliki reliabilitas yang teruji yaitu 0,87. Skala *Fear of Missing*

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Out (FoMO) ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan mahasiswa terkait dengan potensi ketertinggalan informasi atau pengalaman yang terjadi di sekitar mereka. Berikut rancangan kisi-kisi *Fear of Missing Out* yang telah disusun oleh peneliti:

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	DEFINISI OPERASIONAL	NO BUTIR SOAL		JUMLAH BUTIR SOAL
				F	UF	
<i>Fear of Missing Out</i> (Y)	Ketakutan	Ketinggalan Informasi	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir jika tertinggal informasi penting dari media sosial atau lingkungan sekitarnya	21, 22	25	6
		Tidak Terlibat	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tidak terlibat dalam interaksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	23	26	
		Penurunan Status Sosial	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir status sosialnya menurun karena tidak aktif atau tertinggal	24		
	Kekhawatiran	Ketinggalan Acara Penting	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tertinggal acara penting yang diselenggarakan teman atau komunitas	27	30	7
		Tidak Dianggap	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tidak dianggap penting oleh teman-temannya karena tidak terlibat aktif	28	31	

		Membuat Keputusan Salah	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir telah membuat keputusan yang salah dengan tidak terlibat dalam kegiatan tertentu	29	32, 33	
	Kecemasan	Kecemasan Sosial	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa cemas dalam konteks interaksi sosial dan kegiatan bersama orang lain	34, 35	38	7
		Kecemasan Berlebihan	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa cemas secara berlebihan dalam berbagai aspek kehidupannya	36	39	
		Kehilangan Peluang	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir kehilangan peluang berharga karena tidak terlibat aktif atau tertinggal	37	40	

3.8 Uji Instrumen Penelitian

3.8.1 Uji Coba Instrumen

Data merupakan hal penting dalam penelitian, karena data mencerminkan variabel-variabel yang diteliti serta menjadi dasar untuk menguji hipotesis yang diajukan. Dengan demikian, keakuratan data menjadi faktor penentu bagi validitas hasil penelitian. Menurut Arikunto (Arikunto, 2019, hlm. 203), kualitas instrumen pengumpul data dapat dievaluasi berdasarkan akurasi data yang diperoleh. Sebelum kuesioner disebarkan kepada responden, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan validasi instrumen oleh para ahli (*expert judgement*). Tujuannya yaitu untuk mempertanyakan ketepatan instrumen, mengidentifikasi kekurangan instrument, baik dari segi kalimat pernyataan, kata atau redaksi pernyataan maupun kesesuaian konsep yang mendasari penelitian. Selain validasi ahli, peneliti juga melakukan uji coba instrumen kepada responden untuk mengukur validitas setiap

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

butir pernyataan yang diajukan. Tahapan selanjutnya yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Instrumen divalidasi oleh para ahli untuk mengidentifikasi kekurangan dan memperoleh saran perbaikan
- 2) Setiap item pernyataan diperiksa dan disesuaikan berdasarkan masukan dari para ahli
- 3) Instrumen yang telah direvisi kemudian diuji coba kepada responden
- 4) Hasil dari uji coba instrumen dianalisis secara statistik untuk menentukan validitas dan reliabilitas kuesioner yang akan digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Uji coba instrumen dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur validitas dan reliabilitas mengenai pengendalian diri dan *fear of missing out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2021-2024. Uji coba dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut akurat dan sesuai untuk mengukur gejala serta sikap responden sesuai dengan tujuan penelitian.

Uji coba instrumen dilakukan dengan melibatkan 40 responden yang merupakan mahasiswa FPIPS UPI. Melalui uji validitas dan reliabilitas setiap item dalam kuesioner akan dikoreksi untuk ketepatan, kejelasan, dan konsistensi jawaban yang diperoleh.

3.8.2 Uji Validitas

Data yang terkumpul setelah uji coba instrumen, dilakukan perhitungan untuk mengevaluasi tingkat akurasi data tersebut dalam mencerminkan realitas yang sebenarnya. Menurut (Ir. Syofian Siregar, 2013, hlm. 46), validitas mengukur sejauh mana data yang didapatkan peneliti tepat dan akurat dengan kenyataan pada objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, setiap item dalam instrumen uji coba dianalisis menggunakan media pembantu Microsoft Excel untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Tingkat validitas instrumen mencerminkan akurasi data yang dikumpulkan tanpa adanya penyimpangan. Untuk menilai validitas, peneliti menggunakan dua jenis uji validitas, yaitu uji validitas konstruk dan uji validitas isi.

1) Validitas Konstruk

Menurut Azwar (Azwar, 2005) validitas konstruk adalah sebuah gambaran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur itu menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori. Pengujian validitas dengan cara mengaitkan alat ukur tersebut dengan alat ukur lain yang memiliki konsep serupa atau yang secara teoritis berhubungan (Murphy & Davidshofer, 1991). Sementara itu, menurut Gronlund dan Linn (dalam Sudiapermana, 2011, hlm. 60) menjelaskan bahwa suatu instrumen harus melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Mengidentifikasi dan menjelaskan definisi konstruk yang akan diukur melalui kerangka teori yang ada.
2. Merumuskan hipotesis terkait performa tes dan teori yang mendasari konstruk tersebut
3. Melakukan verifikasi terhadap hipotesis tersebut melalui analisis logis dan empiris

Validitas ini dilakukan dengan menyerahkan uji coba instrumen atau kuesioner kepada seorang ahli (*expert judgment*) di bidang keterampilan sosial, yaitu Ibu Mina Holilah, M.Pd. dosen program studi Pendidikan IPS di Universitas Pendidikan Indonesia. Pendapat ahli (*expert judgment*) digunakan untuk menilai kesesuaian serta ketepatan butir pernyataan dengan indikator, serta memperhatikan rumusan kata dan kalimat yang digunakan dalam instrumen.

Berdasarkan penilaian ahli untuk menguji validitas konstruk, peneliti menerapkan hasil penilaian serta memperhatikan saran mengenai penyusunan kalimat dan penggunaan kata dalam instrumen. Berikut hasil *expert judgment*:

1. Menambahkan identitas responden yang menunjukkan tujuan penelitian seperti kegiatan sosial yang diikuti, intensitas mengikuti kegiatan sosial, tren media sosial yang diikuti, intensitas pembelian produk.
2. Memperhatikan penggunaan kata “saya” agar tidak digunakan secara berulang
3. Memperhatikan jumlah pernyataan positif dan negatif
4. Melakukan uji validitas instrumen sesuai dengan kaidah

2) Validitas Isi

Uji validitas merupakan uji yang menentukan apakah suatu instrumen valid atau tidak dengan mengukur ketepatan instrumen dalam menjalankan fungsinya. Instrumen dianggap valid jika dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Tujuan uji validitas yaitu untuk menilai apakah ada item pertanyaan yang harus dikoreksi atau dihilangkan dan diganti karena dianggap tidak relevan. Peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS untuk menguji validitas *Product Moment*. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05, dengan ketentuan pengujian dibawah ini:

1. Jika Sig < 0,05 maka butir item pernyataan valid
2. Jika Sig > 0,05 maka butir item pernyataan tidak valid atau Drop

Setelah uji validitas dilakukan, item pernyataan yang valid dapat digunakan di dalam kuesioner dan item yang tidak valid perlu diganti atau dihapus dari kuesioner. Dalam penelitian ini, uji coba dilakukan pada 40 mahasiswa FPIPS yang tidak termasuk dalam populasi penelitian. Hasil uji validitas kuesioner ditampilkan dalam tabel dibawah ini.

a) Uji validitas instrumen pengendalian diri

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Pengendalian Diri (X)

No Butir Item	r-butir	Sig-(2 tailed)	Pengujian	Kesimpulan
X1	0,679	0,000	Sig < 0,05	Valid
X2	0,755	0,000	Sig < 0,05	Valid
X3	0,549	0,000	Sig < 0,05	Valid
X4	0,473	0,002	Sig < 0,05	Valid
X5	0,573	0,000	Sig < 0,05	Valid
X6	0,545	0,000	Sig < 0,05	Valid
X7	0,630	0,000	Sig < 0,05	Valid
X8	0,688	0,000	Sig < 0,05	Valid
X9	0,312	0,050	Sig < 0,05	Valid
X10	0,483	0,002	Sig < 0,05	Valid
X11	0,365	0,020	Sig < 0,05	Valid
X12	0,693	0,000	Sig < 0,05	Valid

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No Butir Item	r-butir	Sig-(2 tailed)	Pengujian	Kesimpulan
X13	0,499	0,001	Sig < 0,05	Valid
X14	0,628	0,000	Sig < 0,05	Valid
X15	0,570	0,000	Sig < 0,05	Valid
X16	0,608	0,000	Sig < 0,05	Valid
X17	0,552	0,000	Sig < 0,05	Valid
X18	0,675	0,000	Sig < 0,05	Valid
X19	0,642	0,000	Sig < 0,05	Valid
X20	0,433	0,005	Sig < 0,05	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas di atas maka diperoleh hasil bahwa instrumen yang valid sebanyak 20 butir atau item pernyataan yaitu X1 hingga X20. Sehingga soal yang dapat digunakan sebagai alat ukur pengendalian diri yaitu 20 butir pernyataan. Berikut adalah kisi-kisi item instrumen setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 7 Kisi-kisi Final Pengendalian Diri

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	DEFINISI OPERASIONAL	NO BUTIR SOAL		JUMLAH BUTIR SOAL
				F	UF	
Pengendalian Diri (X)	Kontrol Perilaku (<i>Behaviour Control</i>)	Kemampuan mengendalikan keadaan	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat mengendalikan perilaku saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	1, 2	5	6
		Kemampuan mengatur stimulus	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat merespon stimulus dan perilaku saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	3	6	
		Kemampuan untuk memodifikasi perilaku dalam situasi yang tidak menyenangkan	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat memodifikasi perilaku dalam situasi yang tidak menyenangkan	4		

			ketika berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar			
	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Kemampuan mempertimbangan keadaan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam mempertimbangan keadaan saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	7,8	11	6
		Kemampuan menilai keadaan	Menilai sejauh mana mahasiswa dapat menilai keadaan saat berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	9,10	12	
	Mengontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa saat mengambil keputusan ketika berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	13,14	17,18	8
		Kemampuan memilih tindakan	Menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam memilih tindakan ketika berinteraksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	15,16	19,20	

b) Uji validitas instrumen *fear of missing out*

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Instrumen *Fear of Missing Out* (Y)

No Butir Item	r-butir	Sig-(2 tailed)	Pengujian	Kesimpulan
Y21	0,696	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y22	0,686	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y23	0,593	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y24	0,731	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y25	0,593	0,000	Sig < 0,05	Valid

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Y26	0,697	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y27	0,609	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y28	0,665	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y29	0,428	0,006	Sig < 0,05	Valid
Y30	0,702	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y31	0,723	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y32	0,199	0,219	Sig > 0,05	Tidak Valid
Y33	0,604	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y34	0,697	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y35	0,757	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y36	0,624	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y37	0,567	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y38	0,540	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y39	0,545	0,000	Sig < 0,05	Valid
Y40	0,653	0,000	Sig < 0,05	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas diatas diperoleh hasil bahwa pernyataan instrumen yang valid sebanyak 19 butir soal atau item, pernyataan tersebut adalah Y1, Y2, Y3, Y4, Y5, Y6, Y7, Y8, Y9, Y10, Y11, Y13, Y14, Y15, Y16, Y17, Y18, Y19, dan Y20. Sedangkan soal atau item yang tidak valid atau drop sebanyak 1 butir atau item yaitu Y12. Sehingga soal yang dapat digunakan sebagai alat ukur *Fear of Missing Out* menjadi 19 butir pernyataan. Berikut adalah item instrumen setelah dilakukan uji validitas. Berikut adalah kisi-kisi item instrumen setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 9 Kisi-kisi Final *Fear of Missing Out* (FoMO)

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	DEFINISI OPERASIONAL	NO BUTIR SOAL		JUMLAH BUTIR SOAL
				F	UF	
<i>Fear of Missing Out</i> (Y)	Ketakutan	Ketinggalan Informasi	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir jika tertinggal informasi penting dari media sosial	21, 22	25	6

			atau lingkungan sekitarnya			
		Tidak Terlibat	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tidak terlibat dalam interaksi sosial pada media sosial maupun lingkungan sekitar	23	26	
		Penurunan Status Sosial	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir status sosialnya menurun karena tidak aktif atau tertinggal	24		
	Kekhawatiran	Ketinggalan Acara Penting	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tertinggal acara penting yang diselenggarakan teman atau komunitas	27	30	7
		Tidak Dianggap	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir tidak dianggap penting oleh teman-temannya karena tidak terlibat aktif	28	31	
		Membuat Keputusan Salah	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir telah membuat keputusan yang salah dengan tidak terlibat dalam kegiatan tertentu	29	32	
		Kecemasan	Sosial	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa cemas dalam konteks interaksi sosial dan kegiatan bersama orang lain	33, 34	37
	Berlebihan		Menilai sejauh mana mahasiswa merasa cemas secara berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan sosialnya	35	38	

		Kehilangan Peluang	Menilai sejauh mana mahasiswa merasa khawatir kehilangan peluang berharga karena tidak terlibat aktif atau tertinggal	36	39	
--	--	--------------------	---	----	----	--

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan IBM SPSS versi 25, ditemukan 1 butir item atau pernyataan soal yang tidak valid atau drop, sedangkan 39 butir item atau pernyataan lain dinyatakan valid. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan 39 butir item atau pernyataan untuk mengukur pengendalian diri dan *fear of missing out*.

3.8.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi untuk menilai sejauh mana hasil dari suatu instrumen penelitian bersifat konsisten dan stabil. Menurut Sugiharto dan Situnjak (Sugiharto dan Situnjak, 2006), reliabilitas mengacu pada suatu kepercayaan bahwa instrumen yang dipakai dalam penelitian dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data yang akurat dan mampu menggambarkan informasi yang sebenarnya terjadi di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *platform* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 untuk menguji reliabilitas instrumen. Metode yang digunakan yaitu koefisien *Cronbach Alpha*. Instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,06$ dan sebaliknya jika nilai *Cronbach Alpha* $< 0,06$ maka dianggap tidak reliabel. Setelah nilai koefisien didapatkan, tingkat reliabilitas instrumen kemudian dapat dikategorikan berdasarkan kriteria reliabilitas yang tercantum pada tabel Berikut:

Tabel 3. 10 Nilai Koefisien *Cronbach Alpha*

Hasil Uji <i>Cronbach Alpha</i>	Derajat Keandalan
$< 0,5$	Tidak dapat digunakan
0,5-0,6	Jelek (<i>Poor</i>)
0,6-0,7	Cukup/Dapat diterima (<i>Fair</i>)
0,7-0,9	Bagus (<i>Good</i>)
$>0,9$	Luar biasa bagus (<i>Excellent</i>)

Sumber: (Ir.Syofian Siregar, 2013)

a) Uji Reliabilitas Instrumen pengendalian Diri (X)

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengendalian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.886	20

Sumber: Peneliti 2025, Dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistic versi 25

Berdasarkan tabel *Reliability Statistics* di atas yang telah di uji menggunakan SPSS, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,886. Dengan demikian angket ini memiliki nilai kategori Bagus (*Good*).

b) Uji Reliabilitas Instrumen *Fear of Missing Out* (Y)**Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Fear of Missing Out* (Y)**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	20

Sumber: Peneliti 2025, Dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistic versi 25

Berdasarkan tabel *Reliability Statistics* di atas yang telah di uji menggunakan SPSS, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,910. Dengan demikian angket ini memiliki nilai kategori Bagus (*Good*).

3.9 Prosedur Penelitian

3.9.1 Tahapan Persiapan

Langkah pertama dalam tahap persiapan yaitu memulai dengan merancang penelitian, diantaranya meliputi pemilihan topik berdasarkan permasalahan, penelusuran literatur, dan pelaksanaan pra-penelitian. Setelah itu peneliti menyusun proposal skripsi, lalu melaksanakan seminar proposal skripsi yang kemudian mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing. Tahap selanjutnya adalah melakukan persiapan-persiapan berikut:

1. Menyusun Instrumen Penelitian

Peneliti menyusun angket atau kuesioner melalui pertanyaan tertutup berjumlah 40 soal dengan masing-masing variabel berjumlah 20 pertanyaan dalam dua variabel. Variabel X adalah pengendalian diri dan Y adalah *fear of missing out*.

2. Uji Coba Instrumen

Tahap uji coba instrumen merupakan bagian paling penting dalam penelitian kuantitatif. Proses yang dilakukan yaitu untuk mengetahui kualitas instrumen penelitian, khususnya terkait validitas dan reliabilitasnya. Peneliti melibatkan penilaian dari ahli di bidangnya yang telah berpengalaman.

3. Penyebaran Angket

Kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian, selanjutnya disebarkan kepada sampel penelitian, yaitu 74 mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2021-2024. Penyebaran dilakukan secara daring menggunakan media *Google Form*.

3.9.2 Tahapan Pengumpulan Data

Tahap selanjutnya yaitu pengumpulan data. Peneliti mengumpulkan data yang diperlukan untuk analisis melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Pada kuesioner terdapat petunjuk pengisian angket dan pengumpulan angket dari responden.

3.9.3 Tahapan Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dilakukan dengan menganalisis hasil yang diperoleh dari responden dengan menggunakan aplikasi SPSS *version 25*. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data, peneliti kemudian merumuskan kesimpulan, serta memberikan rekomendasi dan saran sebagai solusi atas permasalahan yang telah ditemukan dalam penelitian.

3.9.4 Tahapan Penyelesaian

Tahap ini, peneliti merumuskan pembahasan dari hasil pengolahan data, membuat kesimpulan dari hasil penelitian, dan memberikan saran rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

3.10 Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data merupakan tahap penting dalam penelitian. Sebelum data dapat dianalisis, perlu dilakukan pengumpulan dengan menggunakan Teknik tertentu. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2021, hlm. 199) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Karena melibatkan sejumlah besar responden yang tersebar di berbagai lokasi, kuesioner dipilih sebagai teknik pengumpulan data yang tepat. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup berupa serangkaian pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Kuesioner tertutup menurut Sugiyono merupakan pertanyaan yang menginginkan jawaban singkat atau meminta responden untuk memilih salah satu dari beberapa pilihan jawaban yang telah disediakan (Sugiyono, 2021, hlm. 201). Alasan peneliti menggunakan kuesioner tertutup dengan tujuan untuk mempermudah proses pengisian angket oleh responden. Selain itu, kuesioner ini dipilih karena memudahkan peneliti dalam menganalisis data dari seluruh kuesioner yang telah dikumpulkan.

Cara yang digunakan dalam penyebaran kuesioner ini yaitu secara *online* melalui media *google form*. Kuesioner tersebut ditujukan kepada sampel sebanyak 74 mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2021-2024. Instrumen kuesioner terdiri dari 40 pertanyaan. Pernyataan dalam kuesioner ini dijawab menggunakan skala likert. Dalam buku (Sugiyono, 2021, hlm. 146) skala likert digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Berikut pemberian skor dalam setiap jawaban pertanyaan yang dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 13 Skala Likert

Pertanyaan Positif	Skor	Pertanyaan Negatif	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (STS)	2	Tidak Setuju (ST)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Penelitian ini menggunakan dua jenis item dalam skala penilaian yaitu item *favorable* dan item *Unfavorable*. Pada item *favorable* jawaban “Sangat Setuju” diberi skor 4 dan “Sangat Tidak Setuju” diberi skor 1. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, jawaban “Sangat Setuju” diberi skor 1 dan “Sangat Tidak Setuju” diberi skor 4. Pernyataan *favorable* digunakan untuk mengukur aspek positif atau yang mendukung terhadap objek sikap, sementara pernyataan *unfavorable* digunakan untuk mengukur aspek negatif atau tidak mendukung terhadap objek sikap tersebut.

3.10 Teknik Analisis Data

3.10.1 Analisis Data Deskriptif

Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk menjawab permasalahan penelitian pertama dan kedua yang telah ditentukan. Menurut Sugiyono (2011), statistik deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan tanpa berusaha menarik kesimpulan yang bersifat umum. Teknik analisis deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran mengenai variabel yang diteliti. Secara khusus, teknik analisis data deskriptif yang digunakan meliputi perhitungan ukuran pemusatan dan penyebaran data yang telah diperoleh, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Analisis deskriptif sendiri mencakup nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, maksimum, minimum, dan *standard deviation*. Dengan dilakukannya analisis deskriptif, peneliti memerlukan 3 langkah sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan penentuan tendensi sentral, seperti nilai rata-rata (*mean*), *median*, dan *modus* pada variabel penelitian menggunakan perangkat *IBM SPSS for windows 25 version*.
2. Peneliti juga menghitung simpangan baku (*standard deviation*) dan varian untuk mengetahui tinggi atau tingkat variasi atau sebaran data yang diperoleh. Rumus yang digunakan yaitu:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

S = Standar Deviasi

x_i = Nilai x ke i

\bar{x} = Nilai rata-rata

n = Banyaknya data

3. Sedangkan untuk varians menggunakan rumus $varians = S^2$
4. Peneliti menggunakan distribusi frekuensi dan grafik untuk menyajikan data. Dalam penelitian ini, distribusi frekuensi yang digunakan adalah distribusi frekuensi kelompok karena sesuai untuk data yang jumlahnya besar. Berikut langkah-langkah untuk membuat distribusi frekuensi data kelompok:
 - a) Mengurutkan data dari yang terkecil hingga terbesar
 - b) Menentukan rentang (R), yaitu selisih antara data tertinggi dan terendah
 - c) Menghitung jumlah kelas interval dengan rumus Sturgess:

$$k = 1 + 3,322 \log(n)$$

Keterangan:

k = Jumlah kelas interval

n = Jumlah responden

\log = Logaritma

- d) Menghitung Rentang Data

$$r = Dmax - Dmin$$

Keterangan:

r = Rentang Data

D_{max} = Data Maksimum

D_{min} = Data Minimum

e) Menghitung Panjang Kelas Interval

$$i = \frac{r}{k}$$

Keterangan:

r = Rentang Data

I = Panjang Kelas Interval

K = Jumlah Kelas Interval

f) Menentukan skor interval pertama, dengan memilih skor terendah

g) Mengelompokkan data kedalam interval-interval yang telah dibuat

5. Peneliti menentukan kategorisasi tingkat pengendalian diri dan *fear of missing out* menggunakan data-data yang telah diambil dengan rumus berikut:

$x > (\mu + \sigma)$: Tinggi

$(\mu - \sigma) \leq x \leq (\mu + \sigma)$: Sedang

$x < (\mu - \sigma)$: Rendah

Keterangan:

μ = *Mean*

σ = *Standar Deviasi*

6. Jangkauan antar Kuartil

Jangkauan antar kuartil merupakan selisih antara nilai kuartil ketiga (Q_3) dan kuartil pertama. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$H = Q_3 - Q_1$$

Keterangan:

Q_3 = Kuartil kelas tiga

Q_1 = Kuartil Kelas Satu

7. Diagram Batang

Diagram batang merupakan bentuk diagram yang menampilkan data statistic atau informasi dalam bentuk batang persegi panjang. Data pada

diagram ini digambarkan secara tegak maupun mendatar. Fungsi dari diagram batang ini memudahkan dalam menunjukkan perbandingan antara beberapa hasil data yang terkumpul.

8. *Pie Chart*

Pie chart atau diagram kue merupakan diagram lingkaran yang berbentuk tiga dimensi, dimana setiap juring menunjukkan persentase dari masing-masing kelompok data.

9. Analisis Persentase

Analisis persentase digunakan untuk memperoleh informasi mengenai tanggapan responden terhadap instrumen yang digunakan untuk menganalisis pengendalian diri dan fear of missing out pada mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2021-2024. Berikut rumus yang digunakan dalam mencari skor persentase dari setiap indikator variabel:

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

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi dari setiap jawaban yang dipilih responden

n = Jumlah seluruh frekuensi alternatif jawaban yang menjadi pilihan responden

10. Tabel Kriteria Pengukuran Variabel

Tingkat atau kriteria pencapaian responden digunakan rumus Berikut:

$$TCR = \frac{\text{Total Pernyataan Responden}}{\text{Skor Ideal} \times \text{Jumlah pernyataan indikator}}$$

Keterangan:

TCR = Tingkat Capaian Responden

Tingkatan jawaban responden pada setiap pernyataan dalam penelitian ini diinterpretasikan menggunakan kriteria interpretasi skor sebagai berikut:

Tabel 3. 14 Kriteria Skor Umum

Presentase	Kriteria
0% - 25%	Sangat Lemah
26% - 50%	Lemah
51% - 75%	Kuat
76% - 100%	Sangat Kuat

3.10.2 Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, langkah awal yang perlu dilakukan yaitu uji asumsi klasik terlebih dahulu. Tujuannya untuk memastikan bahwa data sampel yang sudah diolah dapat mewakili populasi secara menyeluruh dengan baik. Beberapa uji asumsi asumsi yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu:

3.10.2.1 Uji Normalitas

Menurut Sugiyono, uji normalitas bertujuan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut memiliki distribusi yang normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Hal ini sangat penting karena apabila data pada setiap variabel tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak dapat menggunakan metode statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov-smirnov* sebagai berikut:

H_a : Data berdistribusi normal

H_0 : Data berdistribusi tidak normal

Kriteria Pengujian:

Jika nilai sig < 0,05 maka H_0 ditolak, H_a diterima

Jika nilai sig > 0,05 maka H_0 diterima, H_a ditolak

Berdasarkan hasil uji, jika hasil datanya berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis non-parametrik yang harus digunakan.

3.10.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara linear antara variabel dependen dengan setiap variabel independen yang diuji. Jika model tidak memenuhi syarat linearitas, maka regresi linear tidak dapat digunakan

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Djazari et al., 2013). Uji ini, dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier. Uji linieritas biasanya dilakukan dengan uji kelinieran regresi. Untuk menguji linearitas terdapat kriteria seperti berikut:

Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima, maka kedua variabel dikatakan tidak linear

Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak maka kedua variabel dikatakan linear.

3.10.3 Uji Hipotesis

3.10.3.1 Uji Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana pada penelitian ini digunakan untuk menentukan arah dari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif atau negatif serta untuk menghitung nilai dari variabel terikat jika nilai variabel bebas mengalami kenaikan ataupun penurunan (Kurniawan & Yuniarto, 2016). Persamaan regresi linier sederhana secara perhitungan dirumuskan dengan:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y= garis regresi/ variable *response*

a= konstanta (*intersep*), perpotongan dengan sumbu vertikal

b= konstanta regresi (*slope*)

X= variabel bebas/ *predictor*

3.10.3.2 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah suatu hipotesis yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Hipotesis merupakan suatu dugaan atau pernyataan yang mungkin benar atau salah mengenai suatu populasi. Dengan mengamati keseluruhan populasi, kebenaran hipotesis tersebut dapat dipastikan (Sugiyono, 2017). Namun dalam prakteknya, pengambilan sampel secara acak dari populasi sangat membantu proses ini. Dalam pengujian hipotesis terdapat konsep hipotesis nol yaitu merupakan hipotesis yang akan diuji. Penolakan terhadap H_0

Najmii Ula Aliffah, 2025

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DALAM INTERAKSI SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA PENDIDIKAN IPS UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berarti menerima hipotesis alternatif yang dinyatakan oleh H_1 . Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan:

A. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara individual memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Keputusan pengujian didasarkan pada perbandingan antara nilai t_{hitung} dan t_{tabel} :

1. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka variabel independen secara parsial tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji t berdasarkan nilai signifikansi:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel independen secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka variabel independen secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.