

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif Sugiyono (2022) menyatakan bahwa metode kuantitatif digambarkan sebagai metode penelitian yang berbasis positivisme, digunakan untuk pengumpulan data, yaitu mempelajari populasi atau sampel tertentu menggunakan alat ukur, dan analisis data bersifat kuantitatif dan yang dimana tujuannya adalah memvisualisasikan dan memvalidasi hipotesis diusulkan.

Desain yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah penelitian asosiatif kausal yang bertujuan untuk menyelidiki tentang ada atau tidaknya hubungan sebat-akibat pada variabel bebas dan terikat, melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang sudah terjadi dan melihat kembali data yang tersedia (Azwar, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) : Citra Tubuh
2. Variabel terikat (Y) : Kepercayaan Diri

B. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional Azwar (2018) dirancang berdasarkan karakteristik variabel yang bisa diamati berupa definisi variabel tersebut.

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan atau potensi dirinya sendiri sehingga dapat memunculkan pikiran maupun tingkah laku positif seperti bersemangat, menghargai diri sendiri, merasa bebas melakukan apa yang diinginkan.

Alat ukur pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek dari Lauster (dalam Dianningrum & Satwika, 2021) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

2. Citra tubuh

Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap perasaan puas terhadap penampilan fisik tubuhnya seperti bentuk tubuh, tinggi badan dan berat badan, yang biasanya dipengaruhi oleh persepsi atau standar ideal yang berkembang dalam lingkungan masyarakat.

Alat ukur yaitu dengan mengadopsi skala *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dari Cash dan Pruzinsky yang di adaptasi oleh Khairani (2019) dan terdapat beberapa aspek citra tubuh adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

C. Populasi dan Teknik Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Azwar (2018) merupakan bagian dari kelompok subjek yang akan generalisasikan oleh suatu hasil penelitian. Suatu populasi akan dibagi lagi kedalam sebuah kelompok sasaran dan yang terdiri dari beberapa karakteristik atau karakteristik umum agar dapat dibedakan dengan kelompok sasaran yang lain. Adapun karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan, berusia 20-40 tahun, pengguna media sosial Instagram dan berdomisili di Kabupaten Karawang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari suatu populasi, sekalipun tidak memiliki ciri yang lengkap mana yang lebih dahulu atau yang dimaksud adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk memenuhi kriteria dalam penelitian (Azwar, 2028). Sedangkan menurut Sugiyono (2022) menyatakan bahwa sampel mencerminkan sebagian jumlah dan karakteristik dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2022) di akhir teknik *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel tanpa memberi peluang pada tiap populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis *sampling* yang digunakan pada penelitian ini *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2022) *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, maka dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang-orang yang secara kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel yang

diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow, hal ini dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui dengan pasti.

Gambar 3. 1 Rumus *Lemeshow*

$$n = \frac{Z^2 P \cdot (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Nilai standart = 1.96 (skor z pada kepercayaan = 95%)

p = 0,5 (maksimal estimasi = 50%)

d = 0,5 (*sampling error* atau *alpha* = 5%)

dari rumus diatas maka penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan maksimal estimasi 50% dan tingkat kesalahan 5%. Berikut adalah perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow (dalam Purnandari, 2023) yaitu:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5(1-0.5)}{0.05^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025}$$

$$n = 384.16 = 385$$

Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 384.16 atau dibulatkan menjadi 385 orang, maka dapat disimpulkan pada penelitian ini peneliti meneliti 400 responden.

D. Teknik Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan teknik pengumpulan data utama. Selain itu, skala tersebut disebut sebagai skala Likert. Skala likert bertujuan guna mengungkapkan pro dan kontra, sikap positif atau negatif,

persetujuan dan ketidaksetujuan terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2018). Sehingga memungkinkan peneliti menilai perilaku yang diinginkan dengan mengirimkan pernyataan kepada responden. Kemudian responden diminta memasukan jawaban dengan menyisipkan checklist (✓) dari skala jawaban yang telah disediakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui penyebaran skala instrumen yang telah disediakan oleh peneliti. Pada skala tersebut mengandung unsur aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan aitem yang sejalan dengan teori dan dianggap menguntungkan, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan aitem yang bertentangan dengan prinsip-prinsip teori sehingga dianggap tidak menguntungkan. Selanjutnya, pada penelitian ini peneliti menggunakan skala citra tubuh yang diadopsi berbadasarkan skala *Multiple Body- Self Related Questionnare Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dari Cash dan Pruzinsky dan kepercayaan diri yang dikonstruksikan secara mandiri, untuk skala citra tubuh dan kepercayaan diri terdapat lima jawaban atau tanggapan yang dapat dipilih oleh responden, adapun beberapa pilihan yaitu, Sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) yang terdapat dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3. 1 Distribusi Skor Aitem

Respon	Nilai Skor	
	<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

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kepercayaan diri, alat ukur dalam yang digunakan pada penelitian ini peneliti membuat skala yang disusun berdasarkan turunan aspek kepercayaan diri dari Lauster (dalam Dianningrum & Satwika, 2021) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	Indikator Perilaku	No Item		Total
			Favo	Unfav	
1	Keyakinan kemampuan diri	Individu yakin terhadap kemampuan diri dan bersungguh-sungguh dalam menghadapi permasalahan	1, 16	6, 11	4
2	Optimis	Individu yakin terhadap dirinya untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya	2, 17	7, 12	4
3	Objektif	Individu mampu memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya tidak menurut dirinya sendiri	3, 18	8, 13	4
4	Bertanggung jawab	Individu mampu mengambil resiko untuk setiap keputusan dan menanggung segala bentuk konsekuensinya	4, 19	9, 14	4
5	Rasional dan realistis	Individu mampu menganalisis dan memahami suatu masalah dan memahami dengan menggunakan logika yang dapat diterima dan sesuai dengan kenyataan	5, 20	10, 15	4
Total			10	10	20

2. Skala Citra Tubuh

Skala yang digunakan adalah *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dari Cash dan Pruzinsky (dalam Khairani, 2019) yang diadopsi oleh peneliti. Skala ini mengungkapkan citra tubuh yang dirasakan seseorang dalam perasaan puas terhadap penampilan fisik tubuhnya. Citra tubuh memiliki aspek-aspek, diantaranya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favo</i>	<i>Unfav</i>	
1	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	1, 2	3, 4	4
2	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)		5	1
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	6, 7	8, 9	4
4	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preoccupation</i>)	10		1
5	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	11, 12	13	3
Jumlah				13

A. Metode Analisis Instrumen

1. Uji Validitas Isi

Validitas merupakan hal utama dalam menentukan keakuratan antara hasil pengukuran dan kualitas alat ukur (Azwar, 2018). Validitas isi mengacu pada sejauh mana indikator suatu instrumen pengukuran benar-benar terkait dan mewakili konstruk yang konsisten dengan tujuan pengukuran.

Menurut Azwar (2018), pengukuran yang valid adalah tentang variabel data kuantitatif yang mewakili gambaran akurasi tentang variabel yang diukur. Validitas skala penelitian diuji dengan menggunakan *Aiken's V*. Data yang digunakan untuk menghitung *Aiken's V* didapat hasil penilaian ahli yang kompeten (*expert judgement*). Adapun rumus *Aiken's V* sebagai berikut.

Gambar 3. 2 Rumus *Aiken's V*

$$V = \sum \frac{s}{[n(c-1)] - 1}$$

Keterangan:

lo : Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c : Angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 5)

r : Angka yang diberikan oleh seorang penilai

s : r-lo

2. Uji Analisis Item

Metode koefisien korelasi item total digunakan untuk melakukan uji analisis aitem dalam penelitian ini. Koefisien korelasi aitem total menunjukkan kesesuaian fungsi item dengan fungsi dalam mengungkapkan perbedaan individu (Azwar, 2018). Menurut kriteria, item skala dianggap valid jika nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Jika nilai $r_{ix} \leq 0,30$, sehingga item skala tersebut dianggap gugur (tidak valid). Analisis validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *software* SPSS versi 25.0 *for windows 64-bit*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas skala psikologis diartikan sebagai konsistensinya (Azwar, 2018). Menurut Azwar (2018) tes dan skala psikologis memerlukan koefisien reliabilitas yang tinggi, khususnya $r=0,80$, agar dapat dianggap memuaskan. Selain itu, alat penelitian dengan reliabilitas pengukuran lebih rendah dari $r=0,80$ kurang layak untuk digunakan pada penelitian psikologi. Reliabilitas instrumen pada penelitian ini diuji dengan teknik analisis data *Alpha Cronbach* dengan bantuan tahapan perhitungan *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit.

Gambar 3. 3 rumus *Alpha Cronbach's*

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i}{\sum Sr} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

$\sum S_i$: Jumlah varian skor tiap-tiap item

Sr : Varian total

k : Jumlah item

Alat ukur dikatakan reliabel yaitu dengan berdasarkan metode *alpha cronbach's* dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas *Guilford*.

Tabel 3. 4 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Guildford

Klasifikasi	Koefisien Reliabilitas
Reliabilitas sangat tinggi	0,90 – 1
Reliabilitas tinggi	0,60 – 0,80
Reliabilitas sedang	0,40 – 0,60
Reliabilitas rendah	0,20 – 0,40
Reliabilitas sangat rendah (tidak reliabel)	< 0,20

B. Uji Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas diperuntukan menguji kesesuaian nilai residual variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dapat dinyatakan normal apabila nilai signifikan > 0.05 dan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data dikatakan tidak normal (Sugiyono, 2022). Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit.

2. Uji Linearitas

Sugiyono (2022) mengungkapkan bahwa uji lineariaritas dilakukan untuk mengkonfirmasi linearitas hubungan pada variabel terikat dan variabel bebas. Aturan yang digunakan untuk menentukan linearitas adalah *sig. Deviation from linearity*. Apabila nilai $\geq 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut linear. Jika nilai $\leq 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut tidak linear. Dalam menguji linearitas peneliti dibantu dengan *software* SPSS versi 25.0 for windows 64-bit.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini yaitu dengan regresi linear sederhana. Pengujian regresi linear sederhana digunakan untuk hubungan fungsional dan kausal antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2022). Regresi sederhana berfungsi melihat besarnya hubungan atau pengaruh antara variabel terikat dan bebas dapat digunakan regresi linear sederhana. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah citra tubuh (X) dan kepercayaan diri (Y). Perhitungan persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

Gambar 3. 4 Rumus Regresi Sederhana

$$Y = a + b.X$$

Keterangan :

Y : Variabel terikat

X : Variabel Bebas

a dan b : Konstanta

C. Uji Analisis Data Tambahan

1. Uji Koefisiensi Data Determinasi

Nilai dari koefisien dapat dilihat seberapa besar pengaruh dari variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Menurut Sugiyono (2022) untuk menghitung nilai koefisien determinasi dengan rumus sebagai berikut:

Gambar 3. 5 Rumus Koefisien Determinasi

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD : Koefisien determinasi

r : Koefisien korelasi

2. Uji Kategorisasi

Kategorisasi dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2018) tujuan dari kategorisasi tingkat (ordinal) ialah untuk mengelompokkan individu kedalam kelompok-kelompoknya yang posisinya bertingkat berdasarkan atribut yang diukur oleh peneliti. Kategorisasi digunakan untuk skala dukungan citra tubuh dan kepercayaan diri dimana penggolongan subjek dibagi ke dalam tiga kategori yaitu:

Tabel 3. 5 Pedoman Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

