

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan penelitian yaitu “Pengaruh *Body Dissatisfaction* Terhadap Kepercayaan diri Pada Anggota Senam di Sanggar Senam Arnez”, dengan anggota yang sangat digemari oleh kaum ibu-ibu rentan usia ≤ 20 th ke atas yang sedang mengalami *body dissatisfaction* sehingga mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri pada dirinya. Ketika melakukan kegiatan senam tersebut para anggota senam tersebut sedikit demi sedikit muncul kepercayaan dengan perasaan dan pikiran yang positif terhadap tubuhnya. Maka tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin di ketahui (Darmawan, 2019).

Penelitian kuantitatif yang menekankan pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau structural dan diuji secara empiric. Hampir semua penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan setiap kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan menggunakan metode kuantitatif akan diperoleh bukti signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel-variabel yang dilibatkan (Azwar, 2017:5).

3.2 Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi tentangnya dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018:55). Variabel yang di teliti dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variable Terikat (Y)

Variabel terikat (*variabel dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018:57). Jadi variabel terikat nilai

tergantungan pada variabel lain dan biasanya disimbolkan dengan huruf Y. variabel terikat pada penelitian adalah Kepercayaan Diri.

2. Variable Bebas (X)

Variabel bebas (*variabel independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2018:57). Variabel X nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya dan biasanya disimbolkan dengan huruf X. variabel bebas pada penelitian adalah *Body Dissatisfaction*.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah batasan-batasan yang diberikan oleh peneliti terhadap variabel penelitiannya sendiri sehingga variabel penelitian dapat diukur. Itu sebabnya, definisi operasional merupakan definisi penjelas, karena akibat definisi yang diberikannya, sebuah variabel penelitian menjadi jelas (Syahrudin & Salim, 2012: 109). Pada penelitian ini, definisi operasional dari variabel-variabel yang diukur dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.3.1 *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction adalah individu yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan dirinya dan memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya dalam berpenampilan yang dipengaruhi lingkungan disekitarnya. Adapun aspek yang digunakan dalam peneliti untuk variabel *body dissatisfaction* merupakan pemaparan Rosen dan Reiter (1995), yaitu :

1. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.

Wanita yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki postur tubuh yang kurang ideal akan membandingkan dirinya dengan orang lain yang menganggap memiliki postur tubuh yang ideal.

2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.

Wanita ketika memiliki postur tubuh yang kurang ideal biasanya akan muncul perasaan malu ketika bertemu orang lain karena penampilan fisiknya sehingga malu ketika berada di lingkungan sosialnya.

3. *Body checking*.

Individu yang seringkali mengecek bentuk tubuh pada penampilan fisiknya di depan cermin dan menimbang berat badannya sebelum dan sesudah berolahraga.

4. Kamufase tubuh.

Individu yang menyamarkan postur tubuhnya agar terlihat penampilan fisiknya bagus. Hal ini dapat dilakukan untuk menenangkan hatinya.

5. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Seingkali wanita yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh malas untuk keluar rumah atau bertemu dengan orang lain.

Tinggi rendahnya *body dissatisfaction* pada subjek dilihat dari skor total skala *body dissatisfaction*. Semakin tinggi skor *body dissatisfaction* yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada subjek. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* pada subjek.

3.3.2 Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri adalah kesadaran pada kemampuan individu untuk mengembangkan nilai positif, baik diri sendiri maupun pada lingkungan yang dihadapinya. Adapun indikator yang digunakan dalam peneliti untuk variabel kepercayaan diri merupakan pemaparan Lauster (1992), yaitu :

1. Keyakinan dan kemampuan diri.

Individu yang yakin akan kemampuannya dirinya dan bersungguh-sungguh atas apa yang dilakukannya dalam suatu peristiwa yang terjadi.

2. Optimis.

Individu yang memiliki sikap dan pandangan yang baik dalam dirinya tanpa bantuan dari orang lain karena percaya pada tindakan yang ambil.

3. Objektif.

Seseorang yang melihat suatu konflik sesuai dengan kenyataan yang ada.

4. Bertanggung jawab.

Kesediaan dalam mengatasi dan menanggung segala resiko yang dihadapinya dan berani menemukan solusi pada sikap dalam diri.

5. Rasioanl dan realistis.

Peristiwa yang dapat diterima dengan dengan akal dan sesuai kenyataanya.

Tinggi rendahnya kepercayaan diri pada subjek dilihat dari skor total skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor kepercayaan diri yang diperoleh subjek, maka

semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada subjek. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada subjek.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2018:130) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Populasi dari anggota senam di sanggar senam arnez tersebut 118 anggota. Karakteristik dari populasi peneliti ini yaitu anggota senam yang di ikuti oleh ibu-ibu dan dewasa tengah yang berbadan gemuk dan hanya ingin badanya menjadi sehat dan membentuk tubuh ideal.

3.4.2 Sampel

Sugiyono (2018:131) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Dalam penelitian ini data sampel yang akan digunakan yaitu ibu-ibu dan dewasa tengah yang tergabung dalam sanggar senam arnez yang dilaksanakan di sanggar senam tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik sampling insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala yang disebar secara *online* melalui *google form*. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2017:137). Skala yang digunakan terdiri dari aitem-aitem yang kemudian responden memberikan penilaian dengan mengisi tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang

atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Kemudian indikator tersebut disajikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrument yang berupa pertanyaan dan pernyataan.

Pengukuran variabel dalam penelitian ini, digunakan Skala *Likert* dengan menggunakan alternatif empat pilihan jawaban, dengan alasan peneliti berpendapat bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif jawaban karena responden akan cenderung memilih alternatif yang ada ditengah (karena dirasa aman dan paling gampang karena hampir tidak berpikir). Subjek diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang masing-masing jawaban menunjukkan kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan keadaan yang dirasakan oleh subjek. Model Skala *Likert* ini terdiri dari atas pernyataan yang sesuai dengan indikator (*Favorable*) dan pernyataan yang tidak sesuai dengan indikator (*Unfavorable*) (Azwar, 2017:138).

Perhitungan skor tiap-tiap pilihan jawaban sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skor Pengukuran Skala Likert Untuk Mengukur Tiap Variabel

No	Favorabel		Unfavorabel	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1.	Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
2.	Sesuai	4	Sesuai	2
3.	Cukup Sesuai	3	Cukup Sesuai	3
4.	Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
5.	Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala mengenai *Body Dissatisfaction* dan skala tentang Kepercayaan diri. Skala yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

3.5.1 Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *Body Dissatisfaction* yang digunakan untuk mengetahui *body dissatisfaction* yang mengacu pada aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (1995).

Tabel 3.2 Blueprint Skala Body Dissatisfaction

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
<i>Body cheking</i>	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
Kamuflase tubuh.	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50	10
TOTAL			50

Skala ini menggunakan standar pengisian dengan rentang nilai 1 yaitu “sangat tidak setuju”, 2 untuk “tidak setuju”, 3 untuk “setuju”, serta 4 untuk “sangat setuju” untuk item *favorable*. Skala ini menggunakan standar pengisian dengan rentang nilai 4 yaitu “sangat tidak setuju”, 3 untuk “tidak setuju”, 2 untuk “setuju”, serta 1 untuk “sangat setuju” untuk item *unfavorable*.

3.5.2 Skala Kepercayaan Diri

Skala Kepercayaan diri yang digunakan mengetahui kepercayaan diri yang mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (1992).

Tabel 3.3 Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Keyakinan dan kemampuan diri	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
Optimis	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
Objektif	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
Bertanggung jawab	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
Rasional dan realistis	41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50	10
TOTAL			50

Skala ini menggunakan standar pengisian dengan rentang nilai 1 yaitu “sangat tidak setuju”, 2 untuk “tidak setuju”, 3 untuk “setuju”, serta 4 untuk “sangat setuju” untuk item *favorable*. Skala ini menggunakan standar pengisian dengan rentang nilai 4 yaitu “sangat tidak setuju”, 3 untuk “tidak setuju”, 2 untuk “setuju”, serta 1 untuk “sangat setuju” untuk item *unfavorable*.

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *Validity*, yang memiliki arti melihat sejauhmana akurasi pada suatu tes atau skala yang dapat digunakan untuk mengukur. Pengukuran bisa dikatakan memiliki tingkat validitas yang tinggi jika mampu menghasilkan data akurat pada variabel atau atribut tertentu yang diukur sesuai dengan fungsi dari pengukuran tersebut (Azwar, 2016:103).

Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan untuk mengukur adalah validitas isi. sebuah instrument dikatakan sebagai validitas isi jika instrument tersebut sudah sesuai dengan isi. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-aitem dengan batasan $r_{ix} \geq 0.30$. semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga $r_{ix} \leq 0.30$ dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2019:86).

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *Reliability*, yang memiliki arti konsistensi, kepercayaan, dan kestabilan pada suatu tes atau skala yang hasil suatu proses tersebut dapat dipercaya. Pengukuran yang dapat menghasilkan data dengan memiliki tingkat reliabilitas tinggi maka dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh dapat disebut reliabel (Azwar, 2016:103).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas yang digunakan untuk mengukur dengan menggunakan Alpha Cronbarch melalui program SPSS 22 *for windows*. Jika semakin tinggi rentang angka antara 0 sampai dengan 1, maka semakin tinggi koefisien reliabilitas pada suatu item. Sebaliknya, jika semakin rendah rentang angka hingga mendekati angka 0, maka semakin rendah koefisien reliabilitas pada suatu item.

Tabel 3.4 Indeks Koefisien Reliabilitas

Nilai Interval	Norma
< 0.20	Sangat Rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Cukup
0.60 – 0.799	Tinggi
0.80 – 1.00	Sangat Tinggi

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Berdasarkan dengan tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka teknik statistik yang digunakan adalah analisis Regresi Linier Sederhana yaitu digunakan untuk menganalisis perbedaan dalam sebuah kelompok dengan dilakukan uji tanda (Sugiyono, 2017:153).

Sebelum melakukan analisis Regresi Sederhana, langkah yang perlu untuk dilakukan adalah melakukan beberapa tahapan diantaranya adalah:

3.7.1 Uji Asumsi

Uji Asumsi merupakan tahapan yang harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi ini biasa digunakan jika penelitian yang dilakukan menggunakan formula statistik parametrik (Widodo, 2017:110). Pada uji asumsi ini, terdapat dua tahapan yang akan dilakukan, diantaranya adalah:

1. Uji Normalitas

Menurut Widodo (2017:111), uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui adanya distribusi residual. Dalam pengujian normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov (K-S).

2. Uji Linieritas

Menurut Widodo (2017:113), uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang memiliki sifat linier. Variabel bisa disebut linier jika memiliki taraf signifikansi dibawah 0.05.