

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat, yang berfungsi untuk penelitian dengan jumlah populasi tertentu (Sugiyono, 2017: 13). Menurut Subana dan Sudrajat (2005), penelitian kuantitatif menurut tujuannya, digunakan untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, menguji suatu teori dan menunjukkan pengaruh antar variabel. Peneliti ini menggunakan jenis penelitian kausal bertujuan untuk meneliti hubungan sebab-akibat antara satu variabel dari variabel lain.

3.2 Identifikasi variabel penelitian

Sugiyono (2017: 61) mengemukakan bahwa variabel penelitian adalah atribut atau ciri atau nilai seseorang, benda atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang kemudian ditentukan oleh peneliti untuk diteliti sehingga dapat ditarik kesimpulan dari hal tersebut. Penelitian menggunakan dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah *body dissatisfaction* dan variabel bebas adalah *self-compassion*.

Adapun variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel terikat atau *dependent* variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel *independen*. Variabel *dependent* sering disebut dengan variabel output kriteria, dan konsistensi (Sugiyono, 2017:39). Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah *body dissatisfaction*.
2. Variabel bebas atau *independent* variabel (X) adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi perubahannya atau yang menimbulkan variabel *dependent*. Variabel bebas sering disebut dengan variabel stimulus, *predictor*, dan *antecedent* (Sugiyono, 2017:39). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-compassion*.

3.3 Definisi Operasional

a) Definisi Operasional *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah sikap individu berupa pikiran dan perasaan negatif, serta kecenderungan perilaku individu yang menunjukkan bahwa individu tidak puas terhadap tubuhnya memiliki keinginan untuk mengubah serta merasa tubuh yang dimiliki orang lain jauh lebih menarik sehingga membuat individu akan selalu kurang dengan bentuk tubuh yang ia miliki. Untuk mengetahui tingkat kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Body Shape Quisyonnaire*, (BSQ yang dikembangkan oleh Regina (2016)) dimana alat ukur tersebut hanya berfungsi mengukur ketidakpuasan tubuh. *Body dissatisfaction* memiliki beberapa aspek sebagai berikut: (1) Distress yang disebabkan karena preokupasi terhadap berat dan bentuk tubuh (2) Malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktifitas yang mengekspos penampilan tubuh (3) Perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan. Hal ini dapat diartikan sebagai upaya untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Body Shape Questionnaire* (*Body Shape Questionnaire* yang dikembangkan oleh Regina (2016) Skala ini bertujuan untuk mengukur *body dissatisfaction* pada ibu anggota posyandu XY. Skala ini terdiri 34 aitem. Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan skala likert. Setiap item mencakup enam kategori jawaban yaitu 1= Tidak pernah, 2= Jarang, 3= Kadang-kadang, 4= Sering, 5= Sangat Sering, 6= Selalu. Dengan interpretasi semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*. Begitu pula semakin rendah, maka tingkat *body dissatisfaction* juga semakin rendah.

b) Definisi Operasional *Self-Compassion*

Self-compassion adalah sikap dan perilaku yang dimiliki oleh individu untuk mampu terbuka baik secara pikiran maupun perasaan ketika merasa tidak secantik dulu, merasa lebih gemuk, tidak menarik dan kekurangan diri, sehingga individu mengurangi penderitaan dan bersikap lebih baik kepada diri sendiri. *Self-compassion* memiliki beberapa aspek sebagai berikut: (1) *self-kindness vs self-judgement* kebaikan dimana seorang individu menjaga dirinya

sendiri sedangkan *self-judgement* penilaian diri sebagai bentuk merendahkan, menyalahkan, dan kritik yang berlebih atas kekurangan diri. (2) *common humanity vs isolation* berkaitan dengan individu mampu menyadari kekurangan, kegagalan, kesalahan, dan kesulitan yang mereka alami dalam hidup sedangkan *isolation* individu yang cenderung fokus pada ketidaksempurnaan dirinya. (3) *mindfulness vs over-identification* kesadaran individu dalam memandang pengalamannya dengan jelas dan seimbang sedangkan *over-identification* seseorang ketika berada dalam keadaan sulit akan menunjukkan respon berlebihan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *self-compassion* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dikembangkan berdasarkan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto, dkk (2020). Skala ini bertujuan untuk mengukur *self-compassion* seseorang. Skala ini berisi 26 aitem. Pengukuran variabelitas dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Setiap item mencakup dari lima kategori jawaban yaitu, Tidak pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Sangat sering (SS). Dengan interpretasi semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi *self-compassion*. Begitu pula semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah *self-compassion*.

3.4 Populasi dan Teknik Sampling

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang meliputi objek atau subjek dengan kualitas dan ciri tertentu, selanjutnya ditentukan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017:80). Sedangkan sampel merupakan kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Jika jumlah populasi besar dan penelitian tidak dapat mempelajari seluruh jumlah populasi tersebut, misalkan karena keterbatasan dana, keterbatasan tenaga serta waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel tersebut, selanjutnya dari kesimpulan itu dapat digunakan sampel tersebut, selanjutnya dari kesimpulan itu dapat diberlakukan untuk populasi tersebut. Oleh karena itu, sampel yang akan diambil dari populasi harus benar-benar *representatif* (Sugiyono, 2017:81).

Populasi pada penelitian ini adalah ibu anggota posyandu XY dengan jumlah 48 ibu. Ibu yang dipilih karena menurut data awal penelitian menunjukkan bahwa ibu anggota yang termasuk dalam partisipan yang memenuhi kriteria tersebut yang diminta untuk mengisi skala

penelitian secara lengkap. Penentuan kriteria partisipan tersebut disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu anggota posyandu desa kemudi Penentuan kriteria dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik ibu anggota posyandu XY.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa teknik *sampling* jenuh dilakukan Ketika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin perempuan
2. Ibu menyusui anggota posyandu XY
3. Ibu dengan perubahan berat badan pasca melahirkan
4. Ibu dengan usia anak 0-2 tahun.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang digunakan oleh penelitian adalah kuesioner. Jenis kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert, yaitu subjek diarahkan untuk memilih satu dari beberapa jenis respons yang telah disediakan. Terdapat dua skala yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu skala *body dissatisfaction* yang merupakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang dikembangkan oleh Regina (2016). Dan skala *Self-compassion* yang diterjemahkan oleh Sugianto, Suwartono & Susanto mengacu pada Neff (2003).

a. Skala *Body dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* yang digunakan untuk pengukuran adalah skala berdasarkan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang dikembangkan oleh Regina (2016). Untuk menentukan seberapa puas seseorang dengan bentuk tubuhnya. Karena dari hasil pengukuran ini maka tingkat ketidakpuasan akan semakin tinggi, namun jika skor seseorang semakin tinggi bukan berarti ia tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena alat

ukur berfungsi mengukur ketidakpuasan. Skala BSQ terdiri dari 34 aitem. Berikut adalah tabel blueprint skala BSQ-34 yang digunakan dalam variabel penelitian:

Tabel 3.1 Blue print skala Body Shape Questionnaire-34

NO	ASPEK	JENIS AITEM		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Distress yang disebabkan karena preokupasi terhadap berat dan betuk tubuh	1,2,3,4,5,7,10,13,14,16,19,20,21,23,28,30,34		20
2.	Malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktifitas yang mengekspos penampilan tubuh	8,9,12,15,18,24,25,27,29,31,33		8
3.	Perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan	6,11,17,22,26,32		6
TOTAL		34		34

b. Skala *Self-Compassion*

Skala *Self-compassion* yang diterjemahkan oleh Sugianto dkk. (2020) mengacu pada Neff (2003). Terdapat tiga indikator yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs over-identification*. Dengan jumlah aitem 26 aitem pertanyaan favorable dan unfavorable.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Self-Compassion

Aspek	Nomor aitem		Jumlah aitem
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self kindness vs self-judgement</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
<i>Common humanity vs isolation</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	8
<i>Mindfulness vs over-identification</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	8
Total	13	13	26

3.6 Validitas dan Reabilitas

a. Validitas

Suatu instrumen bisa dikatakan valid jika alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Instrument dapat mengukur apa yang seharusnya diukur berarti valid (Sugiyono, 2017). Uji validitas mengukur sejauh mana kecermatan dan ketetapan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Jika alat tersebut menjalankan fungsi ukurannya dan memberikan hasil ukur yang sesuai maka pengukuran tersebut dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi (Azwar, 2014).

Penelitian ini menggunakan tipe validitas isi, khususnya nilai yang ditentukan dengan menguji isi tes melalui analisis rasional dan professional judgment. Butir-butir tes tersebut mewakili komponen-komponen dari keseluruhan rentang isi dari subjek yang diukur (Azwar, 2014).

b. Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama memberikan data yang sama, disebut instrument yang reliabel (Sugiyono, 2017:130). Penelitian ini menggunakan jenis reliabilitas uji Alpha Cronbach yang memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Uji Alpha Cronbach biasanya digunakan sebagai estimator kepercayaan yang konsistensi secara internal dari suatu skor tes untuk sampel. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas Cronbach Alpha lebih dari 0.6 (Ghozali, 2007). Untuk menentukan reliabilitas dari instrument pengumpulan data yang digunakan, perhitungannya dibantu dengan program computer IBM *Statistical Program For Social Science (SPSS) For Windows Versi 25,0*.

3.7 Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji asumsi perlu dilakukannya uji normalitas dan linieritas sebelum melakukan uji hipotesis. Uji pada penelitian ini sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui variabel dependen (*body dissatisfaction*) dan independent (*self-compassion*) telah menyebar secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Kolmogorov Smirnov*.

b. Uji Linearitas

Pada uji linear bertujuan untuk membuktikan pada setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Variabel ini dapat memiliki hubungan yang linier jika signifikan linier kurang dari 0,05 (Widhiarso, 2010:80)

3.8 Teknik Analisis Data

Sugiyono (2015:147) menyatakan bahwa analisis data adalah kegiatan setelah data dikumpulkan dari semua responden atau sumber data lainnya. Fungsi analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan responden, metabulasikan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data yang telah diteliti, melakukan suatu perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana yaitu teknik analisis regresi yang mengukur besarnya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui bagaimana variabel dependen dapat diprediksi secara individual, parsial, atau kolektif oleh variabel independent atau predictor (Sugioyono, 2017). Selain itu, semua metode analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program komputer IBM *Statistical Program for Social Science* (SPSS) for windows versi 25,0.