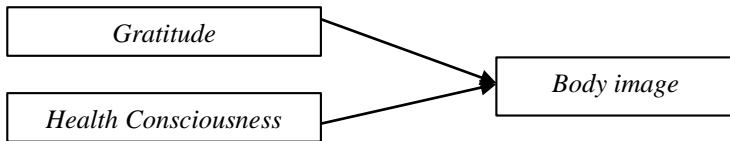


BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai metode dan prosedur penelitian yang dilakukan. Bab ini menjelaskan desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian.

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain penelitian korelasional dipilih karena ingin meneliti bagaimana hubungan antara ketiga variabel pada penelitian ini, yaitu bagaimana variabel *gratitude* (X_1) dan variabel *health consciousness* (X_2) yang termasuk pada variabel independen dapat mempengaruhi variabel *body image* sebagai variabel dependen (Y). Bagan desain penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pria berusia 18 – 40 tahun, senang berolahraga, senang merawat penampilan diri, dan membeli barang/jasa untuk tujuan meningkatkan penampilan diri. Pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* yang mana tidak diketahui peluang anggota-anggota populasi mana saja untuk dijadikan sampel. Teknik *non-probability sampling* yang peneliti gunakan adalah *purposive sampling* yang mana penentuan responden untuk dijadikan sampel dirumuskan berdasarkan kepada kriteria-kriteria khusus yang ditentukan pada penelitian ini. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah dijelaskan sebagai berikut:

1. Pria berusia 18 – 40 tahun

Annisa Nurhayati, 2023

**PENGARUH GRATITUDE DAN HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP BODY IMAGE
PADA PRIA METROSEKSUAL**

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

2. Berdomisili di Bandung
3. Senang berolahraga
4. Senang merawat penampilan diri
5. Membeli barang/jasa untuk tujuan meningkatkan penampilan diri

Jumlah responden pada penelitian ini ditentukan dengan mengacu pada pedoman teori Isaac dan Michael yang dijelaskan oleh Sugiyono (2010). Dalam tabel Isaac dan Michael, jumlah responden dengan populasi yang belum diketahui dengan taraf kesalahan 5% atau taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ adalah minimal 349. Pada penelitian ini total responden yang menjadi sampel dalam sebanyak 431 orang.

C. Variabel Penelitian, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu *gratitude* (X_1) dan *health consciousness* (X_2) sebagai variabel independen serta *Body image* sebagai variabel dependen (Y). Variabel independen pada penelitian ini akan mempengaruhi variabel dependen.

2. Definisi Konseptual dan Operasional

a. *Gratitude*

1) Definisi Konseptual

Menurut McCullough, dkk (2002) *gratitude* didefinisikan sebagai perasaan atau emosi yang berkembang menjadi sebuah perilaku, sifat moral baik, sifat kepribadian, dan dapat memengaruhi individu dalam bereaksi atau menanggapi terhadap peristiwa tertentu.

2) Definisi Operasional

Gratitude pada penelitian ini merupakan cara individu dalam menanggapi situasi yang disertai sebuah emosi atau perasaan atas suatu peristiwa yang menyenangkan dan ditandai oleh empat aspek yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

b. *Health Consciousness*

1) Definisi Konseptual

Hong (2009) mendefinisikan *health consciousness* sebagai orientasi mental yang komprehensif terhadap kesehatan, yang terdiri dari kesadaran kesehatan diri, tanggung jawab pribadi untuk kesehatan seseorang, dan motivasi kesehatan.

2) Definisi Operasional

Health consciousness pada penelitian ini adalah kesadaran individu secara menyeluruh terhadap kesehatannya dan ditandai dengan tiga aspek yaitu *self-health awareness*, *personal responsibility*, dan *health motivation*.

c. *Body Image*

1) Definisi Konseptual

Body image menurut Cash (2002) merupakan evaluasi diri yang dimiliki individu terhadap tubuhnya. Cash dkk (2002) mendefinisikan *body image* sebagai sebuah konstruk multifaset yang merujuk pada persepsi dan sikap individu terhadap tubuh mereka sendiri terutama penampilannya.

2) Definisi Operasional

Body image pada penelitian ini adalah cara pandang atau persepsi individu tentang tubuhnya baik di mata sendiri maupun orang lain. Individu dapat mengukur penampilan fisik dirinya mulai dari ukuran, bentuk, tinggi, berat, kepuasan, dan ditandai dengan lima aspek yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *self classified weight*, dan *body areas satisfaction*.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen *Gratitude*

a. Identitas Instrumen

Variabel *gratitude* menggunakan instrument penelitian yang berasal dari McCullough (2002). Instrument ini telah diadaptasi dari penelitian Dienillah (2017). Skala yang digunakan yaitu *Gratitude Questionnaire – 6 (CQ-6)* yang mengukur dimensi *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

Terdiri dari 6 item dengan 7 alternatif pilihan jawaban dengan koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0.73.

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Skala *Gratitude*

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Intensity</i>	5		1
<i>Frequency</i>	1,2	6	3
<i>Span</i>		3	1
<i>Density</i>	4		1
Jumlah	4	2	6

c. Pengisian Instrumen

Pada instrumen *gratitude* ini, responden diminta untuk menyelesaikan 1 item pada dimensi *intensity*, 3 item pada dimensi *frequency*, 1 item pada dimensi *span*, dan 1 item pada dimensi *density* sehingga jumlah instrumen pada variabel ini berjumlah 6 item. Untuk setiap item pernyataan yang telah disediakan peneliti, responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan cara memilih salah satu dari tujuh alternatif jawaban yang disediakan, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Agak Tidak Setuju (4) Ragu-ragu (5) Agak Setuju (6) Setuju (7) Sangat Setuju.

d. Penyekoran

Penyekoran jawaban responden pada instrumen *gratitude* dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2
Skoring Instrumen *Gratitude*

Item	Skor						
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>Unfavorable</i>	7	6	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Kategorisasi skor pada instrumen *gratitude* dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokkan ini berdasarkan nilai rata-rata (μ)

dan standar deviasi (σ) yang dihitung ke dalam skor X . Adapun kategorisasi dan interpretasi kategori *gratitude* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3

Kategorisasi Skor Instrumen <i>Gratitude</i>	
Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq \mu + \sigma$
Sedang	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$
Rendah	$X < \mu - \sigma$

Tabel 3.4

Interpretasi Kategorisasi Skor Instrumen <i>Gratitude</i>	
Kategori	Interpretasi
Tinggi	Individu memiliki kecenderungan yang tinggi dalam menanggapi situasi yang melibatkan emosi atau perasaan atas suatu peristiwa yang menyenangkan.
Sedang	Individu memiliki kecenderungan dalam dalam menanggapi situasi yang melibatkan emosi atau perasaan atas suatu peristiwa yang menyenangkan.
Rendah	Individu memiliki kecenderungan yang rendah dalam menanggapi situasi yang melibatkan emosi atau perasaan atas suatu peristiwa yang menyenangkan.

2. Instrumen *Health Consciousness*

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan pada variabel *health consciousness* berasal dari Hong (2009) yang diadaptasi dari penelitian Amanda & Sadida (2018). Skala *health consciousness* mengukur dimensi *self-health awareness*, *personal responsibility*, *health motivation*. Instrumen pada variabel ini memiliki 11 item dengan 10 item *favorable* dan 1 item *unfavorable* dengan 7 alternatif pilihan jawaban serta memiliki reliabilitas koefisien *alpha Cronbach* > 0.8 .

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Skala *Health Consciousness*

Aspek	Nomor Item	Nomor Item	Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self-health awareness</i>	1, 2, 3, 4, 5		5
<i>Personal responsibility</i>	6	7	2
<i>Health motivation</i>	8,9,10,11		4
Jumlah	10	1	11

c. Pengisian Instrumen

Pada instrumen *health consciousness* ini, responden diminta untuk mengisi 5 item pada dimensi *self-health awareness*, 2 item pada dimensi *personal responsibility*, dan 4 item pada dimensi *health motivation* sehingga total keseluruhan instrumen ini berjumlah 11 item. Pada setiap item pernyataan yang telah tersedia, responden kemudian diminta untuk mengisi kuesioner dengan cara memilih salah satu dari tujuh alternatif jawaban yang disediakan, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Agak Setuju, (4) Netral, (5) Agak Setuju, (6) Setuju, dan (7) Sangat Setuju.

d. Penyekoran

Penyekoran jawaban responden pada instrumen *gratitude* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Item	Skoring Instrumen Health Consciousness						
	Skor						
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>Unfavorable</i>	7	6	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Kategorisasi skor pada instrumen *health consciousness* dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokkan ini didasarkan nilai rata-rata (μ) dan standar deviasi (σ) yang dihitung ke dalam

skor X . Adapun kategorisasi dan interpretasi kategori *health consciousness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7

Kategorisasi Skor Instrumen *Health Consciousness*

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq \mu + \sigma$
Sedang	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$
Rendah	$X < \mu - \sigma$

Tabel 3.8

Interpretasi Kategorisasi Skor Instrumen *Health Consciousness*

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Individu memiliki kecenderungan yang tinggi dalam memperhatikan kondisi kesehatan dengan bertanggung jawab terhadap kesehatannya dan termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.
Sedang	Individu memiliki kecenderungan dalam memperhatikan kondisi kesehatan dengan bertanggung jawab terhadap kesehatannya dan termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.
Rendah	Individu memiliki kecenderungan rendah dalam memperhatikan kondisi kesehatan dengan bertanggung jawab terhadap kesehatannya dan termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.

3. Instrumen *Body Image*

a. Identitas Instrumen

Instrumen yang digunakan pada variabel *body image* berasal dari Thomas Cash (2002) yang telah diadaptasi dari penelitian Fatonah (2017). Skala yang digunakan yaitu MBRSQ-AS (*Multidimensional Body Relation Self Questionnaire Appearance Scales*) yang mengukur dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self*

classified weight. Instrumen ini terdiri dari 15 item *favorable* dengan 4 alternatif pilihan jawaban dan memiliki reliabilitas koefisien *alpha Cronbach* > 0.8.

b. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.9
Kisi-Kisi Skala *Body Image*

Aspek	Nomor Item	Nomor Item	Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Appearance evaluation</i>	1, 4, 14	-	3
<i>Appearance orientation</i>	2, 3, 13	-	3
<i>Body areas satisfaction</i>	8, 10	-	-
<i>Overweight preoccupation</i>	5,6,9,11	-	4
<i>Self classified weight</i>	7,12,15	-	3
Jumlah			15

c. Pengisian Instrumen

Pada instrumen *body image* ini, responden diminta untuk mengisi 3 item pada dimensi *appearance evaluation*, 3 item pada dimensi *appearance orientation*, 2 item pada dimensi *body area satisfaction*, 4 item pada dimensi *overweight preoccupation*, dan 3 item pada dimensi *self classified weight* sehingga total instrumen penelitian ini sebanyak 15 item. Pada setiap item pernyataan yang telah tersedia, responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang disediakan, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, dan (4) Sangat Setuju.

d. Penyebaran

Penyebaran jawaban responden pada instrumen *body image* dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut:

Tabel 3.10
Skoring Instrumen *Body Image*

Item	Skor			
	(1)	(2)	(3)	(4)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

e. Kategorisasi dan Interpretasi Skor

Kategorisasi skor pada instrumen *body image* dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokkan ini berdasarkan nilai rata-rata (μ) dan standar deviasi (σ) yang dihitung ke dalam skor X . Adapun kategorisasi dan interpretasi kategori *health consciousness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.11

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq \mu + \sigma$
Sedang	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$
Rendah	$X < \mu - \sigma$

Tabel 3.12

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Individu memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mempersepsikan penampilan fisiknya mulai dari ukuran, bentuk, tinggi, dan berat kearah yang lebih positif dan merasa puas dengan penampilannya
Sedang	Individu memiliki kecenderungan dalam mempersepsikan penampilannya mulai dari ukuran, bentuk, tinggi, dan berat kearah yang lebih positif.
Rendah	Individu memiliki kecenderungan yang rendah dalam mempersepsikan penampilannya mulai dari ukuran, bentuk, tinggi, dan berat kearah yang cenderung negatif dan kurang puas akan penampilannya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* melalui *google form* pada tautan bit.ly/penelitian-an. Kuesioner penelitian akan disebarakan dalam bentuk poster dan *link* melalui *platform* sosial media seperti *WhatsApp Group*, *Instagram*, *Twitter*, *Line*

Group, dan *Telegram Group*. Selain itu, peneliti menyebarkan kuesioner dengan mencari dan menghubungi responden melalui pesan *chat* berdasarkan rekam jejak postingan di sosial medianya yang dicocokkan dengan kriteria kebutuhan subjek. Hal ini dilakukan untuk mengefektifkan waktu dan menjangkau subjek yang sesuai kriteria.

Kuesioner yang diberikan kepada responden mencakup tentang item-item pernyataan mengenai *gratitude*, *health consciousness*, dan *body image*. Kuesioner ini di susun dengan lima bagian, bagian pertama berisi *informed consent*, bagian kedua berisi identitas responden, bagian ketiga berisi alat ukur *gratitude*, bagian keempat berisi alat ukur *health consciousness*, dan bagian kelima berisi alat ukur *body image*. Pengambilan data berlangsung mulai tanggal 17 April sampai dengan 22 Mei 2023 dengan jumlah responden yang mengisi kuesioner sebanyak 431 responden.

F. Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang dipakai adalah menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini yakni pria metroseksual di Bandung dikatakan memiliki populasi dengan sebaran distribusi normal maka dilakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dimana syarat dari data berdistribusi normal adalah signifikansi untuk uji dua sisi hasil perhitungan harus lebih besar dari > 0.0 (nilai *Asym. Sig (2-tailed) > 0.05*). Jika memenuhi kriteria tersebut maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Untuk menguji korelasi antar variabel bebas dalam model regresi dilakukan uji multikolinearitas. Syarat dari adanya gejala multikolinearitas pada model regresi adalah dengan mengetahui nilai toleransi dan nilai VIF (*variance inflation factor*). Ghozali (2016) menentukan syarat uji multikolinearitas, yaitu:

- 1) Tidak terjadi gejala multikolinearitas, jika nilai VIF < 10 atau nilai *Tolerance* > 0,01.
- 2) Terjadi gejala multikolinearitas, jika nilai VIF > 10 atau nilai *Tolerance* < 0,01.
- 3) Multikolinearitas terjadi ketika koefisien korelasi setiap variabel independen > 0,8. Namun multikolinearitas tidak terjadi jika koefisien korelasi masing-masing variabel independen kurang dari 0,8.

c. Uji Heteroskedastisitas

Untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat ketidaknyamanan varian residual dalam satu pengamatan terhadap yang lainnya maka dilakukan uji. Kriteria pengambilan keputusan terkait uji heteroskedastisitas dari uji Breusch-Pagan dijelaskan berikut: (Ghozali, 2016):

- 1) Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, jika nilai signifikansi > 0,05.
- 2) Terjadi heteroskedastisitas, jika nilai signifikansi < 0,05.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Berganda

Untuk mengetahui hubungan antara variabel *gratitude* dan *health consciousness* secara simultan terhadap variabel *body image* maka dilakukan uji regresi berganda. Persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + \dots$$

Keterangan:

Y = variabel terikat yang diproyeksikan (*body image*)

X = variabel bebas yang memiliki nilai tertentu untuk diprediksikan

a = nilai konstanta harga Y jika nilai X = 0

b = nilai arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) variabel Y (*body image*)

b. Uji Simultan F

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersama – sama atau simultan antara variabel independen (*gratitude* dan *health consciousness*) terhadap variabel dependen (*body image*) digunakan uji simultan F. Uji

ANOVA statistik adalah sebuah pengujian hipotesis yang memungkinkan penarikan kesimpulan yang didasarkan data atau kelompok statistik yang diperoleh. Keputusan tentang pengujian ini dibuat dengan menggunakan nilai F yang terdapat pada tabel ANOVA dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Menurut Ghozali (2016) berikut ketentuan dari uji F yaitu:

- 1) Apabila nilai signifikan $F < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya setiap variabel bebas atau independen mempunyai pengaruh yang besar terhadap variabel terikat atau dependen.
- 2) Apabila nilai signifikan $F > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 diterima. Artinya, tidak semua variabel bebas atau variabel bebas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat atau variabel terikat.

G. Prosedur Penelitian

Proses penelitian bagi peneliti terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Berikut penjelasannya:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti mendukung proses penelitian dengan melakukan identifikasi permasalahan, menentukan topik penelitian yang khusus berkaitan dengan *body image*, mencari dan menentukan variabel-variabel yang diukur dalam penelitian, serta melakukan tinjauan pustaka terhadap variabel-variabel yang akan diteliti (*gratitude*, *health consciousness*), menentukan teori dan instrumen yang digunakan, menentukan sampel dan populasi yang akan diteliti, menyusun instrumen yang digunakan yaitu instrumen *gratitude*, *health consciousness*, dan *body image*, dan membuat kuesioner online melalui *google form* sebagai metode pengumpulan data.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan penyebaran poster dan *link* kuesioner kepada sampel yang akan diteliti. Kuesioner yang akan disebarakan terdiri dari tiga instrumen, yaitu *gratitude*, *health consciousness*, dan *body image*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui beberapa *platform* sosial media.

Penyebaran kuesioner dilakukan mulai dari 17 April – 22 Mei 2023 dengan responden yang terkumpul sebanyak 413 responden. Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah mengolah data secara kuantitatif. Proses olah data meliputi input data secara menyeluruh, skoring data menggunakan SPSS, dan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.

3. Tahap Akhir

Pada tahapan ini, setelah mengolah dan menganalisis data, peneliti membahas hasil pengolahan data dengan menginterpretasikan data menggunakan teori yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, peneliti menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan memberikan rekomendasi kepada partisipan penelitian. Hasil akhir dilakukan penyusunan laporan akhir dengan memperhatikan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI dalam bentuk skripsi.