

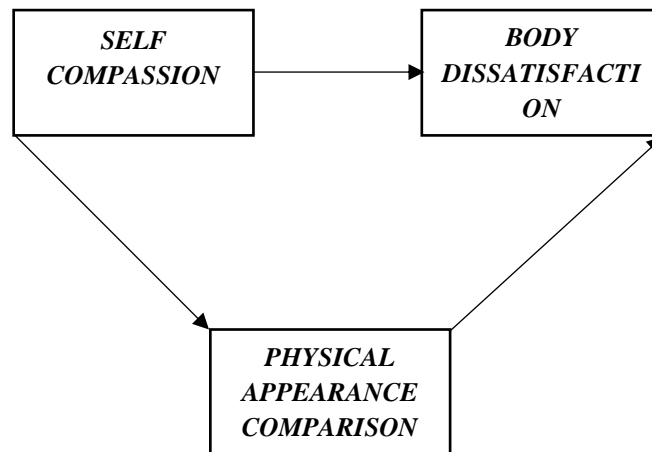
### BAB III

## METODE PENELITIAN

Bab ini terdiri atas beberapa bagian, yaitu desain penelitian, populasi sampel dan responden penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, reliabilitas instrumen, serta teknik analisis data.

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bermaksud untuk menguji peranan variabel *Physical Appearance Comparison* (Z) dalam pengaruh variabel *Self Compassion* (X) terhadap *Body Dissatisfaction* (Y).



**Gambar 3.1** Skema Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* yang dimediasi *Physical Appearance Comparison*

#### A. Populasi, Sampel, dan Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi pengguna *Instagram* di kota Bandung. Peneliti memilih teknik *purposive sampling* dalam menentukan responden penelitian, yang mana peneliti memilih individu karena mereka sesuai dan mewakili beberapa karakteristik yang ingin diteliti (Sugiyono, 2017). Adapun karakteristik responden penelitian:

- Mahasiswi di kota Bandung
- Pengguna *Instagram*
- Berusia 18-24 tahun

Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui, sehingga peneliti mengacu pada penelitian Roscoe (1975) (dalam Memon et al., 2020) yang menyatakan ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 responden adalah cocok dalam penelitian atau studi *behavioural*. Sehingga pada penelitian ini, memilih 300 responden untuk dijadikan sampel termasuk ukuran yang tepat.

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

- a. *Self Compassion* (Variabel X)
- b. *Body Dissatisfaction* (Variabel Y)
- c. *Physical Appearance Comparison* (Variabel Z)

### **2. Definisi Operasional**

#### **a. *Body Dissatisfaction***

##### **- Definisi Konseptual**

*Body dissatisfaction* merupakan konsep *body image* negatif yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh pada aspek kognitif, afektif dan perilaku individu yang bersifat elastis mengikuti perkembangan sosial (Cash & Smolak, 2011; Cash, 2000). Adapun Thariq & Ijaz (2015) mengembangkan aspek penelitian yang salah satunya berasal dari Cash (2000), bahwa *body dissatisfaction* merupakan evaluasi yang berfokus secara negatif dari adanya perbedaan antara tubuh yang dimiliki dengan standar tubuh yang diinternalisasi ideal

##### **- Definisi Operasional**

*Body dissatisfaction* merupakan evaluasi negatif dari pengalaman tidak puas yang terjadi akibat kesenjangan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal pada perempuan lain di *Instagram*. Mahasiswi yang mengalami *body dissatisfaction* dapat dilihat dari bagaimana penilaian pada aspek bentuk tubuh serta berat badan, struktur rangka, dan fitur wajah yang dimiliki.

#### **b. *Self Compassion***

##### **- Definisi Konseptual**

Menurut Neff (2003) *self compassion* merupakan evaluasi secara positif untuk lebih menghargai diri serta melindungi atau mengurangi ego diri jika menghadapi kegagalan atau ketidaksempurnaan hidup yang dirasa tidak sesuai.

- **Definisi Operasional**

*Self compassion* merupakan proteksi diri untuk lebih menghargai kondisi tubuh yang dirasa masih kurang atau bahkan tidak sempurna. Mahasiswi yang *compassionate* dilihat dari kemampuan untuk lebih berbaik hati dan tidak terlalu mengkritisi diri, lebih berempati dan simpati terhadap kekurangan sehingga tidak akan menganggap dirinya paling menderita, serta mampu menyeimbangkan logika dan perasaan untuk tidak menimbulkan kondisi yang berlebihan.

c. ***Physical Appearance Comparison***

- **Definisi Konseptual**

Menurut Schaefer & Thompson (2014), *physical appearance comparison* merupakan *social comparison* yang menitikberatkan pada atribut fisik seseorang. Seseorang melakukan *physical appearance comparison* dengan tujuan tertentu serta objek yang dipilih untuk dibandingkan berasal dari orang yang memiliki standar tertentu.

- **Definisi Operasional**

*Physical appearance comparison* merupakan perilaku seseorang di *Instagram* dalam kegiatan membandingkan diri terhadap atribut fisik seperti, penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh dan lemak tubuh melalui kepemilikan foto atau video perempuan lain yang disebar di *Instagram*.

## C. Instrumen Penelitian

### 1. *Self Compassion*

#### a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *self compassion* dalam penelitian ini yaitu, *Self-Compassion Scale* (SCS)

yang disusun oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD). Instrumen SCS sebelum diadaptasi memiliki reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.92 (Neff, 2003) dengan total item sebanyak 26 item, sedangkan SCS yang telah diadaptasi memiliki reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.872 dengan total item sebanyak 26 item (Sugianto, 2020). Berikut merupakan kisi-kisi instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS).

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS)**

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
2	<i>Self Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
4	<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
6	<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
<b>Total Item</b>				<b>26</b>

**b. Pengisian kuisioner**

Pada pengisian kuisioner instrument *Self Compassion Scale* (SCS), responden diminta memilih jawaban dari lima kategori jawaban yang terdiri dari Hampir Tidak Pernah (1) hingga Hampir Selalu (5).

**c. Penyekoran**

**Tabel 3.2**  
**Penyekoran Instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS)**

Item	Pilihan Jawaban				
	Hampir Tidak Pernah (1)				Hampir Selalu (5)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

#### d. Kategorisasi skor

**Tabel 3.3**  
**Kategorisasi Skor *Self-Compassion Scale* (SCS)**

Kategori	Kriteria	Skor Empirik
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 60,7$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$60,7 \leq X < 95,3$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$95,3 \leq X$

Keterangan: X = Skor Responden  
M = 78  
1 SD = 17,3

#### e. Interpretasi skor

Kategorisasi skor *self compassion* responden dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan interpretasi jawaban sebagai berikut:

##### - Rendah

Skor responden yang dikategorikan rendah mengartikan bahwa responden tidak memiliki kemampuan proteksi diri dalam bersikap baik hati, berempati, serta mampu menyeimbangkan logika dan perasaan dalam merespons kekurangan diri. Sehingga akan berperilaku terlalu mengkritisi diri, merasa paling menderita serta merespons kekurangan menjadi sesuatu yang tidak wajar.

##### - Sedang

Skor responden yang dikategorikan sedang mengartikan bahwa responden tidak cukup memiliki kemampuan proteksi diri dalam bersikap baik hati, berempati, serta mampu menyeimbangkan logika dan perasaan dalam merespons kekurangan diri. Bahkan terkadang berperilaku terlalu mengkritisi diri, merasa paling menderita serta merespons kekurangan menjadi sesuatu yang tidak wajar.

##### - Tinggi

Skor responden yang dikategorikan tinggi mengartikan bahwa responden memiliki kemampuan proteksi diri dalam bersikap baik

hati, berempati, serta mampu menyeimbangkan logika dan perasaan dalam merespons kekurangan diri. Sehingga tidak akan berperilaku terlalu mengkritisi diri, merasa paling menderita serta merespons kekurangan menjadi sesuatu yang tidak wajar.

## 2. *Body Dissatisfaction*

### a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* dalam penelitian ini menggunakan *Body Dissatisfaction Scale-Woman* (BDS-W) milik Thariq & Ijaz (2015) yang sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Arshuha (2019). Instrumen BDS-W memiliki 26 item dengan koefisien korelasi sebesar 0.89 yang menyatakan instrumen tersebut reliabel. Kemudian diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 24 item dengan uji validitas menggunakan analisis CFA dengan hasil RMSEA 0.038 yang berarti seluruh item diterima karena hanya mengukur faktor *body dissatisfaction*. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen *Body Dissatisfaction Scale-W* yang sudah diadaptasi dan dimodifikasi (Arshuha, 2019):

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Body Dissatisfaction***

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah Item
1	Bentuk Tubuh dan Berat	Memiliki beberapa bagian tubuh yang tidak ideal/ gemuk	15, 17, 18, 19	9
		Tidak memiliki tubuh yang ideal	14, 21, 22, 23, 24	
2	Struktur Ragka	Tidak memiliki bentuk / ukuran beberapa bagian tubuh yang diinginkan	12, 13, 16, 20	4
3	Fitur Wajah	Tidak mempunyai bentuk wajah yang diharapkan	5	11
		Tidak menyukai beberapa bagian pada wajah	6, 7, 8, 9	
		Tidak memiliki kulit yang bagus	1, 10, 11	

	Memiliki masalah pada rambut	2, 3, 4	
<b>Total Item</b>			24

### b. Pengisian kuisioner

Pada pengisian kuisioner instrument *Body Dissatisfaction Scale* responden diminta memilih jawaban dari empat kategori jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### c. Penyekoran

**Tabel 3.5**  
**Penyekoran Instrumen *Body Dissatisfaction***

Item	Pilihan Jawaban			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1

### d. Kategorisasi skor

**Tabel 3.6**  
**Kategorisasi Skor Instrumen *Body Dissatisfaction***

Kategori	Kriteria	Skor Empirik
<b>Rendah</b>	$X < M - 1SD$	$X < 48$
<b>Sedang</b>	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$48 \leq X < 72$
<b>Tinggi</b>	$M + 1SD \leq X$	$72 \leq X$

Keterangan: X = Skor Responden  
M = 60  
1 SD = 12

### e. Interpretasi skor

Kategorisasi skor responden pada variabel *body dissatisfaction* dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan interpretasi jawaban sebagai berikut:

#### - Rendah

Skor responden yang dikategorikan rendah mengartikan bahwa responden tidak menginternalisasi pengalaman dalam menggunakan *Instagram* menjadi evaluasi negatif, yang dapat berujung pada

kondisi tidak puas akan tubuh baik secara keseluruhan atau pada bagian tubuh tertentu.

- Sedang

Skor responden yang dikategorikan sedang mengartikan bahwa responden terkadang menginternalisasi pengalaman dalam menggunakan *Instagram* menjadi evaluasi negatif, yang dapat berujung pada kondisi tidak puas akan tubuh baik secara keseluruhan atau pada bagian tubuh tertentu.

- Tinggi

Skor responden yang dikategorikan tinggi mengartikan bahwa responden sering menginternalisasi pengalaman dalam menggunakan *Instagram* menjadi evaluasi negatif, yang dapat berujung pada kondisi tidak puas akan tubuh baik secara keseluruhan atau pada bagian tubuh tertentu.

### 3. *Physical Appearance Comparison*

#### a. Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *physical appearance comparison* dalam penelitian ini yaitu, *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang disusun oleh Schaefer & Thompson (2014) dan telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan fenomena *physical appearance comparison* di *Instagram* oleh Budianti & Nawangsih, (2020). Instrumen PACS-R sebelum diadaptasi memiliki reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.97 (Schaefer & Thompson, 2014) dengan total item sebanyak 11 item, sedangkan PACS-R yang telah diadaptasi memiliki reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.881 dengan total item sebanyak 12 item (Budianti, 2020). Berikut merupakan kisi-kisi instrumen *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R):



**Tabel 3.7**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Physical Appearance Comparison Scale (PACS-R)***

No.	Aspek <i>Appearance Comparison</i>	Nomor Item	Jumlah Item
1.	<i>Physical Appearance</i>	1, 2	2
2.	<i>Weight</i>	12	1
3.	<i>Body Shape</i>	9, 10	2
4.	<i>Body Size</i>	3, 4, 5, 6, 7, 8	6
5.	<i>Body Fat</i>	11	1
<b>Total Item</b>			<b>12</b>

**b. Pengisian kuisioner**

Pada pengisian kuisioner instrument *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)*, responden diminta memilih jawaban dari lima kategori jawaban yang terdiri dari Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), Selalu (SL).

**c. Penyekoran**

**Tabel 3.8**  
**Penyekoran Instrumen *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)***

Item	Pilihan Jawaban				
	TP	J	KK	S	SL
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5

**d. Kategorisasi skor**

**Tabel 3.9**  
**Kategorisasi Instrumen *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)***

Kategori	Kriteria	Skor Empirik
<b>Rendah</b>	$X < M - 1SD$	$X < 28$
<b>Sedang</b>	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$28 \leq X < 44$
<b>Tinggi</b>	$M + 1SD \leq X$	$44 \leq X$

Keterangan: X = Skor Responden  
M = 36  
1 SD = 8

#### e. Interpretasi skor

Kategorisasi skor responden pada variabel *physical appearance comparison* dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan interpretasi jawaban sebagai berikut:

##### - Rendah

Skor responden yang dikategorikan rendah mengartikan bahwa responden cenderung tidak melakukan *physical appearance comparison* pada atribut fisik seperti, penampilan fisik secara keseluruhan, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh serta lemak tubuh yang dimiliki perempuan lain di *Instagram*.

##### - Sedang

Skor responden yang dikategorikan sedang mengartikan bahwa responden terkadang melakukan *physical appearance comparison* pada atribut fisik seperti, penampilan fisik secara keseluruhan, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh serta lemak tubuh yang dimiliki perempuan lain di *Instagram*.

##### - Tinggi

Skor responden yang dikategorikan tinggi mengartikan bahwa responden sangat sering melakukan *physical appearance comparison* pada atribut fisik seperti, penampilan fisik secara keseluruhan, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh serta lemak tubuh yang dimiliki perempuan lain di *Instagram*.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk *g-form* yang disebar secara *online* melalui media sosial. Kuesioner berisi petunjuk pengisian, *informed consent*, dan pertanyaan atau pernyataan yang berasal dari instrumen yang digunakan. Penyebaran kuesioner dilakukan kepada responden yang memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Form penelitian dapat diakses melalui: <https://bit.ly/PenelitianSyahnazAF>.

## E. Reliabilitas Instrumen

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas untuk seluruh variabel:

**Tabel 3.10**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Koefisien	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	0.854	Sangat Reliabel
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.916	Sangat Reliabel
<i>Physical Appearance Comparison</i>	0.897	Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada tabel di atas menunjukkan untuk variabel *Self Compassion* diperoleh nilai koefisien *alpha cronbach's* sebesar 0,854, kemudian untuk variabel *Body Dissatisfaction* diperoleh nilai koefisien *alpha cronbach's* sebesar 0,916 dan untuk variabel *Physical Appearance Comparison* diperoleh nilai koefisien *alpha cronbach's* sebesar 0,897. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel pada penelitian ini sangat reliabel.

## F. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, perlu dilakukan pengujian asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik tersebut meliputi:

### 1. Uji Normalitas

Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* ialah dengan melihat nilai signifikansi, dengan ketentuan jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$ , maka asumsi normalitas terpenuhi. Sedangkan, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka asumsi normalitas tidak terpenuhi. Berikut merupakan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

**Tabel 3.11**  
**Uji Normalitas**

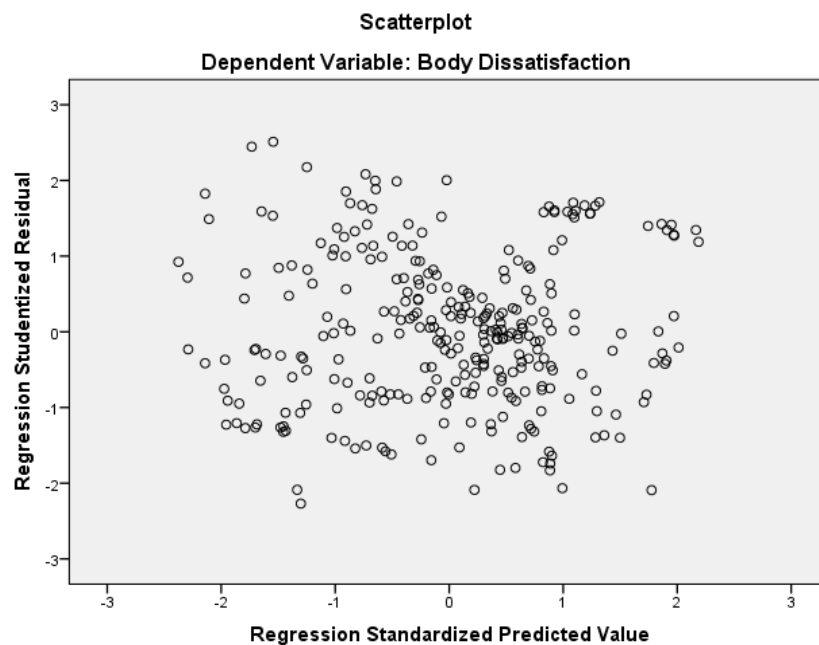
	Sig.
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.200

Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh nilai signifikansi atau Sig. sebesar 0,200. Oleh karena nilai signifikansi (0,200) lebih besar

dibandingkan tingkat signifikansi yakni 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

## 2. Uji Heteroskedastitas

Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastitas pada model regresi dapat dilihat melalui pola *Scatterplot* model tersebut. Dengan dasar pengambilan keputusan tidak terdapat heteroskedastitas jika penyebaran titik-titik data tidak berpola, kemudian titik-titik data menyebar secara acak atau di sekitar angka 0. Berikut merupakan hasil *Scatterplot* untuk mendeteksi ada/tidaknya heteroskedastisitas:



**Gambar 2.2 Uji Heteroskedastisitas**

Pada *scatterplot* tersebut menunjukkan tidak adanya pola tertentu, kemudian titik-titik data menyebar secara acak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga asumsi heteroskedastisitas terpenuhi.

## 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi antar variabel bebas, dimana apabila tidak terdapat korelasi antar variabel bebas maka dikatakan model regresi yang diperoleh baik. Pengambilan

keputusan dalam uji multikolinearitas adalah jika nilai Tolerance  $> 0.100$  dan nilai VIF  $< 10.00$  maka tidak terjadi gejala multikolinearitas. Berikut merupakan hasil uji multikolinearitas.

**Tabel 3.12**  
**Uji Multikolinearitas**

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Self Compassion</i>	0.846	1.181
<i>Physical Appearance Comparison</i>	0.846	1.181

Berdasarkan tabel di atas seluruh variabel memiliki nilai tolerance  $> 0,100$  yaitu 0,846 untuk masing-masing variabel dan nilai VIF  $< 10,00$  yaitu 1,181 untuk masing-masing variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah itu peneliti menguji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda. Teknik regresi linear sederhana digunakan untuk menguji kontribusi variabel *self compassion* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y), menguji kontribusi *self compassion* (X) terhadap *physical appearance comparison* (Z). dan menguji kontribusi *physical appearance comparison* (Z) terhadap *body dissatisfaction* (Y). Teknik regresi berganda digunakan untuk menguji kontribusi dari *self compassion* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) yang dimediasi oleh *physical appearance comparison* (Z) menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Versi 23.

Menurut Baron & Kenny (1986) suatu variabel disebut variabel mediator jika variabel tersebut ikut mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Jenis mediasi terbagi dua jenis yaitu, mediasi sempurna terjadi ketika variabel mediasi dimasukkan dalam persamaan, pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen menjadi tidak signifikan. Sedangkan mediasi parsial terjadi ketika pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen masih signifikan namun dengan penurunan koefisiensi regresi.

Pengujian hipotesis mediasi dapat dilakukan dengan prosedur yang dikembangkan oleh Sobel (1982) (dalam Baron & Kenny, 1986), dikenal dengan uji sobel. Uji sobel dilakukan dengan cara menguji kekuatan pengaruh tidak langsung variabel independen ke variabel independen melalui variabel mediator. Berikut merupakan rumus *z-score* yang digunakan dalam *sobel test*:

$$Z - score = \frac{ab}{\sqrt{(b^2 \times Sa^2) + (a^2 \times Sb^2)}}$$

Analisis sobel tes memiliki ketentuan apabila *z-value* dalam harga mutlak  $> 1.96$  atau tingkat signifikansi statistik *z* (*p-value*)  $< 0.05$ , yang berarti ada *indirect effect* atau pengaruh tak langsung variabel independen terhadap variabel dependen melalui variabel mediator (Preacher & Hayes, 2004).