

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab ini merupakan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan operasionalisasi variabel, teknik pengumpulan data, penyusunan dan pengembangan instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas, prosedur pelaksanaan penelitian, serta teknik analisis data yang terkait dengan penelitian.

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai hubungan kepercayaan diri dan penerimaan diri dengan *body image* pada perempuan *overweight*, oleh karena itu metode yang paling tepat digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada kajian fenomena objektif untuk dikaji secara kuantitatif. Adapun jenis datanya dikuantifikasikan kedalam bentuk angka lalu dianalisis dengan menggunakan statistik (Musfiqon, 2012). Pada penelitian kuantitatif, proses pengumpulan data sampai dengan penafsiran data serta hasil dan kesimpulannya banyak menggunakan angka (Arikunto S. , 2006). Penelitian ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel X1 (*Body image*) dan X2 (Penerimaan Diri) terhadap variabel Y (Kepercayaan diri).

#### 3.2 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006) atau populasi adalah sekelompok individu yang memiliki karakteristik dan juga ciri yang sama dan sesuai dengan subjek penelitian (Creswell 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah Perempuan yang mengalami *overweight*. kriteria yang ditetapkan Departemen Kesehatan RI, yang dapat dikategorikan *overweight* jika

BMI > 23 dan obesitas jika BMI > 25 (Direktorat P2PTM, 2013), perolehan BMI dapat diperoleh dengan rumus  $Weight(kg)/Height(m^2)$ .

### 3.3 Sampel

Sampel merupakan subkelompok populasi yang akan untuk mewakili populasi (Creswell, 2012). Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. (Creswell, 2012). Untuk menentukan subjek dari penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, Menurut Sugiyono (2016) *accidental sampling* adalah teknik sampling yang menggunakan cara dalam mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Oleh karena itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah:

- Perempuan dewasa awal
- Memiliki IMT lebih atau sama dengan 23
- Umur 18-25 tahun
- Bertempat tinggal di Indonesia.

Berdasarkan tabel Isaac & Michael dalam menentukan populasi yang lebih dari 1.000.000 atau tak terhingga ( $N = \infty$ ) dan tingkat toleransi kesalahan 5% ( $s = 5\%$ ), maka jumlah minimal sampel adalah 349 orang.

### 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 3.4.1 Variabel Penelitian

##### Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah *body image* (X1) dan penerimaan diri (X2).

- Variabel Terhubung/Terikat (*Dependent*)

Variabel terhubung/terikat yang digunakan pada penelitian ini adalah kepercayaan diri (Y).

#### 3.4.2 Definisi Operasional

##### a) *Body Image*

*Body image* adalah usaha mental individu dalam melakukan penilaian subjektif yang diberikan terhadap penampilan dan bentuk tubuh yang terlihat oleh diri individu namun dapat dipengaruhi penilaian lingkungan dan dapat menimbulkan reaksi dan juga sikap terhadap penampilan dan bentuk tubuh diri tersebut.

##### b) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan diri terhadap kondisi fisik sebenarnya yang dimiliki individu dengan bersikap positif dan berusaha untuk tetap puas dengan melakukan atau mencapai tujuan yang dimiliki.

##### c) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap puas yang diperoleh individu ketika memiliki penilaian positif terhadap kondisi fisik sebenarnya serta mampu melihat kekurangan dan kelebihan diri dengan berbagai situasi dan juga kondisi, sikap akhir dari penerimaan diri adalah individu mampu untuk menghargai dan

berusaha memperbaiki kekurangan diri serta mengembangkan kelebihan diri yang dimiliki secara sadar.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner. Kuesioner merupakan pertanyaan tertulis yang mencakup pertanyaan-pertanyaan mengenai suatu fakta yang diketahui oleh responden atau pendapat atau sikap dimana responden menanggapi pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti (Arikunto, 2006; Nasution, 2009; Suharsaputra, 2012). Oleh karena itu, untuk memudahkan peneliti dalam pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden penelitian yang sesuai dengan karakteristik atau kriteria responden yang akan diteliti. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara daring melalui tautan google form <https://bit.ly/BismillahPenelitianNova> dan beberapa bantuan media sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *Whatsapp* dengan membagikan tautan untuk pengisian kuesioner. Kuesioner dalam penelitian melibatkan tiga variabel, yaitu kuesioner kepercayaan diri, kuesioner penerimaan diri, dan kuesioner *body image*. Penyebaran kuesioner untuk pengumpulan data dimulai pada 13 April 2023 sampai dengan 22 Juni 2020 dengan total responden *overweight* sebanyak 500 responden. Dari 500 responden tersebut peneliti hanya menggunakan 391 responden, hal ini terjadi dikarenakan 109 data lainnya tidak valid.

### 3.6 Instrumen Penelitian

#### 3.4.1 Body Image

Variabel *body image* diukur menggunakan skala dengan mengadopsi alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Gustina Irawanti (2020) dengan 29 item. Skala ini mengacu pada aspek Cash (1994) yakni *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight*

Nova Mukhlina, 2023

**HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PEREMPUAN OVERWEIGHT.**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

*preoccupation* dan *self-classified weight*. Alat ukur skala *Body image* ini memiliki hasil indeks reliabilitas 0,958. Skala ini terdiri dari aitem favorable dan unfavorable. Terdapat empat skala likert yang digunakan untuk mengukur instrumen ini, yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai); 2 (Tidak Sesuai); 3 (Sesuai); 4 (Sangat Sesuai).

**Tabel 3.1 Blue Print *Body Image***

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavourable	Jumlah Item
1.	Evaluasi Penampilan	Menilai dirinya berpenampilan menarik	1, 16	18, 21	4
		Menilai dirinya berpenampilan memuaskan	4	15, 29	3
2.	Orientasi penampilan	Usaha individu memperbaiki dan meningkatkan penampilan	3, 13		2
		Perhatian individu terhadap penampilan dirinya	12	19, 22	3
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Menilai keseluruhan bagian tubuh	11	5, 2, 7, 25	5
		Menilai tubuh secara spesifik	6	9	2
		Kewaspadaan terhadap kenaikan berat badan	28	14, 20	3
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kecenderungan melakukan diet berlebihan	17,23	24	3
		Membatasi pola makan secara berlebihan	10	26, 8	3
5.	Pengkatogorian ukuran tubuh	Menilai berat badan mulai dari kurus hingga gemuk	27		1
Total			13	16	29

### 3.4.2 Kepercayaan Diri

Variabel kepercayaan diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh afrizawati (2021) berisi 10 item. Skala ini mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh lauster (2002) Alat ukur kepercayaan

diri ini memiliki hasil indeks reliabilitas 0,868. Skala terdiri dari *item unfavorable*. Terdapat lima skala likert yang digunakan untuk mengukur instrumen ini, yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai); 2 (Tidak Sesuai); 3 (Netral); 4 (Sesuai); dan 5 (Sangat Sesuai).

**Tabel 3.2 Blue Print Kepercayaan Diri**

No.	Aspek	Indikator	Unfavourable	Jumlah Item
1.	Percaya pada kemampuan diri.	Selalu merasa diri kurang dalam berbagai aspek	1,6,10	5
2.	Optimis	Bersikap positif/negatif terhadap bentuk tubuh	4,9	
3.	Objektif	Menilai diri berdasarkan kenyataan	5,3	3
4.	Bertanggung Jawab	Abai terhadap bentuk tubuh	7	
5.	Rasional dan realistis	Mampu mengidentifikasi kekurangan diri	2,8	2
Total				10

### 3.4.3 Penerimaan Diri

Variabel penerimaan diri menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Mega Ristanti (2021). Alat ukur ini mengacu pada 8 aspek *Self Acceptance* dari Hurlock (2013) yang terdiri dari 11 item dengan indeks reliabilitas 0,721. Skala terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat lima skala likert yang digunakan untuk mengukur instrumen ini, yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai); 2 (Tidak Sesuai); 3 (Netral); 4 (Sesuai); dan 5 (Sangat Sesuai).

**Tabel 3.3 Blue Print Penerimaan Diri**

No.	Aspek	Indikator	<i>favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Item
1.	Sifat percaya diri dan menghargai	Mampu mengerjakan suatu hal		29	1

	diri sendiri			
2.	Kesediaan menerima kritikan dari orang lain	Mampu menerima kritikan dan saran dari orang lain	11	2
		Menyadari bahwa dirinya tidak selalu benar	20	
3.	Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan	Mampu menempatkan diri dengan realistis	18	1
4.	Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Menyadari kekurangan dalam diri	14	1
5.	Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah menyesuaikan diri dengan fisik dan emosi	24	2
		Dapat mengontrol diri sendiri	37	
6.	Memanfaatkan kemampuan dengan efektif	Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi	26	1
7.	Mandiri dan berpendirian	Mampu memutuskan sesuatu bagi dirinya sendiri	19	2
		Mampu menyelesaikan konflik dalam diri	34	
8.	Bangga menjadi diri sendiri	Memiliki strategi penyesuaian terhadap kecemasan, konflik dan frustrasi	15	1
Total				11

#### 3.4.4 Kategorisasi Skor

Pengukuran/kategorisasi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Pengkategorisasian skala dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif dari distribusi data skor kelompok yang mencakup banyaknya subjek dalam kelompok, mean, skor skala, deviasi, standar skor skala dan varians, skor minimum dan maksimum (Azwar, 2016). Deskripsi-deskripsi data inilah yang akan memberikan gambaran mengenai keadaan distribusi skor skala pada kelompok subjek yang dikenai pengukuran dan

berfungsi sebagai sumber informasi tentang keadaan subjek pada aspek/variabel yang diteliti (Azwar, 2016). Skor yang diperoleh melalui data empirik, Pada teknik data diperoleh dari data sesungguhnya pada sampel, rata-rata dan standar deviasi yang didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi sebagai perhitungan kategorisasi dua dan tiga jenjang (Azwar,2016).

Penyekoran *body image* terbagi dalam dua jenjang yaitu positif dan negatif.

**Tabel 3.4 Kategori Skor *Body image***

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Interpretasi</b>
Negatif	$X \leq \mu$ (Rata-rata populasi)	$X \leq 50$
Positif	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	$X \geq 50$

kemudian penyekoran kepercayaan diri dan penerimaan diri terbagi menjadi dua jenjang, yaitu rendah dan tinggi.

**Tabel 3.5 Kategori Skor Kepercayaan Diri dan *Body image***

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Interpretasi</b>
Rendah	$X \leq \mu$ (Rata-rata populasi)	$X \leq 50$
Tinggi	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	$X \geq 50$

### 3.7 Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan teknik statistik untuk menganalisis sampel untuk memberikan estimasi pada suatu populasi (Santoso, 2003). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi sederhana serta uji regresi berganda. Metode analisis korelasi berganda adalah salah satu metode yang digunakan untuk melihat hubungan dari tiga variabel atau bahkan lebih, dimana

dua variabel merupakan variabel independen dan satu lagi merupakan variabel dependen. Dalam menggunakan korelasi, tidak dipersoalkan adanya ketergantungan atau dengan kata lain, variabel yang satu tidak harus bergantung dengan variabel lainnya. Meskipun variabel yang dihitung korelasinya tidak diharuskan mempunyai hubungan ketergantungan, perlu ditekankan variabel yang dioperasikan tetap harus mempunyai hubungan atau kaitan (relevansi) (Kurniawan & yuniarto, 2016). Penelitian ini secara khusus menggunakan teknik analisis korelasi rank spearman. Analisis koefisien spearman bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel yang minimal berupa data ordinal (Priyono, 2016). Seluruh perhitungan data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

### **3.8 Prosedur Pelaksanaan Penelitian**

#### **3.8.1 Tahap Persiapan**

Tahap ini diawali dengan proses mencari permasalahan, yaitu mencari fenomena atau studi literatur untuk memenuhi karakteristik mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, yaitu variabel kepercayaan diri (X1), penerimaan diri (X2), dan *body image* (Y). lalu dilanjut dengan penyusunan proposal, yaitu menyusun rancangan pengambilan data sebelum melakukan penelitian, diantaranya menyesuaikan alat ukur yang akan digunakan, dan perizinan penggunaan alat ukur peneliti sebelumnya

#### **3.8.2 Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini peneliti mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu perempuan dewasa awal yang *overweight* indeks massa tubuh (IMT) > 23kg/m<sup>2</sup> serta bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian. Penyebaran dilakukan secara daring melalui media sosial *instagram*, *twitter*, dan *whatsapp* dengan *google form*

### **3.8.3 Tahap Akhir**

Setelah proses pengumpulan data dilaksanakan, peneliti melakukan proses pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 25 yang kemudian hasilnya diinterpretasikan sesuai dengan teori dan variabel yang digunakan dalam penelitian dan diakhiri dengan menyusun kesimpulan berdasarkan data penelitian.