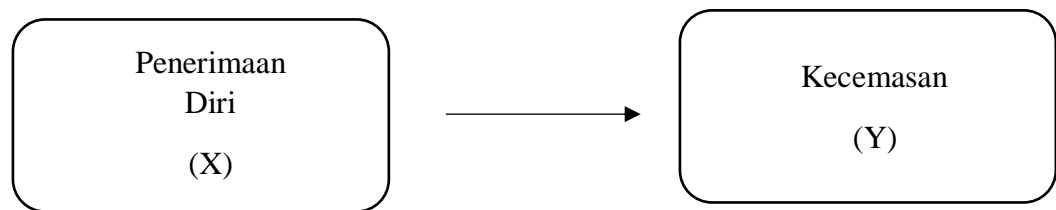


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Metode kuantitatif ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh penerimaan diri (X) terhadap kecemasan (Y) pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung. Menurut Creswell (2012), penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Berikut merupakan gambaran desain penelitian tersebut:



**Gambar 3. 1 Variabel Penelitian**

### 3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung. Perubahan sosial yang terjadi pada remaja yaitu mereka akan lebih dekat dengan teman dibandingkan dengan orang tua yang bertujuan untuk menemukan jati diri, membentuk kelompok dan mengekspresikan semua potensi yang mereka miliki. Pada usia remaja pun mereka mulai berpikir mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya dan bagaimana cara mereka mengatasi perubahan tersebut dan melihat bentuk tubuh orang lain, artis, maupun teman-temannya, yang kemudian menimbulkan penilaian negatif terhadap tubuh karena melihat bentuk tubuh temannya yang kurus atau gendut (Gani & Jalal, 2021).

Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini digunakan tabel dari Issac & Michael (Sugiyono, 2015). Karena jumlah populasi tidak diketahui, maka peneliti menggunakan jumlah populasi tak terduga atau tidak

terhitung ( $\infty$ ) dengan tingkat signifikansi 5% yang berarti jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 349 sampel.

**Tabel 3. 1 Tabel penentuan jumlah sampel Issac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2010).**

N	s			N	S			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
<b>10</b>	10	10	10	<b>280</b>	197	155	138	<b>2800</b>	537	310	247
<b>15</b>	15	14	14	<b>290</b>	202	158	140	<b>3000</b>	543	312	248
<b>20</b>	19	19	19	<b>300</b>	207	161	143	<b>3500</b>	558	317	251
<b>25</b>	24	23	23	<b>320</b>	216	167	147	<b>4000</b>	569	320	254
<b>30</b>	29	28	27	<b>340</b>	225	172	151	<b>4500</b>	578	323	255
<b>35</b>	33	32	31	<b>360</b>	234	177	155	<b>5000</b>	586	326	257
<b>40</b>	38	36	35	<b>380</b>	242	182	158	<b>6000</b>	598	329	259
<b>45</b>	42	40	39	<b>400</b>	250	186	162	<b>7000</b>	606	332	261
<b>50</b>	47	44	52	<b>420</b>	257	191	165	<b>8000</b>	613	334	263
<b>55</b>	51	48	46	<b>440</b>	265	195	168	<b>9000</b>	618	335	263
<b>60</b>	55	51	49	<b>460</b>	272	198	171	<b>10000</b>	622	336	263
<b>65</b>	59	55	53	<b>480</b>	279	202	173	<b>15000</b>	635	340	266
<b>70</b>	63	58	56	<b>500</b>	285	205	176	<b>20000</b>	642	342	267
<b>75</b>	67	62	59	<b>550</b>	301	213	182	<b>30000</b>	649	344	268
<b>80</b>	71	65	62	<b>600</b>	315	221	187	<b>40000</b>	653	345	269
<b>85</b>	75	68	65	<b>650</b>	329	227	191	<b>50000</b>	655	346	269
<b>90</b>	79	72	68	<b>700</b>	341	233	195	<b>75000</b>	658	346	270
<b>95</b>	83	75	71	<b>750</b>	352	238	199	<b>100000</b>	659	347	270
<b>100</b>	87	78	73	<b>800</b>	363	243	202	<b>150000</b>	661	347	270
<b>110</b>	94	84	78	<b>850</b>	373	247	205	<b>200000</b>	661	347	270
<b>120</b>	102	89	83	<b>900</b>	382	251	208	<b>250000</b>	662	348	270
<b>130</b>	109	95	88	<b>950</b>	391	255	211	<b>300000</b>	662	348	270
<b>140</b>	116	100	92	<b>1000</b>	399	258	213	<b>350000</b>	662	348	270
<b>150</b>	122	105	97	<b>1100</b>	414	265	217	<b>400000</b>	662	348	270

<b>160</b>	129	110	101	<b>1200</b>	427	270	221	<b>450000</b>	663	348	270
<b>170</b>	135	114	105	<b>1300</b>	440	275	224	<b>500000</b>	663	348	270
<b>180</b>	142	119	108	<b>1400</b>	450	279	227	<b>550000</b>	663	348	270
<b>190</b>	148	123	112	<b>1500</b>	460	283	229	<b>600000</b>	663	348	270
<b>200</b>	154	127	115	<b>1600</b>	469	286	232	<b>650000</b>	663	348	270
<b>210</b>	160	131	118	<b>1700</b>	477	289	234	<b>700000</b>	663	348	270
<b>220</b>	165	135	122	<b>1800</b>	485	292	235	<b>750000</b>	663	348	270
<b>230</b>	171	139	125	<b>1900</b>	492	294	237	<b>800000</b>	663	348	271
<b>240</b>	176	142	127	<b>2000</b>	498	297	238	<b>850000</b>	663	348	271
<b>250</b>	182	146	130	<b>2200</b>	510	301	241	<b>900000</b>	663	348	271
<b>260</b>	187	149	133	<b>2400</b>	520	304	243	<b>950000</b>	663	348	271
<b>270</b>	192	152	135	<b>2600</b>	529	307	245	<b>1000000</b>	663	348	271
								∞	664	349	272

Jumlah sampel yang didapatkan untuk penelitian ini sebanyak 349 orang, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Perempuan
2. Berusia 15-19 tahun
3. Yang sedang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh
4. Berdomisili di Kota Bandung

### 3.3 Variabel Penelitian

#### 3.3.1 Definisi Konseptual

##### a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu sikap memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Yang dapat diartikan ketika seseorang memiliki dan menyadari kelebihan yang ada dalam dirinya, maka ia mampu untuk menghargai kelebihan tersebut. Namun, ketika seseorang memiliki dan menyadari kekurangan yang ada dalam dirinya, maka ia tidak membenci hal tersebut (Supratiknya, 2016).

b. Kecemasan

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006).

### 3.3.2 Definisi Operasional

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap seseorang dalam memiliki, menyadari dan menghargai penuh kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh dirinya.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran seseorang yang bersifat tidak jelas. Hal ini berkaitan dengan perasaan seseorang dalam ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang dialami.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian dapat membantu peneliti dalam menyederhanakan dan mengukur perilaku serta sikap dari responden (Hardani et al., 2020). Bentuk kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup, yang mana sudah terdapat pilihan jawaban dari setiap pertanyaan dan responden perlu memilih jawaban sesuai dengan yang dikehendaki. Dalam penelitian ini kuesioner akan disebar dalam bentuk *google* formulir untuk mempermudah penyebaran kuesioner.

### 3.5 Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Instrumen Penerimaan Diri

a. Spesifikasi Instrumen

Untuk mengukur variabel penerimaan diri, peneliti menggunakan instrumen berdasarkan teori Supratiknya (2016) yang telah diadaptasi oleh Ramadani (2021). Total item pada skala

penerimaan diri berjumlah 11 item, yang terdiri dari 7 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*.

**Tabel 3. 2 Spesifikasi Instrumen Penerimaan Diri**

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri dan pembukaan diri	Membuka diri dengan orang lain	2	-	5
	Menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki	5	9	
	Mampu menyayangi dan menghargai diri sendiri	1	8	
Kesehatan psikologis	Merasa/menilai dirinya diterima oleh orang lain	7	-	3
	Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain	6	-	
	Menilai diri sebagai orang yang disukai orang lain	-	4	
Penerimaan terhadap orang lain	Berpikir positif terhadap orang lain	11	3	3
	Mampu memahami perasaan orang lain	10	-	
Total				11

## b. Penskoran

Instrumen penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Penskoran Instrumen Penerimaan Diri**

Pernyataan	Skor
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Sesuai (S)	3
Sangat Sesuai (SS)	4

## c. Kategorisasi skor

Kategori skor yang digunakan dalam instrument penerimaan diri adalah rumus dua jenjang (Azwar, 2012). Berikut rumus yang digunakan dalam pengkategorian penelitian ini:

**Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Instrumen Penerimaan Diri**

Kategori	Rumus
Rendah	$x < \mu$
Tinggi	$x \geq \mu$

## d. Interpretasi kategori skor

### 1. Kategori Rendah

Responden yang mendapatkan skor rendah artinya memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Responden tidak menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, tidak menghargai dan menyayangi dirinya, serta menutup diri dari orang lain.

### 2. Kategori Tinggi

Responden yang mendapatkan skor tinggi artinya memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Responden dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mampu

menghargai dan menyayangi diri, serta membuka pandangan orang lain terhadap dirinya.

### 3.5.2 Instrumen Kecemasan

#### a. Spesifikasi Instrumen

Untuk mengukur variabel kecemasan, peneliti menyusun instrument alat ukur berdasarkan teori kecemasan menurut Stuart (2006) dengan tiga aspek kecemasan yaitu respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif.

**Tabel 3. 5 Spesifikasi Instrumen Kecemasan**

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Respon Perilaku	Ketegangan fisik	1	-	8
	Tremor	2	-	
	Reaksi terkejut	3	-	
	Bicara cepat	4	-	
	Menarik diri dari hubungan interpersonal	5	-	
	Melarikan diri dari masalah, menghindar	6	-	
	Inhibisi	7	-	
	Hiperventilasi	8	-	
Respon kognitif	Perhatian terganggu dan konsentrasi buruk	9	-	8
	Kreatifitas dan produktivitas menurun	10, 11	-	

	Kehilangan objektifitas	12	-	
	Pelupa, hambatan berpikir	13	-	
	Takut kehilangan kendali	14	-	
	Takut pada gambaran visual	15	-	
	Mimpi buruk	16	-	
Respon afektif	Mudah terganggu	17	-	10
	Tidak sabar	18	-	
	Gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran	19, 20, 21, 22, 23	-	
	Waspada	24	-	
	Rasa bersalah	25	-	
	Malu	26	-	
	Total			



### b. Penskoran

Instrumen penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut:

**Tabel 3. 6 Penskoran Instrumen Kecemasan**

Pernyataan	Skor
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Sesuai (S)	3
Sangat Sesuai (SS)	4

### c. Kategorisasi Skor

Kategori skor yang digunakan dalam instrument penerimaan diri adalah rumus dua jenjang (Azwar, 2012). Berikut rumus yang digunakan dalam pengkategorian penelitian ini:

**Tabel 3. 7 Kategorisasi Skor Instrumen Kecemasan**

Kategori	Rumus
Rendah	$x < \mu$
Tinggi	$x \geq \mu$

### d. Interpretasi Skor

#### 1. Kategori Rendah

Responden yang mendapatkan skor rendah artinya memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Dimana individu cenderung tidak menunjukkan perilaku takut dan kekhawatiran akan evaluasi negatif yang diberikan orang lain terhadap bentuk fisiknya.

#### 2. Kategori Tinggi

Responden yang mendapatkan skor tinggi artinya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dimana individu cenderung menunjukkan perilaku takut dan kekhawatiran akan evaluasi

negatif yang diberikan orang lain terhadap bentuk fisiknya. Individu tersebut lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari dari pandangan orang lain akan bentuk fisik yang dimilikinya.

### **3.6 Proses Pengembangan Instrumen**

Pada penelitian ini, peneliti menyusun instrumen kecemasan agar sesuai dengan subjek penelitian, sedangkan untuk instrumen penerimaan diri peneliti menggunakan instrumen yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh Ramadani (2021). Berikut tahapan dalam pengembangan instrumen yang peneliti lakukan.

#### **3.6.1 Uji Validitas Isi Instrumen (*Expert Judgment*)**

Uji validitas isi dapat dilakukan dengan cara membandingkan isi instrumen dengan konten yang akan diuji dan dapat didukung dengan matriks pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen (Sugiyono, 2015). Dalam proses pengembangan instrumen kecemasan, peneliti meminta pendapat dari dosen ahli terkait instrumen yang telah disusun. Penilaian item atau *expert judgment* tersebut melibatkan; Ibu Gemala Nurendah, S.Pd., M.A., Ibu Anastasia Wulandari, M.Psi., Psikolog., Ibu Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd., dan Ibu Ghinaya Ummul M.H, S.Psi., M.Pd.

#### **3.6.2 Analisis Item**

Instrumen kecemasan memiliki total 26 item dengan sebaran masing-masing 8 item dalam dua dimensi dan 10 item dalam satu dimensi. Setelah melalui uji coba dan analisis item diperoleh nilai item total statistik dengan rentang 0.30 hingga 0.705. Dari 26 item tersebut tidak terdapat item yang memiliki nilai kurang dari 0.30, sehingga semua item layak atau dapat digunakan.

### **3.7 Reliabilitas**

Reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi suatu alat tes. Penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Adapun kategorisasi reliabilitas yang digunakan peneliti berdasarkan kategorisasi Guilford (1956) sebagai berikut:

**Tabel 3. 8 Kategorisasi Reliabilitas**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kategori</b>
$\alpha \geq 0,80$	Reliabilitas sangat tinggi
$0,60 \leq \alpha \leq 0,80$	Reliabilitas tinggi
$0,40 \leq \alpha \leq 0,60$	Cukup
$0,20 \leq \alpha \leq 0,40$	Reliabilitas rendah
$\alpha \leq 0,20$	Reliabilitas sangat rendah

a) Reliabilitas Instrumen Penerimaan Diri

Berdasarkan pada hasil reliabilitas alat ukur penerimaan diri pada saat penelitian, ditemukan bahwa alat ukur penerimaan diri memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.681 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi.

b) Reliabilitas Instrumen Kecemasan

Berdasarkan analisis reliabilitas pada instrument kecemasan saat proses *try out* dilakukan, diperoleh hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.919 yang berarti alat ukur memiliki reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian. Peneliti kemudian melakukan analisis reliabilitas pada instrument yang sama saat penelitian dilakukan dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.870 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan model analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *software* SPSS versi 25. Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

#### 3.8.1 Uji Asumsi Klasik

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian dari kedua variabel memiliki distribusi yang normal.

Dalam uji normalitas Monte Carlo dikatakan bahwa jika nilai

signifikansi  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3. 9 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo  
Penerimaan Diri dan Kecemasan**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
			Unstandardized Residual
N			349
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		9.73220789
Most Extreme Differences	Absolute		.065
	Positive		.043
	Negative		-.065
Test Statistic			.065
Asymp. Sig. (2-tailed)			.001 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.094 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.087
		Upper Bound	.102
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 303130861.			

Berdasarkan hasil uji normalitas Monte Carlo pada tabel dapat dilihat bahwa distribusi nilai residual pada variabel penerimaan diri dan kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.094 > 0.05$  yang berarti nilai residual berdistribusi secara normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk melihat hubungan yang linear diantara kedua variabel yang diuji. Jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel X dan Y linear. Jika nilai

probabilitas  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel X dan Y tidak linear.

**Tabel 3. 10 Hasil Uji Linearitas Penerimaan Diri dan Kecemasan**

ANOVA Table				
			F	Sig.
Kecemasan * Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	2.557	.001
		Linearity	8.358	.004
		Deviation from Linearity	2.170	.071
	Within Groups			
	Total			

Berdasarkan data pada tabel dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dari hasil uji linearitas variabel penerimaan diri dan kecemasan adalah  $0.071 > 0.05$  yang berarti terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

### 3.8.2 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, yang mana jika variabel X mengalami perubahan maka variabel Y juga akan mengalami perubahan. Analisis regresi linear sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen

X = Variabel independen

a = Konstanta (nilai Y apabila X = 0)

b = Koefisien regresi (arah positif atau negatif)