

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Pasundan 2 Bandung yang beralamat di Jl. Cihampelas No 167.

2. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung. Pertimbangan dalam menentukan populasi penelitian adalah:

1. Siswa kelas X adalah siswa pada tahap usia 15-16 yang berada rentang usia remaja
2. Siswa kelas X adalah masa remaja yang dihadapkan pada permasalahan mengenai perubahan bentuk fisik baik laki-laki dan perempuan serta mulai memperhatikan penampilan fisik yang ideal.

Sampel penelitian diambil secara acak (*simple random sampling*) yaitu semua populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Menurut Sugiono (2007:120) "*simple random sampling* dikatakan sederhana (simpler) karena cara pengambilan sampel dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi dan dilakukan karena anggota populasinya homogen. Secara operasional, penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan pendapat Surakhmad (1998:100) yaitu "bila populasi di bawah 100 dapat dipergunakan sampel sebesar 50%, dan jika berada di antara 100 sampai 1000, maka dipergunakan sampel sebesar 15% - 50% dari jumlah populasi".

Penentuan jumlah sample dilakukan dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Riduwan (2006:65) yaitu sebagai berikut :

$$S = 15\% + \frac{1000 - n}{1000 - 100} (50\% - 15\%)$$

Dimana :

S = jumlah sampel yang diambil

n = jumlah anggota populasi

$$S = 15\% + \frac{1000-231}{1000-100} (50\%-15\%)$$

$$= 15\% + \frac{769}{900} (35\%)$$

$$= 15\% + 0,85 (35\%)$$

$$= 15\% + 29,75\%$$

$$= 44,5\%$$

$$= 44,5\%$$

Dengan demikian sampel penelitian diperoleh sebesar

$$44,5\% \times 231 = 142,8 \text{ dibulatkan menjadi } 143$$

Populasi kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 231 siswa, sehingga sampel yang diambil sebesar 44,5% yang berjumlah 143 siswa.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Berdasarkan fokus masalah yang telah dirumuskan, pendekatan yang digunakan untuk meneliti penerimaan diri fisik pada siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2012/2013 adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dan penganalisisan data hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik inferensial parametrik, mulai dari pengumpulan data, penafsiran sampai penyajian hasilnya. Pendekatan kuantitatif digunakan sebagai dasar pengembangan program.

Untuk menjelaskan gambaran umum penerimaan diri fisik pada siswa, metode yang digunakan adalah metode deskriptif, yaitu suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada. Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya model hipotetik program bimbingan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan penerimaan diri fisik siswa.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Penerimaan Diri

Burn (1993:294) menyatakan penerimaan diri sebagai tidak adanya sikap sinis terhadap diri sendiri, dan dihubungkan dengan sikap penerimaan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa orang yang menerima dirinya sendiri memandang dunia ini sebagai sebuah tempat yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan orang yang menolak dirinya sendiri dan kurang defensif terhadap orang-orang lain dan mengenali dirinya sendiri dikarenakan sikapnya

Evans (Hurlock, 1993 : 453) menggambarkan penerimaan diri melalui pemahaman dan proses mencakup:

a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)

Kesehatan mental yang baik membutuhkan kesadaran dan pemahaman diri serta apresiasi dari kebutuhan dasar yang menggarisbawahi dan memotivasi tingkah laku individu.

b. Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Individu merasa puas akan apa yang telah dilakukan dan dicapai sesuai dengan kemampuannya, mencerminkan individu yang mau menerima keadaan dirinya dan keterbatasannya. Realisasi diri merupakan proses pengembangan diri dalam membentuk faktor penerimaan diri bagi individu

Sheerer (Cronbach,1963 : 562) menjelaskan mengenai aspek penerimaan diri, yaitu:

- a. Perasaan sederajat. Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.
- b. Percaya akan kemampuan diri. Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang

percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya, daripada ingin menjadi orang lain, individu akan puas menjadi diri sendiri.

- c. Bertanggungjawab. Individu berani memikul tanggungjawab atas perilaku yang dimilikinya. Sifat ini tampak dari perilaku individu yang menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.
- d. Orientasi keluar diri. Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar daripada kedalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan.
- e. Berpendirian. Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri daripada mengikuti tekanan sosial. Individu yang mempunyai sikap dan kepercayaan diri atas tindakan yang diperbuatnya daripada mengikuti standar dari orang lain serta mempunyai ide, aspirasi, dan pengharapan diri.
- f. Menyadari keterbatasan. Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihanannya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistis tentang kelebihan dan kekurangannya.
- g. Menerima sifat kemanusiaan. Individu tidak menyangkal atas emosi yang dimilikinya dan tidak merasa bersalah secara berlebihan. Individu mengenali perasaan marah, takut atau cemas tanpa menganggapnya sebagai suatu yang harus diingkari atau ditutupi.

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang disertakan pemahaman terhadap karakteristik dirinya baik kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan, juga sikap positif terhadap masa lalunya yang mencakup segala keberhasilan dan kegagalan, rasa percaya diri, kematangan pribadi dan keamanan emosional, sehingga dapat bertoleransi terhadap peristiwa-peristiwa yang menyakitkan dan mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, bebas dari rasa bersalah dan cemas terhadap penilaian orang lain.

Secara operasional penerimaan diri fisik dalam penelitian ini adalah respon siswa terhadap pernyataan tertulis yang dituangkan dalam bentuk instrumen penerimaan diri fisik.

2. Program Bimbingan dan Konseling

Program bimbingan adalah suatu rancangan kegiatan bimbingan dan konseling yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu dan dalam periode tertentu. Jika dikaitkan dengan bimbingan pribadi sosial, maka kegiatan bimbingan yang dimaksud merupakan jenis bimbingan dalam rangka pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang harus diatasi agar tidak menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Jika dikaitkan dengan perilaku penerimaan diri fisik, maka program bimbingannya adalah program yang disusun, direncanakan, dan dilaksanakan dalam rangka meningkatkan penerimaan diri fisik siswa.

D. Instrumen Pengumpulan Data

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap penerimaan diri fisik siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Instrumen untuk mengukur penerimaan diri adalah kuisioner yang disusun dari pendapat Sheerer (Cronbach, 1963 : 562). Instrumen ini terdiri dari tujuh indikator, yaitu perasaan sederajat, percaya akan kemampuan diri, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan. Kisi-kisi instrumen dari penerimaan diri dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1

Tabel Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri Fisik

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1. Perasaan sederajat	a. Menyadari kelebihan fisik.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	b. Menyadari kelemahan fisik.	7, 8	9, 10	4
	c. Menghargai kondisi	11,12	13, 14	4

	fisik diri sendiri.			
2. Percaya akan kemampuan diri	a. Percaya diri	15, 16	17, 18	4
	b. Mengembangkan sikap positif	19, 20, 21	22, 23, 24	6
	c. Menjadi diri sendiri	25, 26	27, 28	4
3. Bertanggungjawab	a. Menerima kritik terhadap kondisi fisik	29, 30	31, 32	4
	b. Menjaga kesehatan fisik	33, 34	35, 36	4
	c. Pengembangan diri fisik	37, 38	39, 40	4
4. Orientasi keluar diri	a. Kemampuan menyapa terlebih dahulu	41, 42	43, 44	4
	b. Memulai hubungan pertemanan	45, 46	47, 48	4
	c. Mempertahankan persahabatan	49, 50	51, 52	4
5. Berpendirian	a. Memiliki standar diri	53, 54	55, 56	4
	b. Mampu menyampaikan aspirasi	57, 58	59, 60	4
	c. Memiliki pengharapan diri	61, 62	63, 64	4
6. Menyadari keterbatasan	a. Mensyukuri kelebihan fisik yang dimiliki	65, 66	67, 68	4
	b. Mensyukuri kekurangan fisik yang dimiliki	69, 70	71, 72	4
	c. Bersikap realistic	73, 74	75, 76	4
7. Menerima sifat kemanusiaan	a. Mampu mengelola emosi	77, 78	79, 80	4
	b. Mampu mengekspresikan emosi secara proporsional	81, 82	83, 84	4
Jumlah		42	42	84

2. Penyusunan Butir-Butir Pernyataan

Menguraikan masing-masing indikator yang akan diteliti ke dalam bentuk pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang dibuat disusun dalam bentuk angket

Aisha Nadya, 2013

Program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan penerimaan diri fisik siswa Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

yang dapat mengungkap informasi yang diperlukan dari subjek penelitian untuk mencapai tujuan dari penelitian.

E. Uji Coba Alat Ukur

Angket sebagai alat pengumpul data, melalui beberapa tahap pengujian yang dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Uji Kelayakan Instrumen

Penimbangan butir instrumen bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan konten. Penimbang dilakukan oleh tiga dosen ahli/dosen dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) untuk mengetahui kelayakan instrumen tersebut. Kelompok penilai terdiri dari Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dra. Hj. SW Indrawati, M.Pd., dan Drs. Sudaryat NA. Masukan dari tiga dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpul data yang dibuat. Penilaian oleh tiga dosen ahli dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan item dapat digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tidak dapat digunakan atau diperlukannya revisi pada item.

Berikut adalah kisi-kisi angket setelah melewati uji kelayakan instrumen.

Tabel 3.2
Tabel Kisi-kisi Instrumen
Penerimaan Diri Fisik Siswa

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
1. Perasaan sederajat	a. Menyadari kelebihan fisik.	1, 2	-	3
	b. Menyadari kelemahan fisik.	-	3, 4,5	2
	c. Menghargai kondisi fisik diri sendiri.	6,7	8,9	4
2. Percaya akan kemampuan diri	a. Percaya diri	10, 11, 14, 15	12, 13	4
	b. Mengembangkan sikap positif	18, 19, 20	16,17, 21	6
	c. Menjadi diri sendiri	22, 23	24,25	4

3. Bertanggungjawab	a. Menerima kritik terhadap kondisi fisik	26, 27	28, 29	4
	b. Menjaga kesehatan fisik	30, 31	32, 33	4
	c. Pengembangan diri fisik	34, 35	36	3
4. Orientasi keluar diri	a. Kemampuan menyapa terlebih dahulu	37, 38	39, 40	4
	b. Memulai hubungan pertemanan	41, 42	43, 44	4
	c. Mempertahankan persahabatan	45, 46	47, 48	4
5. Berpendirian	a. Memiliki standar diri	49, 50	51, 52	4
	b. Mampu menyampaikan aspirasi	53, 75	54, 55	4
6. Menyadari keterbatasan	a. Mensyukuri kelebihan fisik yang dimiliki	56, 57	58, 59	4
	b. Mensyukuri kekurangan fisik yang dimiliki	60, 61	62, 63	4
	c. Bersikap realistic	64	65, 66	3
7. Menerima sifat kemanusiaan	a. Mampu mengelola emosi	67, 68	69, 70	4
	b. Mampu mengekspresikan emosi secara proporsional	71, 72	73, 74	4
Jumlah				75