

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini diantaranya, desain penelitian, subjek penelitian, variable penelitian serta definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengambilan data, teknik analisis data, dan kategorisasi data.

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji analisis *linear regression*. Metode kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel *body dissatisfaction* (X_1) dan *self compassion* (X_2) terhadap determinasi diri (Y) dalam berolahraga.

B. Partisipan

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18 sampai dengan 21 tahun. Pada usia ini perkembangan sosio-emosional pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya (Monks, 2009), sehingga perbandingan yang dilakukan remaja terhadap dirinya dan teman sebayanya memiliki tingkat yang cukup tinggi. Selain itu, pada usia ini remaja mengalami perkembangan fisik yang ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi, dengan kata lain tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa (Papalia & Olds, 2005). Adapun jumlah partisipan yang telah terlibat dalam penelitian ini berjumlah 400 orang.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir (18-21 tahun) berjenis kelamin perempuan yang berada di Kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*. Dalam teknik *quota sampling* jumlah populasi tidak diperhitungkan. Pengumpulan data dilakukan langsung pada

unit sampling, setelah quota terpenuhi, pengumpulan data dihentikan (Margono, 2004).

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *body dissatisfaction* (X_1) dan *self compassion* (X_2) sebagai variabel independen dan determinasi diri (Y) dalam berolahraga sebagai variabel dependen.

2. Definisi Operasional

a. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan perasaan negatif remaja putri terhadap ukuran tubuh dan persepsi ideal tubuh yang diinginkan.

b. *Self Compassion*

Self compassion merupakan suatu sikap ramah yang diberikan remaja putri terhadap diri sendiri disaat mengalami ketidaksempurnaan untuk mendekati sempurna.

c. Determinasi Diri

Determinasi diri merupakan keputusan remaja putri yang dilandasi keinginan kuat untuk melakukan olahraga karena termotivasi secara instrinsik ataupun ekstrinsik walaupun keinginan tersebut banyak menghadapi kesulitan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Dalam penelitian ini digunakan kuesioner sebagai berikut:

1. Spesifikasi Instrumen

a. *Body Dissatisfaction*

Instrumen *body dissatisfaction* yang digunakan adalah *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)*

yang telah dimodifikasi oleh Anggi Rengganis, S.Psi pada tahun 2015 yang diadaptasi dari Thomas F.Cash dkk pada tahun 1989. Instrumen MBSRQ-AS terdiri atas 34 item.

Tabel 3.1
Instrumen MBSRQ-AS

No.	Dimensi	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Appearance evaluation</i>	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
2.	<i>Appearance orientation</i>	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
3.	<i>Body area satisfaction</i>	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34		9
4.	<i>Overweight preoccupation</i>	4, 8, 22, 23		4
5.	<i>Self-classified weight</i>	24, 25		2
Jumlah				34

1) Pengisian dan Penyekoran Instrumen

Instrumen ini terdiri atas 34 item dengan 5 pilihan alternatif jawaban. Responden mengisi kuesioner dengan cara menuliskan salah satu angka dari 5 alternatif jawaban yaitu angka satu sampai lima yang menunjukkan derajat kesetujuan atau ketidaksetujuan. Tidak ada jawaban benar ataupun salah, individu menjawab sesuai dengan derajat kesetujuan atau ketidaksetujuan pada setiap item. *MBSRQ-AS* memiliki pilihan jawaban yang terdiri dari lima kategori yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Sangat Setuju (2), Ragu (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5). Untuk subtes kepuasan terhadap bagian tubuh, kemungkinan

jawaban meliputi Sangat Tidak Puas (1), Tidak Puas (2), Netral (3), Puas (4), dan Sangat Puas (5). Pada subtes pengkategorian ukuran tubuh, kategori jawaban meliputi kekurangan berat badan hingga kelebihan berat badan.

Adapun penyekoran jawaban responden pada instrumen *MBSRQ-AS* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

Tabel 3.2
Penyekoran Instrumen *MBSRQ-AS*

Pilihan Jawaban		Nilai Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	Sangat Puas	5	1
Setuju	Puas	4	2
Netral	Netral	3	3
Tidak Setuju	Tidak Puas	2	4
Sangat Tidak Setuju	Sangat Tidak Puas	1	5

b. *Self Compassion Scale (SCS)*

Instrumen *self compassion* yang digunakan merupakan adopsi dari *Self compassion Scale (SCS)* yang disusun oleh Kristin Neff, Ph. D. pada tahun 2003. Instrument SCS terdiri atas 26 item. Dalam penelitian ini instrument SCS diadopsi ke dalam bahasa Indonesia.

Tabel 3.3
Instrumen *SCS*

No.	Dimensi	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
2.	<i>Self Judgment</i>	8, 21	1, 11, 16	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>Over Identified</i>		2, 6, 20, 24	4
Jumlah				26

1) Pengisian dan Penyebaran Instrumen

Instrumen *self compassion* terdiri dari 26 item dengan 5 alternatif jawaban yaitu Selalu, Sering, Jarang, Kadang-kadang, Tidak Pernah. Instruksi pengisian ini adalah “pilihlah penilaian terhadap pernyataan tersebut yang dianggap sesuai dengan diri Anda”. Adapun penyebaran dari instrumen *self compassion* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4
Penyebaran Instrumen SCS

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Puas	5	1
Puas	4	2
Netral	3	3
Tidak Puas	2	4
Sangat Tidak Puas	1	5

c. *Self Determination Scale (SDS)*

Instrumen determinasi diri yang digunakan merupakan adaptasi dari *Self Determination Scale (SDS)* yang disusun oleh Ryan, R. M dkk. pada tahun 1996. Instrumen SDS terdiri dari 10 item. Dalam penelitian ini instrument SDS dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dan diadaptasi mengenai motif berolahraga.

Tabel 3.5
Instrumen SDS

No.	Dimensi	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Awareness of Self</i>	2, 4, 6, 8, 10		5
2.	<i>Perceived Choice</i>		1, 3, 5, 7, 9	5
Jumlah				10

1) Pengisian dan Penyekoran Instrumen

Instrumen determinasi diri terdiri dari 10 item dengan setiap itemnya memiliki dua pasang pernyataan dan terdapat alternatif jawaban 1 (lebih sesuai dengan pernyataan A) sampai 5 (lebih sesuai dengan pernyataan B). Instruksi pengisian instrumen ini adalah “Anda diminta untuk membandingkan kedua pernyataan tersebut, silahkan baca kedua pernyataan disisi kanan dan kiri kemudian pilih salah satu angka yang paling menggambarkan keadaan Anda”. Adapun penyekoran dari instrumen determinasi diri adalah sebagai berikut.

Tabel 3.6
Penyekoran Instrumen SDS

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Lebih sesuai A (1)	5	1
Cukup sesuai A (2)	4	2
Sesuai A dan B (3)	3	3
Cukup sesuai B (4)	2	4
Lebih sesuai B (5)	1	5

Kemudian dengan pendekatan *Rasch model*, teknik penyekoran pada ketiga instrumen penelitian ini dilakukan dengan mentransformasi skor menjadi *logit*. Dalam pemodelan Rasch, dengan menggunakan prinsip probabilitas penyekoran pada setiap item dilakukan dengan membandingkan jumlah respon terhadap skor dengan peluang jumlah responden yang akan memberikan jawaban yang sama, hal ini dinamakan dengan *odds ratio* yang digambarkan dengan persamaan berikut:

$$\text{Odds Ratio} = P/(1-P)$$

Nilai perbandingan *odds ratio* tersebut kemudian dirubah menjadi angka desimal dan dikonversikan ke dalam fungsi algoritma, hal inilah yang dinamakan dengan *logit* atau *logarithm odd* yang digambarkan dalam persamaan berikut:

$$\text{Logit} = \text{Log} (P/(1-P))$$

Dengan menggunakan fungsi *logit* ini maka akan didapatkan jarak pengukuran dengan interval yang sama (Sumintono & Widhiarso, 2014).

E. Proses Pengembangan Instrumen

Kegunaan dari uji instrumen adalah untuk mendapatkan instrumen yang layak digunakan dalam penelitian. Peneliti memodifikasi instrumen determinasi diri agar disesuaikan dengan konteks olahraga. Untuk instrumen *self compassion* dan *body dissatisfaction*, peneliti menggunakan instrumen yang sudah ada. Beberapa tahapan pengembangan instrumen yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

1. Uji Konten (*expert judgement*)

Uji konten terhadap 3 instrumen dilakukan dengan melakukan penilaian item oleh berbagai ahli, diantaranya ahli dalam bidang bahasa, Psikologi, dan pengukuran. Uji bahasa dalam penelitian ini dilakukan terhadap alat ukur *self compassion* dan determinasi diri oleh Dr. Doddy Rusmono, MLIS dan Triyanti Ratnaningsih A.Md. Kemudian dalam bidang psikologi dan pengukuran, uji konten dilakukan oleh Dr. Tina

Hayati Dahlan, M.Pd, Psikolog, Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., MA., Psikolog dan Helli Ihsan, S. Ag., M. SI.

2. Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah dilakukan *expert judgement* dan revisi terhadap ketiga instrumen, peneliti melakukan uji keterbacaan pada 5 orang yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel. Uji keterbacaan ini bertujuan untuk memastikan apakah pernyataan dalam variabel tersebut dapat dipahami atau tidak oleh subjek.

3. Uji Validitas

Analisa instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pemodelan Rasch. Analisis item dilakukan dengan bantuan perangkat lunak (*software*) *Winsteps*, yang merupakan program komputer khusus untuk analisis pemodelan Rasch yang bisa bekerja dibawah sistem *Microsoft Windows*.

Validitas item dapat diketahui melalui penilaian terhadap logit item tersebut (Sumintono & Widhiarso, 2014). Seperti terlihat pada *summary statistic* (lampiran 1), nilai logit rata-rata item adalah 0,0 logit yang menunjukkan bahwa instrumen secara keseluruhan bisa mengukur.

Beberapa item dari ketiga instrumen tergolong *misfit*. Dalam pemodelan Rasch, *misfit* digambarkan sebagai ketidaksesuaian butir item dengan model, dimana pola respon responden bisa menyimpang karena hal-hal tertentu. Berikut kriteria *misfit* dan pemaparan analisa butir item pada ketiga instrumen:

Tabel 3.7

Parameter Item *Misfit*

Data	Nilai yang diterima
<i>Outfit Mean Square</i> (MNSQ)	$0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$

<i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>	$-0.2 < ZSTD < +2.0$
<i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i>	$0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

a. Validitas Butir Item

Berdasarkan hasil analisis item ketiga instrumen menggunakan pemodelan Rasch merujuk pada tabel 3.7, terdapat item yang menunjukkan indikasi validitas yang rendah atau tidak sesuai (*outliers* atau *misfit*). Pada instrumen *body dissatisfaction* terdapat 4 item yang menunjukkan indikasi validitas rendah, diantaranya item 7, item 13 item 17, dan item 21. Sehingga peneliti membuang 4 item tersebut karena dianggap tidak layak pakai dan mempertahankan 30 item lainnya.

Pada instrumen *self compassion* item 16 dan item 19 terindikasi memiliki validitas rendah. Sehingga peneliti membuang 2 item tersebut karena dianggap tidak layak pakai dan mempertahankan 24 item lainnya. Pada instrumen determinasi diri semua item memenuhi nilai yang dapat diterima (lampiran 1). Maka peneliti tetap mempertahankan sepuluh item instrumen determinasi diri.

4. Uji Reliabilitas

Setelah melakukan pengujian isi item, maka instrumen diuji cobakan pada sampel yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 6-12 Januari 2017 kepada 200 remaja putri di Kota Bandung melalui *online form*. Peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap ketiga instrumen dan reliabilitas person dengan menggunakan perangkat lunak (*software*) Winsteps. Hasil uji koefisien reliabilitas *person* menunjukkan nilai

sebesar 0,84 yang tergolong cukup (Sumintono & Widhiarso, 2013). Adapun hasil uji reliabilitas setiap instrumen sebagai berikut.

a. Reliabilitas *body dissatisfaction*

Instrumen *body dissatisfaction* dari Thomas F.Cash terakhir digunakan pada tahun 2015 memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,778. Sedangkan hasil analisis *Rasch Model* dengan *software Winsteps*, hasil uji coba pada penelitian ini menunjukkan koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,99 yang berarti reliabilitas *item* pada instrumen *body dissatisfaction* tergolong istimewa. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,93, yang berarti bahwa reliabilitas instrumen berada di kategori bagus sekali (Sumintono & Widhiarso, 2013).

b. Reliabilitas *self compassion*

Instrumen *self compassion* dari Kristin Neff, Ph. D. terakhir digunakan pada tahun 2012 memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,818. Koefisien reliabilitas *item* pada instrumen *self compassion* yang dianalisis menggunakan *Rasch Model* tergolong istimewa dengan nilai sebesar 0,94, yang berarti bagus sekali. Kemudian koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,89 yang berarti bagus sekali (Sumintono & Widhiarso, 2013).

c. Reliabilitas determinasi diri

Instrumen determinasi diri dari Deci & Ryan terakhir digunakan pada tahun 2015 memiliki reliabilitas dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,926. Berdasarkan hasil analisis *Rasch Model*, koefisien reliabilitas *item* pada instrumen determinasi diri yaitu sebesar 0,96 yang berarti tergolong

istimewa. Kemudian reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,73 dan tergolong bagus (Sumintono & Widhiarso, 2013).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memproses informasi dari responden mengenai apa yang ingin digali dari responden tersebut (Arikunto, 2006).

Bentuk kuesioner yang diberikan secara online kepada partisipan penelitian yaitu remaja putri berusia 18-21 tahun di Kota Bandung. Kuesioner berisi sejumlah pernyataan yang harus dipilih oleh partisipan dimana partisipan diberikan beberapa pilihan jawaban. Partisipan diminta memilih salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan dirinya.

G. Kategorisasi Data

Kategorisasi skala berfungsi sebagai cara untuk menempatkan subjek penelitian pada kelompok-kelompok tertentu agar sesuai dengan atribut penelitian (Azwar, 2012). Pengkategorisasian tersebut dilakukan berdasarkan skor yang diperoleh subjek pada instrumen penelitian. Pada penelitian ini, kategorisasi skala untuk instrumen *body dissatisfaction* didasarkan pada norma yang sudah baku. Adapun pengelompokan kategori tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.8

Norma Kriteria Variabel *Body Dissatisfaction*

Kriteria	<i>Body Dissatisfaction</i>
Positif	$X > \mu$; $X > 113,62$
Negatif	$X \leq \mu$; $X > 113,62$

Subjek dengan jumlah skor di bawah rata-rata maka akan termasuk dalam kategori negatif atau *body dissatisfaction* tinggi, sedangkan subjek dengan skor di atas rata-rata termasuk dalam kategori positif atau *body dissatisfaction* rendah. Kategorisasi skala untuk dimensi *body dissatisfaction* yang digunakan didasarkan pada norma yang sudah baku untuk alat ukur MBSRQ-AS sebagai berikut:

Tabel 3.9
Norma Kriteria Dimensi *Body Dissatisfaction*

Kriteria	<i>Appearance Evaluation</i>	<i>Appearance Orientation</i>	<i>Body Area Satisfaction</i>	<i>Overweight Preoccupation</i>	<i>Self-Classified Weight</i>
Positif	$X > 3,36$	$X > 3,91$	$X > 3,23$	$X > 3,03$	$X > 3,57$
Negatif	$X \leq 3,36$	$X \leq 3,91$	$X \leq 3,23$	$X \leq 3,03$	$X \leq 3,57$

Sedangkan pengkategorian instrumen *self compassion* dan determinasi diri didasarkan pada nilai rerata dan simpangan baku pada masing-masing variabel (Hidayat, 2007). Adapun pengelompokan kategori tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.10
Norma Kriteria Variabel *Self Compassion*

Kriteria	<i>Self Compassion</i>
Tinggi	$X > \mu; X > 33,47$
Rendah	$X \leq \mu; X > 33,47$

Subjek dengan jumlah skor di bawah rata-rata maka akan termasuk dalam kategori *self compassion* rendah, sedangkan subjek dengan skor di atas rata-rata termasuk dalam kategori *self compassion* tinggi. Kategorisasi skala untuk dimensi *self compassion* yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.11
Norma Kriteria Dimensi *Self Compassion*

Kriteria	<i>Self Kindness</i>	<i>Self Judgement</i>	<i>Common Humanity</i>	<i>Isolation</i>	<i>Mindfulness</i>	<i>Over Identified</i>
Tinggi	$X > 14,56$	$X > 14,24$	$X > 14,99$	$X > 11,88$	$X > 14,77$	$X > 13,32$
Rendah	$X \leq 14,56$	$X \leq 14,24$	$X \leq 14,99$	$X \leq 11,88$	$X \leq 14,77$	$X \leq 13,32$

Selanjutnya pengelompokan kategori variabel determinasi diri sebagai berikut:

Tabel 3.12

Norma Kriteria Variabel Determinasi Diri

Kriteria	<i>Self Compassion</i>
Tinggi	$X > \mu; X > 33,47$
Rendah	$X \leq \mu; X > 33,47$

Subjek dengan jumlah skor di bawah rata-rata maka akan termasuk dalam kategori determinasi diri rendah, sedangkan subjek dengan skor di atas rata-rata termasuk dalam kategori determinasi diri tinggi. Kategorisasi skala untuk dimensi determinasi diri yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.13

Norma Kriteria Dimensi Determinasi Diri

Kriteria	<i>Awarness of Self</i>	<i>Perceived Choice</i>
Tinggi	$X > 17,1$	$X > 16,41$
Rendah	$X \leq 17,1$	$X \leq 16,41$

Dimensi ini menilai perbedaan individu dalam persepsi pilihan dan kesadaran diri. Pilihan yang diambil mencerminkan perasaan individu terkait suatu tindakan dan kesadaran diri individu menunjukkan kesadaran akan perasaan dalam mengerjakan tindakan tersebut (Ryan & Deci, 1985).

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi yaitu *linear regression*. Jenis data dari ketiga variabel tersebut merupakan data ordinal, maka untuk memenuhi syarat uji analisis regresi peneliti melakukan transformasi data dari data ordinal menjadi data interval menggunakan *Rasch Model*.

Teknik analisis regresi digunakan dikarenakan terdapat tiga variabel yang diuji pengaruhnya dalam penelitian ini serta merujuk pada hipotesis statistik. Peneliti mengolah data menggunakan bantuan *software SPSS 20 for windows*. Adapun hipotesis statistik yang dimaksud ialah sebagai berikut:

- a. Jika *body dissatisfaction* naik 1 satuan, maka determinasi diri akan naik atau turun beberapa satuan juga dengan persamaan regresi $Y = a + b_1X_1$ sehingga digunakan uji analisis *linear regression* dalam hipotesis berikut:

$$H_0 : \beta_1 = 0$$

$$H_a : \beta_1 \neq 0$$

- b. Jika *self compassion* naik 1 satuan, maka determinasi diri akan naik atau turun beberapa satuan juga dengan persamaan regresi $Y = a + b_2X_2$ sehingga digunakan uji analisis *linear regression* dalam hipotesis berikut:

$$H_0 : \beta_2 = 0$$

$$H_a : \beta_2 \neq 0$$

I. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa prosedur, yaitu:

- a. Persiapan
 - 1) Merumuskan permasalahan penelitian.
 - 2) Melakukan studi literatur untuk mengkaji landasan teori dan penelitian sebelumnya mengenai variabel-variabel dalam penelitian ini.
 - 3) Menentukan populasi dan sampel penelitian.

- 4) Menyiapkan instrumen untuk penelitian ini yang sesuai dengan teori yang dipakai.
- 5) Melakukan *expert judgment* dengan tiga orang yang ahli di bidangnya.
- 6) Melakukan uji coba (*try out*) untuk mendapatkan analisis mengenai validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

b. Pengambilan dan Pengolahan Data

- 1) Menyebarkan kuesioner langsung dan *link online form* pada jejaring *line, instagram, dan facebook* milik pribadi.
- 2) Mengolah dan menginterpretasi data.

c. Analisis Data

Mendeskripsikan dan menganalisis hasil penelitian sesuai dengan teori yang bersangkutan untuk nantinya dijadikan kesimpulan.