

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pendekatan Penelitian

Penelitian ini akan mengungkapkan hubungan antara *body shame* dengan kecenderungan *social appearance anxiety* pada mahasiswi dewasa awal. Maka dari itu, peneliti memanfaatkan metode penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data berupa angka/numerik dan kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik agar dapat meneliti hubungan/ korelasi antara kedua variabel tersebut (Azwar, 2015).

Alsa (2014) menjelaskan bahwa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, sebuah penelitian dapat menbuahkan hasil serta pola pikir yang lebih positivistik dengan bertumpu pada fakta sosial yang diangkat dari kehidupan riil dan objektif. Alsa (2014) juga menegaskan bahwa dalam dunia psikologi, pendekatan kuantitatif dapat dilakukan dengan teknik yang terstruktur, sistematis, terkontrol, empiris, dan kritis sehingga variabel yang diteliti dapat diketahui kebenarannya dengan meminimalisir intervensi dari orang di luar subjek, termasuk peneliti itu sendiri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam meneliti dua atau bahkan lebih variabel, peneliti perlu mengidentifikasi variabel tersebut agar peneliti dapat lebih cermat dalam menentukan alat ukur yang tepat guna dan sesuai dengan

penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

Variabel Tergantung : Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*

Variabel Bebas : *Body Shame*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Hal selanjutnya yang perlu peneliti lakukan adalah menentukan definisi operasional agar definisi variabel yang diteliti tidak menjumpai ambiguitas maupun merujuk pada suatu indikator yang kurang sesuai dengan makna penelitian aslinya. Maka dari itu, peneliti merumuskan definisi operasional variabel yang diteliti sebagai berikut:

1. Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*

Kecenderungan *social appearance anxiety* adalah kecenderungan seseorang dalam mengalami kecemasan saat tubuh dan penampilan fisiknya dikomentari/ dievaluasi/ dikritik oleh orang lain.

Kecenderungan *social appearance anxiety* diukur menggunakan alat ukur Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari kecenderungan *social appearance anxiety*, yaitu perasaan takut mendapat evaluasi negatif oleh orang lain mengenai penampilan, menghindari lingkungan sosial, dan memiliki keyakinan yang tidak rasional.

Semakin tinggi skor yang dihasilkan pada Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*, hal tersebut mengindikasikan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *social*

appearance anxiety yang terjadi pada mahasiswi dewasa awal, dan begitu pula sebaliknya.

2. *Body Shame*

Body shame merupakan respon afeksi negatif berupa rasa malu yang diberi dan dialami individu secara sadar pada tubuh atau penampilan akibat ketidakmampuan/ kegagalan/ belum mampu memenuhi standar tubuh ideal yang berasal dari individu itu sendiri dan/atau stigma serta pendapat masyarakat sosial dalam penetapan standar tubuh yang ideal serta rasa malu yang timbul akibat penolakan/ penghinaan/ penilaian negatif yang dilakukan lingkungan individu akibat tubuh/ penampilan yang tidak sesuai dengan standar/ stigma masyarakat pada umumnya.

Pengukuran *body shame* dilakukan menggunakan alat ukur Skala *Body Shame* yang peneliti susun berdasarkan karakteristik dari *body shame*, yaitu perasaan malu terhadap penampilan tubuh dan menyalahkan diri sendiri akibat penampilan tubuh. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari Skala *Body Shame*, semakin tinggi pula tingkat *body shame* yang dimiliki subjek, dan begitu pula sebaliknya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2015), populasi merupakan sekelompok subjek yang dapat digeneralisir oleh hasil penelitian yang memiliki kesamaan suatu ciri ataupun karakteristik yang dapat membedakan kelompok tersebut dengan kelompok individu lainnya. Sebagian

besar penelitian kuantitatif menggunakan sebagian dari populasi menggunakan teknik pengambilan sampel yang mewakili keseluruhan individu dalam populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Azwar (2015) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi, maksudnya adalah sampel memiliki karakteristik dan ciri khusus yang dimiliki populasinya. Oleh karena itu sampel yang digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah sejumlah individu yang minimal memiliki satu ciri atau karakteristik yang serupa satu dengan yang lain.

Dalam mengambil sampel yang mewakili populasi, peneliti menggunakan teknik *non-probability sample*, yaitu *accidental sampling* yang merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang ditemui secara mendadak oleh peneliti, namun, subjek yang dipilih tetap memenuhi kriteria yang telah peneliti tetapkan sebelumnya dalam penelitian ini.

Kriteria subjek yang ditetapkan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa aktif Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
- Berjenis kelamin perempuan
- Tahap perkembangan dewasa awal / usia 20 – 40 tahun

E. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data menggunakan instrumen skala psikologi, yaitu metode pengisian alat ukur yang berisi aspek-aspek atau atribut psikologis penelitian berupa daftar pernyataan valid dan reliabel yang harus diisi oleh subjek secara lengkap (Azwar, 2015). Alat pengumpulan data untuk penelitian kuantitatif adalah metode skala. Dalam penelitian kuantitatif ini, peneliti menggunakan skala sikap dengan teknik Likert (Sarjono, dalam Kumalasari, 2017), yaitu skala yang terdiri dari empat pilihan alternatif jawaban, yaitu:

- Sangat Sesuai (SS)
- Sesuai (S)
- Tidak Sesuai (TS)
- Sangat Tidak Sesuai (STS)

Alat ukur penelitian dengan skala sikap Likert sebagai metode utama pengambilan data disusun dengan satu jenis pernyataan, yaitu *favorable*. Pernyataan *favorable* merujuk pada pernyataan yang mendukung objek sikap dalam aitem pernyataan. Bobot skor pada pernyataan *favorable* terhitung dari skor 1 hingga 4, yang mana skor 1 menunjukkan pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 menunjukkan pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 3 menunjukkan pernyataan Sesuai (S), dan skor 4 menunjukkan pernyataan Sangat Sesuai (SS).

2. *Blueprint* dan Cara Penilaiannya

Peneliti menggunakan dua alat ukur guna menindaklanjuti penelitian yang dilakukan, yaitu Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* dan Skala *Body Shame*.

a. Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*

Pengukuran kecenderungan *social appearance anxiety* pada subjek akan dilakukan menggunakan alat ukur Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* yang memiliki total aitem sebanyak 21 pernyataan. Skala tersebut diukur berdasarkan aspek-aspek kecenderungan *social appearance anxiety*, yaitu perasaan takut mendapat evaluasi negatif oleh orang lain mengenai penampilan, menghindari dari lingkungan sosial, dan memiliki keyakinan yang tidak rasional.

Dalam alat ukur ini, subjek diminta untuk memilih salah satu pilihan alternatif jawaban yang sesuai dengan yang dirasakan subjek.

Berikut adalah rincian *blueprint* dari Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*

Tabel 1

Blueprint Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety*

Aspek-Aspek Kecenderungan <i>Social Appearance Anxiety</i>	Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem
Perasaan takut mendapat evaluasi negatif oleh orang lain mengenai penampilan	7	7
Menghindar dari lingkungan sosial	7	7
Memiliki keyakinan yang tidak rasional	7	7
Jumlah	21	21

Seluruh aitem dalam Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* merupakan aitem *favorable*. Setiap aspek dalam kecenderungan *social appearance anxiety* memiliki 7 aitem sehingga total aitem dalam Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* berjumlah 21 aitem.

b. Skala *Body Shame*

Body shame pada subjek akan diukur menggunakan Skala *Body Shame* yang memiliki total aitem sebanyak 16 pernyataan *favorable*. Alat ukur ini disusun menggunakan karakteristik *body shame*, yaitu perasaan malu terhadap penampilan tubuh dan menyalahkan diri sendiri akibat penampilan tubuh.

Dalam alat ukur ini, subjek diminta untuk memilih salah satu pilihan alternatif jawaban yang sesuai dengan yang dirasakan subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat *body shame* yang dimiliki oleh subjek.

Berikut adalah rincian *blueprint* dari Skala *Body Shame* yang telah peneliti susun.

Tabel 2
Blueprint Skala *Body Shame*

Karakteristik <i>Body Shame</i>	Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem
Perasaan malu terhadap penampilan tubuh	8	8
Menyalahkan diri sendiri akibat penampilan tubuh	8	8
Jumlah	16	16

Seluruh aitem pada Skala *Body Shame* merupakan aitem *favorable*. Setiap aspek dalam *body shame* memiliki 8 aitem sehingga total aitem dalam Skala *Body Shame* berjumlah 16 aitem.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Sebuah alat ukur memerlukan pengecekan tingkat ketepatan serta tingkat ketelitian agar alat ukur tersebut dapat terbilang valid dan mampu mengukur sesuatu yang seharusnya diukur (Nasution, dalam Fianinda, 2017). Maka dari itu, dalam mengukur validitas alat ukur yang digunakan untuk penelitian, peneliti menggunakan uji korelasi antarskor yang didapatkan dari alat ukur menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* oleh Karl Pearson serta dikoreksi menggunakan *Part Whole*. Teknik tersebut digunakan guna menghindari hasil ukur yang melebihi bobot skor. Pengujian validitas alat ukur penelitian menggunakan alat bantu program komputer yang bernama *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 16.1*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Selain uji validitas, menguji tingkat reliabilitas alat ukur juga sangat diperlukan agar hasil pengujian alat ukur dapat dipercaya dan diandalkan, serta memiliki hasil pengukuran yang ajeg serta dapat diandalkan (Widoyoko, dalam Fianinda, 2017). Pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik koefisien *Alpha-Croanbach* guna menguji

reliabilitas pada kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu Skala Kecenderungan *Social Appearance Anxiety* dan Skala *Body Shame*. Skor reliabilitas sendiri berkisar antara skor 0 hingga 1, yang mana semakin tinggi skor diperoleh, semakin tinggi pula tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan (Pujiati & Rusliah, dalam Kumalasari, 2017). Pengujian reliabilitas alat ukur penelitian menggunakan alat bantu program komputer yang bernama *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 16.1*.

G. Metode Analisis Data

Hasil penelitian yang sudah diketahui validitas dan reliabilitasnya kemudian menguji hasil alat ukur dan dianalisis lebih lanjut guna mengetahui keterkaitan antarvariabel yang diuji. Maka dari itu, pengujian hipotesis akan dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Teknik tersebut dilakukan untuk menguji dan menggali korelasi antara variabel tergantung dengan variabel bebas, yang mana korelasi yang diuji adalah antara kecenderungan *social appearance anxiety* pada variabel tergantung dan *body shame* sebagai variabel bebas.