BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian yang Digunakan

Nasehudin & Gozalli (2015, hal 35-36) mengemukakan bahwa penelitian berasal dari bahasa Inggris *research*. *Re* yang artinya “kembali” dan *to search* yang artinya “mencari” merupakan arti dari dua kata yang berasal dari kata *research*, Berdasarkan pengertian tersebut, Echhole & Sadily (Nasehudin & Gozalli , 2015) mengungkapkan bahwa penelitian yaitu “mencari kembali”.

Sedangkan Borg & Gall (Sugiyono, 2017, hal.5) mengatakan bahwa dalam bidang pendidikan, penelitian dan pengembangan, adalah sebuah metode penelitian yang dipakai untuk pengembangan atau validasi terhadap produk-produk yang dipakai dalam pendidikan dan pembelajaran. Sehingga, berdasarkan pernyataan dari para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian merupakan metode atau cara dalam melakukan kegiatan yang dilakukan secara hati-hati untuk menemukan suatu fakta.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, karena peneliti ingin meneliti suatu hubungan, yaitu hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh. Metode kuantitatif sendiri (Sugiyono, 2017, hal.8) merupakan sebuah metode penelitian yang dipakai untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan memakai instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik atau menggunakan angka-angka untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Saat melakukan sebuah penelitian, seorang peneliti perlu untuk melakukan sebuah identifikasi terhadap suatu variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas.

1. Variabel tergantung : Citra tubuh
2. Variabel bebas : Penerimaan diri

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.3.1. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan proses penilaian seseorang terhadap tampilan dirinya secara fisik, bagaimana pemikiran seseorang tersebut mengenai bentuk tubuhnya (fisik), perasaan serta sikapnya terhadap tubuhnya baik itu secara negatif maupun positif. Aspek-aspek citra tubuh meliputi aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

Pada penelitian ini, peneliti akan menyusun aspek-aspek citra tubuh menjadi sebuah skala citra tubuh untuk mengungkap citra tubuh pada mahasiswa. Jika skor citra tubuh semakin tinggi, maka, pandangan citra tubuhnya semakin postif dan begitu sebaliknya.

3.3.2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap seseorang dalam menilai atau menerima diri sendiri secara utuh, baik secara pribadi, karakter maupun fisik, serta merasa puas dengan kemampuan dan bakat yang dimiliki, serta mengakui keterbatasan

yang dimiliki.. Aspek-aspek yang dimiliki dari penerimaan diri, yaitu persepsi diri, menyikapi kekurangan dan kelebihan, perasaan inferioritas, respon terhadap kritik, *real self* dan *ideal self* yang seimbang, penerimaan orang lain, menonjolkan diri, menikmati hidup, aspek moral dan sikap menerima diri,

Penerimaan diri kemudian akan diungkap dengan menggunakan skala penerimaan diri yang akan disusun berdasarkan aspek-aspek di atas. Semakin tinggi skor penerimaan dirinya, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang

3.4. Subjek Penelitian

3.4.1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah umum yang terdiri dari obyek atau subyek yang memilikii kualitas serta ciri-ciri tertentu yang kemudian digunakan oleh peneliti untuk sebuah pembelajaran atau studii dan setelah itu ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017, hal.80).

Populasi pada penelitian ini merupakan individu yang berstatus mahasiswa. Menurut Hulukati & Djibran (2018) mengatakan bahwa mahasiswa adalah suatu individu yang memasuki fase dewasa yang mempunyai rentang usia antara 18-25 tahun Penelitian akan dilakukan secara khusus pada seseorang yang berstatus mahasiswa aktif di UNIKA Soegijapranata dan termasuk ke dalam rentang usia tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa yang masih aktif berkuliah di UNIKA Soegijapranata dan peneliti mespesifikasikan ke tiga fakultas, yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta Fakultas Hukum dan Komunikasi, karena berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada

beberapa mahasiswa sebagai subyek, penulis menemukan permasalahan yang berhubungan dengan penelitian ini, khusunya pada ketiga fakultas tersebut.

Selain peneliti mudah dalam menemukan beberapa mahasiswa dari Fakultas Psikologi, FEB dan FHK yang akan dijadikan subyek penelitian ini, peneliti juga dipermudah dengan adanya mahasiswa yang berusia 18-21 tahun yang cukup memadai dan cukup mewakili dari ketiga fakultas tersebut. Alasan lain peneliti memilih mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi, FEB dan FHK, yaitu karena adanya kesetaraan penulis dalam hal status sebagai mahasiswa mempermudah penulis melakukan pendekatan dan juga komunikasi kepada subjek penelitian, sehingga maksud dan pesan penelitian dengan mudah dapat tersampaikan dan meminimalisir kemungkinan adanya kesalah pemahaman.

3.4.2.Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah sebuah populasi yang akan diteliti. Sebuah sampel juga memiliki ciri dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2017, hal 81). Dapat dikatakan,sampel digunakan untuk mewakili satu dari semua jumlah dari populasi agar lebih efektif. Sedangkan teknik pengambilan sampel yaitu sebuah teknik atau cara dalam mengambil sampel (Sugiyono, 2017, hal 81).

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *accidental sampling* atau sampling insidental, dimana teknik sampling ini dilakukan pada saat peneliti menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017, hal 85).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *accidental sampling* atau sampling insidental sesuai pada populasi yang secara kebetulan ditemui dan cocok sebagai sampel.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti memakai sebuah instrumen sebagai metode atau cara dalam mengumpulkan data. Instrumen sendiri dapat digunakan untuk mengukur nilai pada variabel yang ingin diteliti, sehingga untuk mendapatkan data kuantitatif yang akurat, maka instrumen yang digunakan harus disertai dengan skala. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert sebagai instrumen atau alat ukur untuk mengumpulkan data mengenai variabel yang akan ditelti.

Skala Likert sendiri merupakan skala yang digunakan untuk mengukur beberapa hal, seperti sikap, persepsi serta pendapat dari seseorang maupun kelompok mengenai sebuah fenomena (Sugiyono, 2017, hal 93). Berdasarkan skala Likert tersebut, variabel yang akan diukur di *breakdown* menjadi indikator variabel. Skala Likert mempunyai empat pilihan alternatif dalam menjawab pernyataan-pernyataan (Maryuliana, Subroto, & Haviana, 2016), yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Selain memenuhi standar analisis kuantitatif, maka dapat diberikan skor pada jawaban yang ada dalam skala Likert, seperti skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai, skor 3 untuk jawaban Sesuai, skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai. Pada penelitian ini, peneliti akan menyusun sebanyak dua skala, yaitu skala citra tubuh dan skala penerimaan diri.

Pada penelitian ini, terdapat dua skala yang disusun oleh peneliti, yaitu:

1. Skala citra tubuh

Skala citra tubuh tersusun dari aspek-aspek citra tubuh, yang merupakan aspek citra tubuh menurut Cash dan Puzinsky (dalam Seawell & Danoff-burg, 2005). Peneliti menyusun skala tersebut untuk mengetahui bagaimana pandangan subyek terhadap citra tubuhnya.

Berikut merupakan *blue print* dari skala citra tubuh :

Tabel 3.1 *Blue print* Skala Citra Tubuh

Aspek CitraTubuh	Evaluasi penampilan	Orientasi penampilan	Kepuasan bagian tubuh	Kecemasan Menjadi gemuk	Pengkategorian ukuran tubuh
	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2
Jumlah	6	6	6	6	6
			30		

2. Skala penerimaan diri

Skala penerimaan diri tersusun dari aspek-aspek penermaan diri yang dikemukakan oleh Jerbsild (Rizkiana, 2009), yaitu aspek persepsi diri, menyikapi kekurangan dan kelebihan, perasaan inferioritas, respon terhadap kritik, *real self* dan *ideal sel* yang seimbang, penerimaan orang lain, menonjolkan diri, menikmati hidup, aspek moral dan sikap menerima diri. Skala ini disusun untuk mengetahui apakah terdapat kecemasan yang diakibatkan oleh citra tubuh subjek.

Tabel 3.2 *Blue print* skala penerimaan diri

Aspek penerimaan diri	Jumlah item		
	Favorable	*Unfavorable*	Jumlah
Persepsi diri	2	2	4
Menyikapi kekurangan dan kelebihan	2	2	4
Perasaan inferioritas	2	2	4
Respon terhadap kritik	2	2	4
Real self dan *ideal self* yang seimbang	2	2	4
Penerimaan orang lain	2	2	4
Menonjolkan diri	2	2	4
Menikmati hidup	2	2	4
Aspek moral	2	2	4
Sikap dalam penerimaan diri	2	2	4
Jumlah item	20	20	40

3.6. Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas Alat Ukur

Uji validitas digunakan untuk mengukur butir-butir instrumen, apakah instrumen tersebut valid atau tidak. Valid berarti suatu butir instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017, hal.121).

Validitas skala citra tubuh dan skala peneriman diri didapat dari mengkorelaskan antara skor item dengan skor total. Hal tersebut digunakan untuk mendapatkan koefisien korelasi, dimana penulis menggunakan teknik statistika *product moment* dari Pearson. *Product moment* atau Korelasi Pearson

digunakan untuk menguji suatu hipotesis hubungan yang datanya berbentuk interval atau rasio (Sugiyono, 2017, hal.153). Kemudian, koefisien tersebut nantinya akan dikoreksi dengan menggunakan teknik *part whole* untuk mengetahui adanya kelebihan bobot pada koefisien tersebut.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas digunakan peneliti untuk menguji sebuah instrumen, apakah instrumen tersebut konsisten atau tidak. Instrumen yang reliabel, berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur subyek atau obyek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017, hal.121).

Pada penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji reliabilitas adalah metode *Alpha Cronbach*, dimana koefisien yang dihasilkan berkisar antara 0-1.

3.7. Metode Analisis Data

Metode untuk menguji korelasi antara variabel citra tubuh dan penerimaan diri yang digunakan oleh peneliti merupakan analisis korelasional *product moment*. *Product moment* atau Korelasi Pearson merupakan analisis korelasi berdasarkan pada analisis statistik untuk data kedua variabel yang berskala interval (Sugiyono, 2017, hal.153).