

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul dan teknik analisis data yang digunakan. Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : *Body Dissatisfaction* (X)
2. Variabel tergantung : Harga diri (Y)

3.2. Definisi Operasional

1. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah persepsi responden tentang adanya perasaan atau pemikiran yang memunculkan ketidakpuasan akan bentuk tubuh, hal ini terjadi akibat perbandingan antara bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan bentuk tubuh yang ideal. Aspek-aspek *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif individu mengenai bentuk tubuh, individu akan merasa malu akan bentuk tubuh yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain. Semakin tinggi nilai yang diperoleh dari skala *body dissatisfaction* ini berarti semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa dan sebaliknya.

2. Harga diri

Harga diri adalah persepsi responden akan nilai pengevaluasian diri yang positif maupun negatif yang dapat membuat orang lain tau siapa dirinya tanpa harus melihat dari pandangan orang lain. Aspek-aspek harga diri adalah yaitu rasa diterima, rasa di butuhkan, dan rasa mampu. Semakin tinggi nilai yang diperoleh dari skala harga diri ini berarti semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa dan sebaliknya.

3.3. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan orang yang menjadi objek penelitian (Suryabrata, 2004, h. 13). Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar senam Rowdra, Em studio dan salon Look-I di Semarang.

2. Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi dan teknik pengambilan sampel adalah cara untuk menentukan sampel yang akan dijadikan data. Sebenarnya dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel representatif yang benar-benar memiliki populasi. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik incidental sampling* yaitu teknik pemilihan sekelompok subyek yang didasarkan pada kebetulan ditemui dan cocok sebagai narasumber. Sampelnya adalah wanita berusia 18-40 tahun di sanggar senam Rowdra, Em studio dan salon Look-I di Semarang

3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam metode ini adalah metode skala. Metode skala merupakan suatu metode penelitian yang menggunakan daftar pernyataan yang berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang-orang yang menjadi subyek penelitian. Berdasarkan atas jawaban atau isian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan mengenai subyek penelitian (Suryabrata, 2004, h. 15).

Alternatif jawaban pada skala yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi empat, yaitu:

- a. SS: jawaban menyatakan bahwa subyek sangat sesuai dengan pernyataan yang tertera.
- b. S: jawaban menyatakan bahwa subyek sesuai dengan pernyataan yang tertera.
- c. TS: jawaban menyatakan bahwa subyek tidak sesuai dengan pernyataan yang tertera.
- d. STS: jawaban menyatakan bahwa subyek sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang tertera.

Sistem penilaian skala akan berubah – ubah dari satu sampai empat tergantung pada keadaan subyek menjawab pernyataan tersebut. Pernyataan termasuk *favourable*, subyek memperoleh skor 4 jika menjawab pernyataan dengan jawaban sangat sesuai (SS), nilai 3 jika subyek menjawab dengan jawaban sesuai (S), nilai 2 jika subyek menjawab dengan jawaban tidak sesuai (TS), nilai 1 jika subyek menjawab dengan jawaban sangat tidak sesuai (STS).