

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2013, h.5) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang analisisnya ditekankan pada data-data numerik atau angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistika. Hasil yang diperoleh nantinya berupa signifikan hubungan antar variabel yang diteliti.

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis ialah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat dan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak menimbulkan manipulasi. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat sejauh mana suatu variabel berhubungan dengan variabel lainnya yang berdasarkan koefisien korelasi. Penulis mencoba mengukur tentang hubungan antara *gratitude* dengan *body image* pada remaja akhir putri .

3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel ialah langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi dari masing-masing variabel. Berdasarkan uraian di atas, variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Tergantung : *Body image* pada remaja akhir putri
2. Variabel Bebas : *Gratitude*

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.4.1 *Body image* pada remaja akhir putri

Body image pada remaja akhir putri adalah penilaian yang bersifat positif atau negatif mengenai bentuk dan ukuran serta penampilan yang dimiliki oleh remaja putri yang berusia 18-22 tahun. Aspek-aspek *body image* yang digunakan untuk membuat alat ukur skala *body image* dalam penelitian ini adalah evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Semakin tinggi skor menunjukkan semakin positif *body image* pada remaja akhir putri dan sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin negatif *body image* pada remaja akhir putri.

3.4.2 *Gratitude*

Secara konseptual *gratitude* meliputi sifat afektif (*affective trait*), suasana hati dan emosi. *Gratitude* sebagai *affective trait* disebut sebagai *grateful disposition*. *Grateful disposition* didefinisikan sebagai kecenderungan yang menetap untuk menganalisa dan merespons secara positif emosi *gratitude* atas kebaikan dan manfaat yang diterima. Aspek-aspek yang akan digunakan untuk membuat alat ukur skala *gratitude* dalam penelitian ini adalah intensitas (*intensity*), frekuensi (*frequency*), rentang (*span*), dan kepadatan (*density*). Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi *gratitude* dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah *gratitude* yang dirasakan.

3.5 Populasi dan Sampling

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi merupakan daerah generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas maupun suatu karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat menarik kesimpulan dari yang ditelitinya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja akhir putri yang berusia 18 – 22 tahun.

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dalam suatu populasi (Sugiyono, 2013). Dalam hal pengambilan sampel perlu memperhatikan bahwa sampel yang diambil sudah mewakili karakteristik dari populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan *sampling accidental dan snowball*. *Sampling Accidental* yaitu, teknik dalam menentukan sampel yang didasarkan secara kebetulan, yakni siapapun yang tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dipakai untuk sampel. Dalam *sampling accidental*, peneliti perlu memperhatikan bahwa sampel yang digunakan adalah individu yang memiliki kecocokan untuk dijadikan sumber datanya. *Snowball sampling* yaitu teknik dengan penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil menjadi membesar. Pada penelitian ini, kriteria sampel yang diteliti ialah remaja akhir putri.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala Likert. Skala Likert bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Model jawaban yang akan ditulis dalam skala Likert yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian

skor yang akan diberikan pada pernyataan *favorable* dengan kategori jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, jawaban sesuai (S) diberi skor 3, jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 2, jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada pernyataan *unfavorable*, jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4, jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 3, jawaban sesuai (S) diberi skor 2, jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1. Pada skala *body image* remaja akhir putri terdiri dari 25 item dengan 13 pernyataan *favorable* dan 12 pernyataan *unfavorable*. Selanjutnya, pada skala *gratitude* terdiri dari 20 item dengan 12 pernyataan *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable*.

3.6.1 *Body Image* pada Remaja Akhir Putri

Aspek *body image* yang digunakan ialah, *appearance evaluation* atau evaluasi penampilan, *appearance orientation* atau orientasi penampilan, *body areas satisfaction scale* atau kepuasan terhadap bagian tubuh, *overweight preoccupation* atau kepuasan terhadap berat badan dan *self-classified weight* atau pengkategorian ukuran tubuh. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin positif *body image* dan sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin negatif *body image* pada remaja akhir putri.

Tabel 3. 1 *Blue Print* skala *Body Image* ada remaja akhir putri

No.	Aspek	Jumlah Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Appearance Evaluation</i>	3	2	5
2	<i>Appearance Orientation</i>	3	2	5
3	<i>Body Areas Satisfaction</i>	3	2	5
4	<i>Overweight Preoccupation</i>	3	2	5
5	<i>Self-classified Weight</i>	3	2	5
	Total	15	10	25

3.6.2 Gratitude

Penelitian ini menggunakan alat ukur *gratitude* yang dikemukakan oleh McCullough dkk. (2002) *gratitude* terdiri dari empat aspek yaitu, *intensity* atau intensitas, *frequency* atau frekuensi, *span* atau rentang, dan *density* atau kepadatan. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka rasa *gratitude* semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka rasa *gratitude* semakin rendah.

Tabel 3. 2 *Blue print* skala *Gratitude*

No.	Aspek	Jumlah Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Intensity</i>	3	2	5
2	<i>Frequency</i>	3	2	5
3	<i>Span</i>	3	2	5
4	<i>Density</i>	3	2	5
	Total	12	8	20

3.7 Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013) suatu penelitian dikatakan valid jika alat ukur penelitian yang digunakan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas digunakan pada masing-masing skala yaitu skala *body image* pada remaja akhir putri dan skala *gratitude*. Uji validitas yang

dilakukan adalah dengan menggunakan uji validitas *Product Moment* dengan mengkorelasikan nilai item soal dan nilai butir. Selanjutnya, akan dikoreksi kembali dengan teknik *Part-Whole* yang bertujuan untuk menghindari adanya kelebihan bobot pada angka korelasi yang diperoleh.

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Penelitian ini menggunakan *cronbach alpha* untuk mengukur reliabilitas dan dihitung menggunakan SPSS.

3.8 Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis statistik dimana data yang diperoleh akan diolah menggunakan SPSS. Penelitian saat ini memakai korelasi *spearman rho* dalam mencari ada atau tidak korelasi antara *body image* pada remaja akhir putri dan *gratitude*.

