

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh
2. Variabel Tergantung (Y) : Kepercayaan Diri

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh korban *body shaming* di dalam dirinya dalam meyakini kemampuan dan kompetensi yang ia miliki dalam dirinya. Kepercayaan tersebut sangat berperan penting dalam kehidupan korban *body shaming* karena dengan meyakini bahwa individu memiliki kemampuan dan kompetensi dalam dirinya ia akan mampu melaksanakan tugas yang telah diberikan, tidak mudah menyerah, mandiri, dan akan mengerjakan sesuatu secara maksimal dan baik. Kepercayaan diri juga meliputi perasaan untuk bertanggung jawab dan optimis dalam melakukan segala sesuatu yang tengah dijalani.

Variabel ini diukur menerapkan skala Kepercayaan Diri dari skala milik (Astuti, 2024) dan disusun berdasarkan teori Lautser, 2002. Semakin Tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, mengungkapkan semakin tinggi Taraf Kepercayaan Diri individu.

## 2. Citra Tubuh

Citra Tubuh merupakan gabungan kompleks antara persepsi subjektif dan penilaian objektif yang dimiliki korban body shaming terhadap tubuhnya sendiri, mencakup kepuasan terhadap citra tubuh dan sikap yang terbentuk berdasarkan evaluasi pribadi terhadap penampilan fisiknya. Sikap penilaian terhadap citra tubuh ini dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu tersebut memandang dan merespons kondisi fisiknya dalam konteks sosial, budaya, dan pengalaman pribadi yang mereka alami.

Variabel ini diukur menerapkan skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Wiranatha (2015), yang disusun berdasarkan teori citra tubuh yang diusulkan oleh Cash (2002), di mana semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin kuat dan positif persepsi individu terhadap citra tubuh yang diterima dan dirasakan oleh dirinya, mencerminkan penerimaan diri yang lebih besar terhadap tubuh mereka.

### C. Subjek Penelitian

Riset ini mengacu pada populasi yang terdiri dari remaja berusia 10-18 tahun, remaja Menurut Hurlock (2003), awal masa remaja berlangsung dari 10-13 tahun, usia 14-16 tahun remaja pertengahan dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum dan remaja dengan rentang usia 10-18 tahun didefinisikan oleh UNICEF, (2011) atau Dana Anak-anak Perserikatan Bangsa-Bangsa. Definisi ini sering digunakan dalam konteks program-program kemanusiaan dan pengembangan yang menargetkan anak-

anak dan remaja di seluruh dunia. yang Dimana remaja terdapat perubahan Biologis, Perubahan Kognitif dan Perubahan Sosioemosional, Remaja mengalami peningkatan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan idealis. yang memungkinkan mereka untuk: Memecahkan masalah yang lebih kompleks. Berpikir hipotetis dan deduktif. Melihat berbagai perspektif. Melakukan penalaran tentang hal-hal yang tidak konkret. Remaja yang memiliki pemahaman atau pengalaman terkait fenomena body shaming, baik yang terjadi di kehidupan nyata maupun di media sosial, di mana mereka menjadi saksi atau korban dari tindakan body shaming.

Populasi ini memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya, seperti yang dijelaskan oleh Azwar (2018). Sampel yang diambil dalam riset ini merupakan bagian kecil dari populasi yang dipilih secara selektif dengan menerapkan teknik Non probability sampling, tepatnya pendekatan Purposive Sampling yang menurut Turner (2020) diterapkan ketika peneliti sudah memiliki target individu dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus riset. Dengan menerapkan teknik ini, peneliti dapat memilih subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan untuk menjawab pertanyaan riset secara lebih tepat dan mendalam. Adapun karakteristik subjek riset ini diantaranya:

1. Laki-laki dan Perempuan.
2. Remaja (10 - 18Tahun)

3. Individu yang pernah menjadi korban body shaming, seperti dihina dengan komentar "eh kamu kok gemukan," "eh kamu kok kurus sekali," dan sejenisnya.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang fokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk mendapatkan kesimpulan yang dapat digeneralisasi, seperti yang dijelaskan oleh Azwar (2018). Data dikumpulkan melalui prosedur pengukuran yang sistematis dan diolah dengan metode analisis statistik. Dalam riset ini, dua skala utama digunakan, yaitu skala Kepercayaan Diri yang dikembangkan oleh Astuti (2024) dan skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Wiranatha (2015). Untuk mengukur kedua variabel tersebut, peneliti menerapkan skala Likert, yang menurut Sugiyono (2017) dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dengan menyediakan dua pernyataan yang mendukung indikator (*Favorable*) dan yang tidak mendukung indikator tersebut (*Unfavorable*). *Skala Likert* ini memiliki lima pilihan jawaban yang menggambarkan taraf kesesuaian responden terhadap pernyataan yang diberikan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), yang memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai sikap dan persepsi responden terhadap fenomena yang diteliti.

**Tabel 3. 1** *Blue Print* Skala Pengukuran Sikap

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	<b>5</b>	<b>1</b>
Sesuai (S)	<b>4</b>	<b>2</b>
Netral (N)	<b>3</b>	<b>3</b>
Tidak Sesuai (TS)	<b>2</b>	<b>4</b>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	<b>1</b>	<b>5</b>

### 1. Skala Kepercayaan Diri

Penelitian ini menerapkan skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan riset kepercayaan diri oleh (Astuti, 2024) yang mengacu pada teori kepercayaan diri dari Lauster (2002) kemudian dimodifikasi bagian aitemnya kembali oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian ini.

**Tabel 3. 2** *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri

<b>Aspek</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
Keyakinan akan kemampuan Diri	<b>1, 10, 20, 30</b>	<b>6, 15, 25, 35</b>	<b>8</b>
Optimis	<b>16, 26, 36, 40</b>	<b>2, 11, 21, 31</b>	<b>8</b>
Obyektif	<b>3, 12, 22, 32</b>	<b>7, 17, 27, 37</b>	<b>8</b>
Bertanggung Jawab	<b>8, 18, 28, 38</b>	<b>4, 13, 23, 33</b>	<b>8</b>
Rasional dan Irasional	<b>5, 14, 24, 34</b>	<b>9, 19, 29, 39</b>	<b>8</b>
Jumlah	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### 2. Skala Citra Tubuh

Penelitian ini menggunakan skala Citra Tubuh yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan penelitian Wiranatha (2015) yang mengacu pada teori citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash, dan Pruzinsky (2002) kemudian dimodifikasi bagian aitemnya kembali oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian ini.

**Tabel 3. 3** *Blue Print* Skala Citra Tubuh

<b>Aspek</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
Evaluasi Penampilan	<b>2, 14, 24, 28</b>	<b>9, 18, 22, 34, 4</b>	<b>9</b>
Orientasi Penampilan	<b>1, 15, 16, 20, 29, 31</b>	<b>6, 8, 21, 30</b>	<b>10</b>
Kepuasan terhadap bagian tubuh	<b>11, 33, 38, 39</b>	<b>3, 13, 36, 42</b>	<b>8</b>
Kecemasan Menjadi Gemuk	<b>10, 23, 17, 25</b>	<b>37, 5, 7, 27</b>	<b>8</b>
Pengkategorian Tubuh	<b>12, 26, 40, 41</b>	<b>19, 32, 35, 43</b>	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>43</b>

### E. Metode Analisis Data

Riset ini menerapkan analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menyajikan data secara terperinci tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi, namun untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai data yang ada, seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2016). Selain itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk mengukur dan melihat seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel yang ada, dengan menerapkan teknik analisis regresi. Data yang terkumpul akan dianalisis menerapkan SPSS for Windows 20, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis korelasi product moment Pearson. Teknik ini digunakan untuk menguji sejauh mana hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (citra tubuh) dan variabel tergantung (kepercayaan diri), sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas dan akurat mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks riset ini. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu:

## 1. Uji Asumsi

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai prosedur fundamental untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam riset ini terdistribusi secara normal, yang merupakan prasyarat mutlak dalam banyak teknik analisis statistik yang kompleks. Dengan menerapkan teknik Kolmogorov-Smirnov, uji ini menguji sejauh mana distribusi data yang diperoleh sesuai dengan distribusi normal, yang menjadi patokan utama dalam validitas hasil analisis. Apabila nilai Sig yang diperoleh lebih besar dari 0,05, data dianggap terdistribusi normal, menandakan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal, yang memungkinkan penggunaan analisis statistik lebih lanjut tanpa kekhawatiran akan distorsi. Sebaliknya, jika nilai sig lebih kecil dari 0,05, data dianggap tidak terdistribusi normal dan memerlukan penanganan lebih lanjut, seperti transformasi data atau penerapan metode analisis yang tidak bergantung pada asumsi normalitas, untuk menjaga integritas dan keandalan hasil analisis statistik dalam riset ini.

### b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk secara mendalam menguji apakah terdapat hubungan linier yang konsisten antara Citra Tubuh dan kepercayaan diri, yang merupakan tahap krusial untuk memastikan bahwa analisis hubungan kedua variabel tersebut sepenuhnya mematuhi asumsi dasar regresi linear, menjamin bahwa setiap perubahan yang

terjadi pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang terstruktur dan teratur pada variabel lainnya. Proses uji ini dilakukan menerapkan SPSS for Windows 20 dengan taraf signifikansi 0,05, di mana jika nilai linearity lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan secara linier dan signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linier, yang berarti perubahan pada satu variabel tidak secara konsisten mempengaruhi variabel lainnya dengan pola yang dapat digambarkan oleh hubungan linier.

## **2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan setelah memastikan data memenuhi asumsi normalitas, dengan menerapkan uji korelasi Pearson product moment untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel kritical, yaitu kepercayaan diri dan Citra Tubuh yang kemudian dianalisis secara mendalam dengan bantuan perangkat statistik SPSS Statistics 20 jika nilai  $\text{sig.} < 0,05$  maka hipotesis diterima dan sebaliknya jika nilai  $\text{sig.} > 0,05$  maka hipotesis di tolak, nilai ini guna mendapatkan pemahaman yang lebih tajam tentang kekuatan dan arah hubungan antar kedua variabel tersebut.

## **F. Kredibilitas**

### **1. Validitas**

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen riset benar-benar mampu mengukur konstruk yang dituju, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri. Pada riset ini, bentuk validitas yang digunakan adalah

validitas isi. Menurut Azwar (2021), validitas isi diperoleh melalui penilaian kelayakan atau relevansi butir instrumen dengan cara analisis rasional oleh panel ahli atau expert judgment, yang selanjutnya dievaluasi menerapkan rumus Aiken's V.

$$V = \sum S / [n(C-1)]$$

Keterangan :

$$s = r - lo$$

lo = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini = 1)

c = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 5)

r = angka yang diberikan oleh seorang peneliti.

## 2. Reliabilitas

Azwar (2021) menjelaskan bahwa reliabilitas berasal dari istilah reliability, yakni sejauh mana suatu alat ukur mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila taraf reliabilitasnya tinggi. Dalam riset ini, reliabilitas diuji menerapkan koefisien Cronbach's Alpha yang mengukur konsistensi internal antar aitem. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai alpha melebihi 0,80, dan semakin mendekati angka 1,00 maka semakin kuat pula konsistensi hasil pengukuran tersebut.

Selanjutnya, butir instrumen akan dianalisis melalui uji daya diskriminasi. Menurut Azwar (2012), daya diskriminasi aitem adalah kemampuan suatu butir untuk membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memilikinya. Dalam

pemilihan aitem, umumnya digunakan batasan korelasi aitem-total sebesar  $r_{ix} \geq 0,30$ . Butir yang mencapai nilai korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memadai.

## **G. Rancangan Penelitian**

### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yang merupakan metode riset yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka untuk menghasilkan informasi yang dapat diukur dan dianalisis secara objektif menerapkan teknik statistik. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan Google form sebagai alat untuk menyebarkan skala kepada responden, yang memungkinkan pengumpulan data secara efisien dan luas. Tujuan utama dari analisis data ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung, sehingga dapat mengungkap pola atau kecenderungan yang ada. Setelah data terkumpul, proses pengolahan data dilakukan dengan menerapkan SPSS for Windows 20, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis statistik yang kompleks dan menghasilkan hasil yang valid dan dapat diandalkan.

### **2. Prosedur Penelitian**

Dalam mencapai tujuan dari riset yang akan dilakukan maka peneliti menemukan tahap-tahap riset. Riset ini akan disusun ke dalam langkah-langkah secara sistematis. Adapun langkah-langkah pada riset ini yaitu:

### **a) Mengidentifikasi Masalah**

Pada tahap ini, peneliti secara mendalam melakukan pencarian dan seleksi yang cermat terhadap topik riset yang akan diteliti, dengan fokus utama pada fenomena Citra tubuh dan kepercayaan diri pada korban body shaming. Masalah yang akan diteliti diperoleh dan digali melalui kajian empiris yang kaya serta landasan teoritis yang kuat, bertujuan untuk mengidentifikasi fakta-fakta penting yang relevan dan mendalam terkait topik ini. Peneliti juga mengkaji literatur yang relevan dengan seksama untuk memperkuat penguasaan teori yang mendasari riset ini, guna memastikan landasan yang kokoh dan komprehensif dalam analisis. Setelah itu, peneliti merumuskan masalah secara sistematis dengan menyusunnya dalam bentuk pertanyaan yang jelas dan terfokus, yang akan menjadi panduan utama dalam riset, memastikan bahwa setiap langkah riset terarah untuk menggali pemahaman yang lebih dalam dan rinci mengenai dampak body shaming terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri korban.

### **b) Kajian Pustaka**

Peneliti secara cermat mencari acuan teori dan kepustakaan yang relevan serta sesuai dengan riset terdahulu, dengan mempertimbangkan variabel dan permasalahan riset yang telah ditentukan, agar dapat digunakan sebagai referensi yang kokoh dalam menyusun landasan teori yang mendukung dan memperkuat validitas serta kedalaman riset yang dilakukan.

### **c) Menentukan Desain dan Metode**

Peneliti dengan seksama menentukan metode desain riset yang tepat serta metode pengumpulan sampel data yang akan diterapkan dalam riset ini, menerapkan desain riset korelasional dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimental, kemudian merancang alat ukur yang akurat dan efisien sebagai instrumen untuk mengumpulkan data, serta melanjutkan dengan melakukan serangkaian uji validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat mengukur variabel riset dengan tepat, konsisten, dan sesuai dengan tujuan riset yang telah ditetapkan.

### **d) Pengumpulan Data**

Peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan skala penelitian citra tubuh dan skala kepercayaan diri melalui *google form*.

### **e) Analisis Data**

Peneliti menentukan dan melakukan metode analisis dan pengolahan data yang diperoleh dari teknik uji statistic yang relevan dengan sasaran dan tujuan riset dengan menerapkan bantuan SPSS 20.

### **f) Membuat Kesimpulan**

Peneliti membuat Kesimpulan berdasarkan Langkah-langkah yang telah dilewati dalam melaksanakan riset ini, juga sebagai pembuktian dan jawaban dari rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan.