

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan pada penelitian terdiri atas:

1. Variabel Tergantung : Kepercayaan Diri
2. Variabel Bebas : *Body Image*

B. Definisi Operasional

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal adalah sejauh mana meyakini kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan hidup, membangun relasi sosial, dan merasa puas terhadap diri sendiri, terutama dalam konteks tekanan standar kecantikan dan fenomena *beauty privilege*. Kepercayaan diri dapat diukur berdasarkan 5 aspek yaitu yakin akan kemampuan dirinya, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis (Lauster, 2012).

2. *Body Image*

Body image pada perempuan dewasa awal adalah persepsi, pikiran, serta perasaan terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, khususnya dalam menghadapi tekanan standar kecantikan dan pengaruh *beauty privilege* di masyarakat maupun media sosial. *Body image* dapat dinilai melalui 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan,

kepuasan terhadap bagian tubuh, pengkategorian tubuh, dan kecemasan menjadi gemuk (Cash & Pruzinsky, 2002).

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh perempuan dewasa awal yang berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi ini tersebar di lima wilayah administrasi, yaitu Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Gunungkidul, dan Kota Yogyakarta. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, proyeksi jumlah penduduk perempuan usia 18–25 tahun pada tahun 2025 diperkirakan mencapai sekitar 162.204 jiwa. Angka ini menunjukkan bahwa isu-isu yang berkaitan dengan perempuan dewasa awal sangat relevan untuk dikaji di wilayah ini.

Sugiyono (2019) mendefinisikan populasi adalah sekumpulan individu atau entitas yang memiliki kesamaan karakteristik tertentu, sehingga nantinya akan dijadikan dasar untuk membuat generalisasi hasil penelitian. Sampel pada penelitian ini melibatkan individu berjenis kelamin perempuan, berada pada usia dewasa awal dengan rentang 18-25 tahun, berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dan pernah melihat atau menyadari adanya perlakuan berbeda terhadap orang yang dianggap menarik, baik di media sosial maupun di kehidupan nyata. Sampel diartikan sebagai kelompok kecil anggota populasi yang dipilih karena memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel pada

penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2019) menjelaskan *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini diantaranya:

1. Perempuan berusia 18 sampai 25 tahun.
2. Berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), yang mencakup lima Kabupaten, yaitu Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Gunungkidul, dan Kota Yogyakarta, baik sementara maupun menetap.
3. Pernah melihat atau menyadari adanya perlakuan berbeda terhadap orang yang dianggap menarik, baik di media sosial maupun di kehidupan nyata.
4. Aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, Tiktok, atau platform lain.

D. Metode Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yakni skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Proses pengambilan data dilaksanakan secara *online* melalui penyebaran skala yang dibuat melalui *Google Form*. Instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari skala yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Skala tersebut menggunakan model *Likert*, guna menilai sikap, opini, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Skala yang digunakan terdiri atas *favorable*, yang bersifat positif terhadap objek yang diukur, dan

unfavorable yang bersifat negatif atau bertentangan dengan objek tersebut. Penelitian ini memanfaatkan skala *Likert* sebagai instrumen pengukuran untuk mengumpulkan data dari responden, dengan rentang jawaban yang menggambarkan tingkat kecenderungan respon, mulai dari yang paling positif hingga yang paling negatif. Skala *Likert* memiliki lima tingkat jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini meminta responden untuk memberikan tanggapan dalam skala dengan menyatakan seberapa setuju atau tidak setuju. Peneliti menetapkan rentang nilai 1 sampai 5 untuk pernyataan yang bersifat *favorable*, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* digunakan rentang nilai 5 sampai 1. Tabel berikut merupakan penilaian skala yang digunakan:

Tabel 3.1 Penilaian Skala

| Skor <i>Favorable</i> | Jawaban | Skor <i>Unfavorable</i> |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 5 | Sangat Setuju (SS) | 1 |
| 4 | Setuju (S) | 2 |
| 3 | Netral (N) | 3 |
| 2 | Tidak Setuju (TS) | 4 |
| 1 | Sangat Tidak Setuju (STS) | 5 |

Setelah mengidentifikasi skala, langkah selanjutnya yaitu menyusun *blueprint*. *Blueprint* ini berisi informasi lengkap mengenai isi skala yang berfungsi sebagai panduan bagi peneliti agar tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan dua instrumen psikologi, yakni skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Tabel di bawah ini menjelaskan gambaran detail mengenai *blueprint* skala kepercayaan diri didasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Lauster (Suarni, Janah, & Pambudhi, 2022) dan

blueprint skala *body image* yang disusun mengacu pada aspek-aspek *body image* dari Cash dan Pruzinsky (Suarni, Janah, & Pambudhi, 2022).

1. Kepercayaan Diri

Penelitian ini memodifikasi skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Suarni, Janah, dan Pambudhi (2022). Skala yang telah dimodifikasi ini didasarkan pada aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2012). Modifikasi dilakukan pada beberapa aitem agar lebih sesuai dengan kondisi dan pengalaman responden. Berdasarkan skala yang telah dibuat oleh Suarni, Janah, dan Pambudhi (2022) menunjukkan bahwa uji reliabilitas yang telah dilakukan yaitu sebesar 0.841. Hasil tersebut menunjukkan angka yang mendekati 1.00 yang menandakan bahwa tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan berada pada kategori sangat tinggi. Berikut *blueprint* dari skala kepercayaan diri.

Tabel 3.2 *Blueprint* Kepercayaan Diri Sebelum Modifikasi

| Aspek | Aitem | | Jumlah | Persentase |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|--------|------------|
| | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| Keyakinan akan kemampuan diri | 1 | 10, 20, 15 | 4 | 14% |
| Optimis | 5, 12, 22, 26, 6, 29 | 17, 28 | 8 | 28% |
| Objektif | 2, 24, 19, 8 | 27 | 5 | 17% |
| Bertanggung Jawab | 3, 7, 25, 13 | 11, 23, 21 | 7 | 24% |
| Rasional dan realistis | 4, 9, 14, 16 | 18 | 5 | 17% |
| Total | 19 | 10 | 29 | 100% |

Tabel 3.3 *Blueprint* Kepercayaan Diri Setelah Modifikasi

| Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah | Persentase |
|-------------------------------|---|------------------|--------------------|--------|------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| Keyakinan akan kemampuan diri | Yakin terhadap kemampuan diri dalam berbagai situasi | 1,6, 13 | 10, 15, 20 | 6 | 20% |
| Optimis | Sikap positif terhadap keberhasilan dan semangat saat gagal | 5, 12, 22, 26 | 17, 28 | 6 | 20% |
| Objektif | Kemampuan menerima dan mempertimbangkan pendapat atau saran orang lain | 2, 8, 19, 24 | 27, 29 | 6 | 20% |
| Bertanggung Jawab | Kemampuan bertanggung jawab atas tindakan dan hasil kerja | 3, 7, 25 | 11, 21, 23 | 6 | 20% |
| Rasional dan realistis | Kemampuan berpikir logis dan sesuai kenyataan dalam membuat keputusan atau tindakan | 4, 9, 14, 16 | 18, 30 | 6 | 20% |
| Total | | 18 | 12 | 30 | 100% |

2. *Body Image*

Peneliti juga melakukan modifikasi skala *body image* yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Suarni, Janah, dan Pambudhi (2022). Skala ini dirancang berdasar pada aspek-aspek *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002). Beberapa aitem juga dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Suarni, Janah, dan Pambudhi (2022). Modifikasi dilakukan pada beberapa aitem agar lebih sesuai dengan kondisi dan pengalaman responden. Hasil pengujian reliabilitas yang telah dilakukan oleh Suarni, Janah, dan Pambudhi (2022) menunjukkan nilai sebesar 0.857. Nilai tersebut hampir mencapai 1.00 yang menunjukkan

bahwa reliabilitas alat ukur yang disusun berada pada kategori sangat tinggi. Berikut *blueprint* skala *body image*:

Tabel 3.4 *Blueprint Body Image* Sebelum Modifikasi

| Aspek | Aitem | | Jumlah | Persentase |
|-----------------------------|------------------|--------------------|--------|------------|
| | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| Evaluasi penampilan | 1, 2, 4, 14 | 9 | 5 | 18% |
| Orientasi penampilan | 3, 21 | 6, 15 | 4 | 14% |
| Kepuasan bagian tubuh | 5, 24 | 7, 10, 11 | 5 | 18% |
| Khawatir menjadi gemuk | 8, 26 | 12, 13, 19, 20, 22 | 7 | 25% |
| Pengkategorian ukuran tubuh | 16, 23, 25, 28 | 17, 18, 27 | 7 | 25% |
| Total | 14 | 14 | 28 | 100% |

Tabel 3.5 *Blueprint Body Image* Setelah Modifikasi

| Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah | Persentase |
|-----------------------------|--|------------------|--------------------|--------|------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| Evaluasi penampilan | Merasa memiliki penampilan yang menarik | 1, 2, 4, 14 | 9, 19 | 6 | 20% |
| Orientasi penampilan | Kurang memperhatikan penampilan dan mengikuti tren fashion | 3, 21, 23 | 6, 15, 29 | 6 | 20% |
| Kepuasan bagian tubuh | Tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh dan warna kulit | 5, 24, 30 | 7, 10, 11 | 6 | 20% |
| Khawatir menjadi gemuk | Kekhawatiran terhadap kenaikan berat badan dan pengaruhnya terhadap diri | 8, 26 | 12, 13, 20, 22 | 6 | 20% |
| Pengkategorian ukuran tubuh | Persepsi terhadap berat dan tinggi badan yang dimiliki | 16, 25, 28 | 17, 18, 27 | 6 | 20% |
| Total | | 15 | 15 | 30 | 100% |

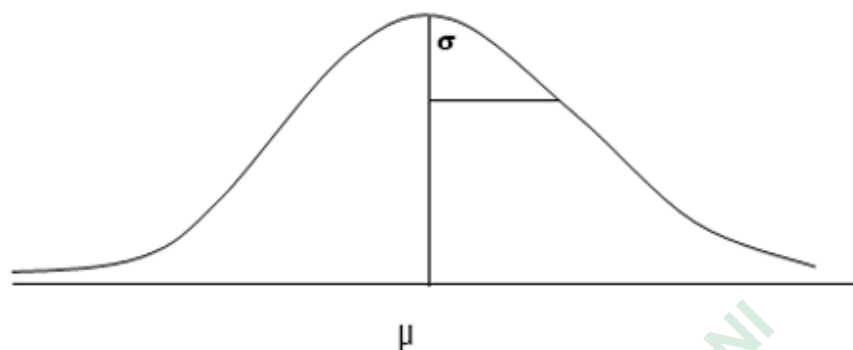
E. Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian dilaksanakan dengan aplikasi *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) for windows* versi 24. Setelah itu dilakukan uji hipotesis untuk mengkaji hipotesis hubungan antara variabel bebas (X) yaitu *body image* dan variabel tergantung (Y) yaitu kepercayaan diri. Sebelum melakukan uji hipotesis untuk menguji hubungan antar variabel terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi. Beberapa uji asumsi yang dilakukan:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilaksanakan guna mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal berarti data tersebar secara simetris dan membentuk pola kurva berbentuk lonceng (*bell-shaped curve*), di mana sebagian besar nilai berkumpul di sekitar nilai rata-rata dan sisanya tersebar merata di kedua sisi. Pola ini mencerminkan bahwa mayoritas responden memiliki skor yang mendekati rata-rata, dan hanya sedikit yang memiliki skor sangat tinggi atau sangat rendah. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 24 *for windows*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, data terdistribusi normal. Namun, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, data tidak terdistribusi secara normal. (Azwar, 2022). Adapun bentuk kurva normal sebagai berikut.



Gambar 3.1 Kurva Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang bersifat linear. Hubungan linear berarti bahwa perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang konsisten dan searah pada variabel lainnya, sehingga keduanya dapat dihubungkan melalui garis lurus. Pengujian dilakukan dengan metode *Test for Linearity* melalui SPSS 24 *for windows*. Nilai signifikansi $>0,05$ menunjukkan hubungan linear antar variabel. Sebaliknya, jika $<0,05$, artinya hubungan antar variabel tidak linear (Azwar, 2022).

2. Uji Hipotesis

Setelah pengujian asumsi selesai dilakukan, tahap berikutnya adalah menguji hipotesis terhadap variabel *body image* (X) dengan kepercayaan diri (Y). Guna melihat ada tidaknya korelasi antara kedua variabel tersebut, peneliti menggunakan metode *Pearson Product Moment* melalui *software* SPSS versi 24. Metode ini bertujuan menguji ada tidaknya

korelasi pada kedua variabel. Jika nilai $p < 0,05$ artinya *body image* mempunyai korelasi signifikan dengan kepercayaan diri. Tetapi, jika $p > 0.05$ diartikan tidak terdapat korelasi diantara kedua variabel. Jika hasil uji asumsinya tidak memenuhi, maka penelitian ini menggunakan uji korelasi non parametrik, yaitu uji korelasi *Spearman Rank*.

F. Kredibilitas

1. Validitas

Untuk mengetahui apakah alat ukur sejalan dengan tujuan pengukuran maka dilakukan uji validitas. Uji validitas isi dalam penelitian, yang bertujuan untuk menilai apakah butir-butir pernyataan skala telah relevan dan mampu mengukur sebagai mestinya berdasarkan tujuan (Azwar, 2022). Instrumen dianggap valid jika setiap pernyataannya benar-benar mencerminkan aspek yang ingin diteliti. Untuk menentukan apakah alat ukur tersebut valid atau tidak, maka peneliti menggunakan *expert judgment*, yang di mana instrumen penelitian yang telah disusun berdasarkan aspek tertentu harus dikonsultasikan dengan ahli yang kompeten (Azwar, 2022). Hal ini dilakukan untuk memastikan apakah instrumen tersebut bisa langsung digunakan, perlu diperbaiki, atau bahkan harus dirancang ulang.

Menurut Azwar (2022), kelayakan suatu aitem dapat dinilai berdasarkan pendapat subjektif dari sekelompok ahli. Pada penelitian ini, validitas isi diuji dengan menggunakan Koefisien Aiken's V, yaitu teknik

statistik yang menilai sejauh mana pernyataan dalam instrumen dapat dianggap valid berdasarkan penilaian para ahli. Berikut rumus Aiken's V:

$$V = \frac{\text{jumlah } s}{n(c - lo)}$$

Keterangan:

$s = r - lo$

lo = penilaian angka penilaian rendah (1)

c = penilaian angka penilaian tertinggi (5)

r = nilai yang diberikan oleh seorang ahli

2. Reliabilitas

Guna mengetahui apakah suatu instrumen dapat diandalkan dan menghasilkan data yang konsisten, digunakan uji statistik yang disebut uji reliabilitas. Maksud dari pengujian ini yaitu untuk mengidentifikasi apakah alat ukur akan memberikan data yang stabil saat digunakan lebih dari satu kali. Reliabilitas suatu alat ukur terlihat dari kemampuannya memberikan hasil yang tetap meski proses pengukuran diulang.

Reliabilitas diuji menggunakan metode konsistensi internal, yaitu mengukur sejauh mana aitem-aitem dalam suatu skala saling berkorelasi dan konsisten dalam mengukur konstruk yang sama. Teknik untuk menguji konsistensi internal adalah *Alpha Cronbach*. Nilai reliabilitas memiliki rentang dari 0 hingga 1,00, dan semakin mendekati 1,00, maka reliabilitasnya semakin tinggi. Sebuah instrumen dianggap memiliki reliabilitas baik jika nilai koefisiennya minimal 0.80 (Azwar, 2022).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif menjadi pilihan dalam penelitian ini, yang mana jenis penelitiannya bersifat korelasional. Pendekatan korelasional digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu *body image* sebagai variabel independen dan kepercayaan diri sebagai variabel dependen (Azwar, 2022). Melalui metode kuantitatif, informasi dikumpulkan dalam bentuk angka yang diperoleh dari pengukuran terstruktur, kemudian data ini diolah menggunakan pendekatan statistik untuk mendukung proses analisis (Azwar, 2022). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan guna mengidentifikasi adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri.

2. Tahapan Penelitian

a. Mengidentifikasi Masalah

Peneliti dalam tahap ini mencari dan menetapkan topik yang akan diteliti, dengan fokus pada permasalahan terkait *body image* dan kepercayaan diri dalam tren *beauty privilege*.

b. Kajian Pustaka dan Hipotesis

Peneliti mengumpulkan referensi teoritis dan literatur yang relevan, termasuk penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya dan mendukung isu yang diangkat. Tujuannya guna memperoleh dasar teori yang kuat serta membentuk hipotesis atau dugaan sementara dari hasil yang mungkin ditemukan dalam penelitian ini.

c. Menentukan Desain dan Metode

Dalam menjalankan penelitian, peneliti menentukan desain serta metode yang dianggap paling tepat. Penelitian ini menggunakan desain korelasional, dengan metode kuantitatif yang bersifat non-eksperimental.

d. Membuat Instrumen

Peneliti menyusun instrumen yang digunakan dengan melakukan modifikasi terhadap beberapa aitem yang sebelumnya telah dibuat oleh peneliti lain.

e. Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilaksanakan dengan menyebarkan skala *body image* dan skala kepercayaan diri secara *online* melalui *Google Form*.

f. Analisis Data

Setelah data-data terkumpul, peneliti melakukan analisis dan mengolah data menggunakan metode statistik melalui aplikasi SPSS.

g. Membuat Laporan

Peneliti menyusun hasil penelitian ke dalam bentuk laporan atau skripsi, yang mencakup seluruh rangkaian proses penelitian, mulai dari latar belakang hingga penarikan kesimpulan.

h. Membuat Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan oleh peneliti dengan berdasarkan langkah-langkah yang telah dilalui dalam pelaksanaan penelitian ini.