

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini berfokus pada dua variabel yaitu:

1. Variabel Tergantung : *Self-acceptance*
2. Variabel Bebas: *Body Image*

B. Definisi Operasional

1. *Self-acceptance*

Penelitian ini memanfaatkan *self-acceptance* sebagai variabel tergantung yang merujuk pada sikap atau perilaku seorang remaja yang menerima dan menghargai seluruh aspek dirinya, baik internal maupun eksternal yang di dalamnya terdapat proses pembentukan identitas. *Self-acceptance* ini memungkinkan remaja untuk lebih mudah mengelola berbagai peran sosial, menghadapi tantangan hidup, dan mengembangkan potensi diri sehingga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Pengukuran variabel *self-acceptance* pada penelitian ini dilakukan dengan peneliti memodifikasi skala milik Fatonah dan Husna (2020) yaitu *Self-Acceptance Scale* yang merujuk pada empat aspek *self-acceptance* dari teori Powell (1992) yaitu: a) penerimaan fisik; b) penerimaan perasaan atau emosi; c) penerimaan kepribadian; serta, d) penerimaan keterbatasan diri.

2. *Body Image*

Penelitian ini memanfaatkan *body image* sebagai variabel bebas yang mana merujuk pada persepsi, perasaan, dan penilaian remaja terhadap penampilan fisiknya termasuk ukuran, bentuk, dan karakteristik tubuh lainnya. *Body image* pada remaja dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada cara mereka menilai diri sendiri berdasarkan perbandingan dengan standar ideal yang ada. Penilaian tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor pribadi maupun sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan media massa. Variabel *body image* dalam penelitian ini diukur melalui skala yang peneliti modifikasi dari penelitian Khairani, Hannan, dan Amalia (2019) berdasarkan pada skala *body image* dari Cash (2000) yaitu skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)* dengan mencakup lima aspek utama meliputi: a) evaluasi penampilan; b) orientasi penampilan; c) kepuasan terhadap bagian tubuh; d) kecemasan menjadi gemuk; dan e) pengkategorian ukuran tubuh.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja laki-laki maupun perempuan berusia 12-18 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Adapun sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Azwar (2021) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria khusus yang ditetapkan peneliti, sehingga tidak semua

elemen dalam populasi dapat menjadi subjek penelitian. Adapun kriteria subjek yang difokuskan peneliti pada penelitian ini, meliputi:

1. Remaja Laki-laki dan Perempuan
2. Berada dalam rentang usia 12-18 tahun
3. Berdomisili di Yogyakarta

D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang diterapkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data maupun informasi penelitian. Pada proses ini, peneliti memanfaatkan instrumen penelitian sebagai alat bantu utama. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa skala *body image* yang di modifikasi oleh peneliti dari penelitian Khairani dkk (2019). Bersamaan dengan itu, *self-acceptance* diukur dengan memodifikasi skala *self-acceptance* dari penelitian Fatonah dan Husna (2020). Data dikumpulkan dengan cara membagikan tautan skala psikologi melalui platform *google form* yang telah disesuaikan dengan instrumen penelitian. Skala psikologi tersebut disusun berdasarkan aspek - aspek dari variabel bebas dan variabel terikat yang menjadi fokus penelitian.

Azwar (2021) menyatakan bahwa skala psikologi merupakan item-item yang menghasilkan data bermakna apabila dijawab secara jujur dan mencerminkan kondisi subjek yang sebenarnya dimana kejujuran respons menentukan valid dan relevannya suatu informasi yang diperoleh untuk analisis lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan model skala *likert* yang berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi individu terhadap

suatu objek maupun fenomena sosial dengan mengungkapkan sikap setuju dan tidak setuju, atau positif dan negatif (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, pernyataan pada skala sikap dibagi menjadi dua kategori, yaitu aitem favourabel dan aitem unfavourabel. Skala ini menggunakan model *Likert* yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian diberikan dalam rentang skor 0 hingga 4, dimana aitem favourabel diberi skor tertinggi untuk respons SS dan terendah untuk STS, sedangkan aitem unfavourabel diberi skor secara terbalik.

1. Skala *Self-acceptance*

Penelitian ini memodifikasi skala *self-acceptance* yang disusun oleh Fathonah dan Husna (2020) yaitu *Self-Acceptance Scale* yang didasarkan pada empat aspek Powell (1992) yaitu penerimaan fisik, perasaan atau emosi, kepribadian, dan keterbatasan diri. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan hasil koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dari 40 butir aitem yang diuji sebesar 0,950 dengan nilai $r(i-x)$ lebih dari 0,30 yang terdiri dari 12 aitem favourabel dan 28 aitem unfavourabel. Sebelum tahap uji coba skala, skala *self-acceptance* akan terlebih dahulu diuji validitasnya melalui metode Aiken's V. Berikut tabel *blue print* awal skala *self-acceptance* yang telah dimodifikasi dari penelitian terdahulu:

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala *Self-Acceptance*
Sebelum Uji Coba (*Tryout*)

No.	Aspek-Aspek	Aitem-Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Penerimaan fisik	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Penerimaan perasaan atau emosi	7, 8, 10	9, 11,	6
3.	Penerimaan kepribadian	12, 14, 15	13, 16	4
4.	Penerimaan keterbatasan diri	17, 19, 21	18, 20, 22	6
Total		12	10	22

Tabel 3.2 Respons Skor Pada Skala *Self-Acceptance*

Respons	Skor
Sangat Tidak Setuju (STS)	0
Tidak Setuju (TS)	1
Netral (N)	2
Setuju (S)	3
Sangat Setuju (SS)	4

2. Skala *Body Image*

Penelitian ini melakukan modifikasi skala *body image* yang disusun oleh Khairani dkk. (2019) yaitu *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dengan merujuk pada lima aspek *body image* yang dipaparkan oleh Cash (2000) yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Berdasarkan pengembangan skala *body image* sebelumnya, ditemukan hasil koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dari 13 aitem sebesar 0.696, serta nilai KMO sebesar 0.762. Sebelum skala *body image* diuji coba, validitasnya terlebih dahulu akan dianalisis menggunakan metode

Aiken's V. Berikut tabel *blue print* awal skala *body image* yang telah di modifikasi dari penelitian terdahulu:

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Body Image* Sebelum Uji Coba (*Tryout*)

No.	Aspek-Aspek	Aitem-Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Evaluasi penampilan	1	2, 3	3
2.	Orientasi penampilan	4, 7	5, 6, 8, 9	6
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	10, 12, 15	11, 13, 14, 16	7
4.	Kecemasan menjadi gemuk	17, 20	18, 19	4
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	21, 22, 23	24	4
Total		11	13	24

Tabel 3.4 Respons Skor Pada Skala *Body Image*

Respons	Skor
Sangat Tidak Setuju (STS)	0
Tidak Setuju (TS)	1
Netral (N)	2
Setuju (S)	3
Sangat Setuju (SS)	4

E. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas diidentifikasi sebagai proses statistik untuk mengetahui apakah suatu data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, pengujian normalitas data dilakukan dengan metode uji analisis *Kolmogorov Smirnov* melalui aplikasi SPSS versi 16.0 *for Windows*. Sahir (2022) menyatakan data dikategorikan berdistribusi normal saat nilai signifikansi melebihi $> 0,05$, sedangkan nilai

signifikansi kurang dari $< 0,05$, dianggap datanya tersebut tidak berdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Untuk memastikan bahwa hubungan antara dua variabel bersifat linear, penelitian ini melakukan uji linearitas menggunakan metode *Test for Linearity* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 16.0 *for Windows*. Menurut Sahir (2022), uji linearitas berperan penting dalam mengevaluasi apakah hubungan antara variabel independen dan dependen mengikuti pola linier. Lebih lanjut lagi, pengujian ini bertujuan untuk memastikan metode yang digunakan menggambarkan hubungan linear antar variabel, terutama dalam analisis korelasi. Suatu hubungan antara dua variabel dikategorikan sebagai linear saat nilai signifikansi lebih dari 0,05, sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. maka hubungan tersebut dianggap tidak bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Setelah data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk menganalisis hubungan antara variabel *body image* (X) dan *self-acceptance* (Y). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* sebagai metode statistik parametrik. Menurut Sahir (2022) metode ini diterapkan untuk menilai sejauh mana kekuatan arah hubungan antara dua variabel guna menentukan apakah hubungan tersebut bersifat positif, negatif, atau tidak memiliki hubungan sama

sekali. Peneliti menerapkan analisis korelasional untuk menilai keterkaitan antara variabel *body image* dan *self-acceptance*. Hubungan positif ditunjukkan dengan nilai +1, hubungan negatif dengan nilai -1, sedangkan nilai 0 menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel.

F. Kredibilitas

1. Validitas

Penelitian ini menggunakan penilaian dari *expert judgement* untuk menguji validitas alat ukur yang digunakan. Validitas yang dimaksud adalah validitas isi, yang ditentukan melalui penyusunan kisi-kisi instrumen. Kisi-kisi ini mencakup variabel yang diteliti, indikator sebagai acuan pengukuran, serta aitem pernyataan yang disusun berdasarkan indikator tersebut (Azwar, 2021). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik statistik Aiken's V yang mana berdasarkan hasil penilaian ahli terhadap setiap aitem untuk menilai sejauh mana aitem tersebut merepresentasikan konstruk yang diukur. Rumus Aiken's V adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

$s = r - lo$ (skor ahli dikurangi nilai terendah)

n = Jumlah ahli

lo = Skor penilaian validitas terendah

c = skor penilaian validitas tertinggi

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat kepercayaan suatu instrumen dalam mengumpulkan data secara akurat. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Menurut Azwar (2021) instrumen dinyatakan reliabel jika nilai koefisiennya berada antara 0,00 hingga 1,00 yang mana semakin mendekati angka 1,00, maka reliabilitas instrumen semakin tinggi. Lebih lanjut, Azwar mengatakan bahwa instrumen dianggap layak digunakan apabila memiliki skor minimal 0,80, sedangkan skor di bawah angka tersebut menunjukkan bahwa instrumen kurang memadai.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional guna memahami hubungan antara *body image* dengan *self-acceptance* pada remaja di Yogyakarta. Menurut Abubakar (2021) metode penelitian kuantitatif merupakan metode riset yang memanfaatkan statistik korelasional bertujuan untuk menguji seberapa kuat hubungan antara dua variabel atau lebih, serta untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan *self-acceptance* pada remaja.

2. Prosedur Penelitian

a) Tahap Persiapan

Pada langkah persiapan, peneliti memulai dengan mengidentifikasi permasalahan serta variabel-variabel yang akan diteliti, yang mencakup fenomena yang diangkat, hubungan antar variabel, dan teori-teori yang mendasari penelitian. Setelah itu, peneliti menentukan subjek penelitian serta merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Sebagai tahapan pertama dalam memperkuat landasan teori dan konteks penelitian, peneliti melakukan kajian literatur dengan mengumpulkan berbagai informasi yang relevan terkait topik yang dibahas. Selain itu, peneliti juga melaksanakan wawancara awal terhadap individu yang sesuai dengan kriteria penelitian, sebagai bagian dari studi pendahuluan untuk memperkuat pemahaman terhadap fenomena yang diangkat. Adapun topik yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self-Acceptance* pada Remaja di Yogyakarta”.

b) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melaksanakan kegiatan pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk skala psikologis secara daring melalui *google form* yang telah dipersiapkan sebelumnya. Responden penelitian ini merupakan remaja yang berdomisili di Yogyakarta. Kuesioner tersebut memuat aitem-aitem pernyataan yang dirancang berdasarkan aspek dan

indikator perilaku dari kedua variabel yang diteliti, yaitu *body image* dan *self-acceptance*. Peneliti telah memastikan bahwa kuesioner dilengkapi dengan petunjuk pengisian yang jelas, serta mencantumkan identitas responden dan *informed consent* guna menghindari bias data. Responden diminta untuk memberikan penilaian secara jujur sesuai dengan kondisi yang mereka alami.

c) Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini melibatkan proses pengolahan data yang telah dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dimasukkan dan disusun dalam format tabel atau spreadsheet untuk memudahkan analisis. Selanjutnya, dilakukan penyaringan untuk memastikan validitas data serta menghapus data yang tidak lengkap atau tidak konsisten. Data yang telah lolos penyaringan kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori dan variabel yang relevan guna mendukung proses analisis lebih lanjut.

d) Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data, setelah data dimasukkan dan diorganisir akan dilakukan pengujian analisis data salah satunya adalah uji hipotesis guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti. Proses ini menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji korelasi, untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 *for Windows* guna

memastikan keakuratan hasil analisis. Hasil uji statistik akan menunjukkan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak, berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh. Selanjutnya, hasil analisis diinterpretasikan secara objektif dan disajikan dalam laporan penelitian, serta dikaitkan dengan teori dan permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini.

e) Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dalam penelitian adalah evaluasi dan penyusunan laporan secara sistematis. Peneliti merefleksikan hasil penelitian untuk menilai apakah tujuan penelitian telah tercapai atau sebaliknya. Kemudian, dari temuan yang diperoleh, peneliti menyusun kesimpulan serta memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.