

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif analisisnya menekankan pada data-data statistik atau pada data berupa angka-angka yang dikumpulkan dengan prosedur pengukuran yang diolah dengan metode analisis statistik (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Azwar (2017) pendekatan korelasional adalah pendekatan yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data ini yaitu studi lapangan (*field research*). Dengan metode kuantitatif, data yang dikumpulkan merupakan data kuantitatif yang bisa diolah dengan statistik. Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelasional.

Menurut Arikunto (2006) metode kuantitatif adalah penelitian analisis data dengan menggunakan data-data yang berupa angka yang diolah dengan metode statistik, setelah diperoleh hasilnya, lalu diolah dengan metode statistik tersebut. Sedangkan korelasional bertujuan untuk

menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila, betapa eratnya hubungan tersebut serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel dalam penelitian, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

Variabel independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sementara itu variabel dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Adapun variabel yang akan diukur pada penelitian ini adalah:

1. Variabel independen (variabel yang mempengaruhi): *self compassion*.
2. Variabel dependen (variabel yang dipengaruhi): *body dissatisfaction*.

C. Defenisi Operasional Variabel-variabel Penelitian

Azwar (2017) menjelaskan definisi operasional sebagai definisi mengenai variabel-variabel yang telah dirumuskan berdasarkan pada karakteristik atau ciri dari variabel tersebut. Definisi operasional

digunakan untuk menjelaskan pengertian dari variabel-variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel penelitian. Adapun pengertian operasional dari variabel penelitian ini adalah:

1. *Self Compassion*

Self compassion adalah kemampuan seseorang untuk mengasihi dan menyayangi dirinya sendiri melalui keterampilan untuk berbaik hati dan menerima segala keadaan diri apa adanya.

2. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah suatu penilaian negatif atau menyimpang pada diri individu mengenai bentuk tubuh dan penampilan fisik pada dirinya sehingga memunculkan suatu perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Azwar (2017) adalah suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini harus memiliki karakteristik yang membedakannya dengan kelompok subjek lain. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa aktif prodi psikologi di Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.388 dengan klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswa Aktif Prodi Psikologi UNP

Jenis Tahun Masuk							Jenis Kelamin	Jumlah
2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	L	P
16	54	149	277	386	208	298	236	1152
								1.388

Sumber: Sistem Informasi Executive - Universitas Negeri Padang

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2017). Berdasarkan pendapat di atas, sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber sasaran dalam penelitian yang akan diteliti secara mendalam untuk mendapatkan hasil penelitian. Dalam pemilihan sampel pada penelitian ini, peneliti memberikan kriteria-kriteria yang dapat mengisi skala penelitian, yaitu mahasiswa dan mahasiswi aktif prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang. Untuk menentukan jumlah dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *slovin* dengan persentase kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditoleransi sebesar 5%. Adapun bentuk rumus *slovin* dan perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + \{N(e)^2\}}$$

n : Besaran sampel

N : Besaran populasi

e : Persentase batas toleransi (*margin of error*)

$$n = \frac{1.388}{1 + \{1.388 (5\%)^2\}}$$

$$n = \frac{1.388}{1 + \{1.388 (0,05)^2\}}$$

$$n = \frac{1.388}{1 + \{1.388 (0,0025)\}}$$

$$n = \frac{1.388}{1 + \{3,47\}}$$

$$n = \frac{1.388}{4,47}$$

$$n = 310$$

3. Teknik Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Di mana pada teknik ini baik secara perorangan ataupun bersama-sama memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Azwar (2015) teknik pengumpulan data memiliki maksud untuk memaparkan fakta variabel yang ingin diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan pendekatan kuantitatif berdasarkan pengolahan data dengan angka. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Universitas Negeri Padang. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala.

Menurut Azwar (2015) skala dapat dicirikan sebagai stimulasi yang berupa pernyataan, yang nyatanya stimulasi tersebut tidak langsung mengungkapkan atribut yang akan diukur, namun diungkap melalui aspek dari atribut yang diukur. Maka sesuai dengan pokok permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala model *likert*.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan juga persepsi seseorang terhadap fenomena sosial. Dalam menggunakan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur nantinya dijabarkan menjadi aspek dari variabel yang kemudian akan dijadikan titik tolak dalam menyusun item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2017). Subjek menjawab butir pertanyaan dengan menggunakan pilihan setuju (*favorable*) dan tidak setuju (*unfavorable*). Skala dalam penelitian ini terdiri dari *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

a) Skala *Body Dissatisfaction*

Skala untuk mengukur *body dissatisfaction* pada penelitian ini merupakan skala adaptasi yang disusun oleh Cooper dkk (1987) yang sebelumnya sudah dimodifikasi oleh Avita (2022).

Skala ini terdiri dari 34 aitem, dimana semuanya merupakan aitem *favorable*. Hal ini sejalan dengan pendapat Azwar (2012) yang menyatakan bahwa aspek berperilaku harus selalu dirumuskan dalam arah favorabel (*favorable*) yaitu berisi konsep berperilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur.

Setiap pernyataan pada aitem memiliki lima pilihan jawaban yang diantaranya adalah Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Dimana untuk skor penilaian pada item *favorable* adalah 5 sampai 1. Ketentuan scoring untuk aitem *favorable* adalah Selalu = 5, Sering = 4, Kadang-kadang = 3, Jarang = 2, Tidak Pernah = 1.

Tabel 3.2
Skor Aitem *Favorable*

Jawaban	<i>Favorable</i>
Selalu (SL)	5
Sering (SR)	4
Kadang-kadang (KD)	3
Jarang (JR)	2
Tidak Pernah (TP)	1

Variabel yang diukur terdiri dari 4 aspek yaitu: *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan *severe alteration in body perception*. Untuk menyusun dan mengembangkan instrumen maka terlebih dahulu peneliti membuat *blue print* yang memuat tentang aspek penelitian yang memberikan gambaran tentang isi dan dimensi kawasan ukur yang akan dijadikan acuan dalam penulisan aitem penelitian.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Adaptasi Body Dissatisfaction Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	<i>Self perception of body shape</i>	1, 3, 6, 10, 19, 20, 24, 28, 29, 30, 31	-	11
2.	<i>Comparative perception of body image</i>	9, 12, 18, 25, 33	-	5
3.	<i>Attitude concerning body image alteration</i>	2, 7, 8, 13, 15, 21, 22, 23, 26, 34	-	10
4.	<i>Severe alteration in body perception</i>	4, 5, 11, 14, 16, 17, 27, 32	-	8
Jumlah		34	-	34

b) Skala *Self Compassion*

Skala untuk mengukur *self compassion* merupakan skala adaptasi yang disusun oleh Neff (2003) kemudian diadaptasi oleh Harning (2018). Skala ini terdiri dari 26 aitem. Setiap pernyataan pada aitem memiliki lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Dimana untuk skor penilaian pada item *favorable* adalah 5 sampai 1. Sedangkan untuk penilaian aitem *unfavorable* adalah 1 sampai 5. Ketentuan skoring untuk aitem *favorable* adalah Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Netral = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan ketentuan skoring untuk item *unfavorable* adalah Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Netral =

3, Tidak Setuju = 4, Sangat Tidak Setuju = 5. Berikut tabel skor pada penilaian aitem *favorable* dan *unfavorable*:

Tabel 3.4
Skor Aitem *Favorable* dan *Unfavorable*

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

Variabel yang diukur terdiri dari 3 aspek yaitu: aspek kebaikan diri (*self kindness*), aspek sifat manusiawi (*common humanity*), dan aspek kesadaran penuh (*mindfulness*). Untuk menyusun dan mengembangkan instrumen maka terlebih dahulu peneliti membuat *blue print* yang memuat tentang aspek penelitian yang memberikan gambaran tentang isi dan dimensi kawasan ukur yang akan dijadikan acuan dalam penulisan aitem penelitian.

Tabel 3.5
***Blue Print* Skala Adaptasi *Self Compassion* Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Aitem
1.	<i>Self Kindness</i> (kebaikan diri)	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
2.	<i>Common Humanity</i> (sifat manusiawi)	3,7,10,15	4,13,18,25	8
3.	<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh)	9,14,17,22	2,6,20,24	8
Jumlah		13	13	26

F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian ini dilakukan maka alat ukur yang digunakan harus diuji coba terlebih dahulu. Pelaksanaan uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Adapun pelaksanaan uji coba dilaksanakan pada tanggal 01 hingga 30 Oktober 2024 dengan menyebarkan skala penelitian kepada mahasiswa Prodi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang dengan jumlah subjek 30 orang mahasiswa.

1. Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya. Dalam mengukur validitas perhatian ditujukan pada isi dan kegunaan alat ukur. Uji validitas dimaksudkan guna mengukur seberapa cermat suatu uji melakukan fungsinya, apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar dapat mengukur apa yang perlu diukur. Uji ini dimaksudkan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu skala penelitian. Pada dasarnya uji validitas mengukur sah atau tidaknya setiap pernyataan yang digunakan dalam penelitian (Darma, 2021).

Untuk menguji validitas skala penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*expert judgment*). *Expert judgment* diminta untuk memberikan penilaian terhadap pernyataan-pernyataan yang telah disusun oleh peneliti. Setelah *expert judgment* selesai, kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji coba skala penelitian.

Expert judgment untuk penilaian instrumen dalam penelitian ini yaitu ibu Indah Andika Octavia, MA. Dalam penelitian ini mengajukan 60 aitem total, dan semua aitem layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Berikut ini hasil analisis dari uji coba alat ukur skala *body dissatisfaction* dan *self compassion* dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows dengan mengukur *validitas pearson product moment*, yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan dan kesesuaian yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari responden.

a. *Body Dissatisfaction*

Tabel 3.6
Blue Print Skala Body Dissatisfaction Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
1.	Self perception of body shape	1, 3, 6, 10, 19, 20, 24, 28, 29, 30, 31	-	11
2.	Comparative perception of body image	9, 12, 18, 25, 33	-	5
3.	Attitude concerning body image alteration	2, 7, 8, 13, 15, 21, 22, 23, 26, 34	-	10
4.	Severe alteration in body perception	4, 5, 11, 14, 16, 17, 27, 32	-	8
Jumlah		34	-	34

Berdasarkan hasil uji coba validitas menggunakan SPSS versi 25.0 for windows dengan r hitung dari aitem tersebut $>0,349$ menunjukkan bahwa semua aitem dinyatakan valid.

Menurut Ghazali (2009), uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah suatu alat ukur sah atau tidak. Validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur dapat secara akurat mengukur apa yang seharusnya diukur. Jika semua item terbukti valid, maka alat ukur secara keseluruhan mampu merepresentasikan konstruk yang ingin diukur..

b. *Self Compassion*

Tabel 3.7
Blue Print Skala Self Compassion Setelah Uji Coba

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i> (kebaikan diri)	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
2.	<i>Common Humanity</i> (sifat manusiawi)	3,7,10,15	4,13,18,25	8
3.	<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh)	9,14,17,22	2,6,20,24	8
Jumlah		13	13	26

Keterangan: Angka yang ditebalkan adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji coba validitas menggunakan SPSS versi 25.0 for windows. Hasil uji coba menunjukkan bahwa terdapat 12 aitem yang valid dari 26 aitem yang telah diuji cobakan, karena r hitung dari aitem tersebut $>0,349$. Aitem pada skala *self compassion* yang dinyatakan valid terdiri dari : 1, 4, 5, 6, 7, 12,

13, 14, 15, 23, 24, 25. Aitem yang tidak valid terdiri dari 14 aitem yaitu: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat konsistensi dari skala dalam mengungkap fenomena dari kelompok individu meskipun dilakukan dalam waktu yang berbeda. Dengan demikian kapan pun alat ukur digunakan maka hasilnya akan tetap sama. Menurut Sujarweni (2014) skala dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* besar dari 0,6.

Kategori koefisien reliabilitas menurut Sugiyono (2013) adalah sebagai berikut:

0,80 – 1,00	sangat reliabel atau reliabilitas sangat tinggi
0,60 - 0,80	reliabel atau reliabilitas tinggi
0,40 – 0,60	cukup reliabel atau reliabilitas sedang
0,20 – 0,40	kurang reliabel atau reliabilitas rendah
≤ 0,20	tidak reliabel

Berikut hasil dari analisis statistik uji menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

a. Body dissatisfaction

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas *Body Dissatisfaction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.971	34

Berdasarkan batasan *Cronbach's Alpha* yang di dapatkan untuk skala *body dissatisfaction* adalah sebesar 0,971 sehingga skala *body dissatisfaction* dapat dinyatakan sangat reliabel untuk digunakan dan termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

b. *Self Compassion*

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.660	12

Berdasarkan batasan *Cronbach's Alpha* yang didapatkan untuk skala *self compassion* adalah sebesar 0,660 sehingga skala *self compassion* dapat dinyatakan reliabel untuk digunakan dan termasuk ke dalam kategori tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Teknik korelasi bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu *self compassion* dengan variabel terikat yaitu *body dissatisfaction*. Jenis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Person Product Moment* dibantu dengan *Program Statistical Package for The Social Science (SPSS) versi 26.0 for windows*. Analisis data data penelitian ini terdiri dari:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Menurut Priyatno (2014), data dapat dikatakan normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya data dapat dikatakan tidak normal apabila nilai signifikansi kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 26.0 for windows.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel terikat dengan variabel bebas pada penelitian ini. Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan *test for linierity* dengan bantuan SPSS 26.0 for windows dengan taraf signifikan 0,05. Yang mana variabel akan dapat dikatakan mempunyai hubungan linear jika mempunyai nilai signifikan pada linear besar dari 0,05 (Sugiyono, 2014).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2016). Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang. Uji hipotesis dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan teknik

korelasi *Person Product Moment* dibantu dengan program *Statistical Package for The Social Science (SPSS) Versi 26.0 for windows*.

