

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. RANCANGAN PENELITIAN

Pendekatan yang utama dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana data yang diperoleh berupa angka yang kemudian dilakukan analisis secara statistik. Data-data yang diolah dengan pendekatan kuantitatif ini bersumber dari kuesioner yang sudah digunakan pada penelitian sebelumnya kemudian dimodifikasi berdasarkan *independent variable* atau variabel bebas yaitu kepercayaan interpersonal (variabel  $X_1$ ), *Body dissatisfaction* (variabel  $X_2$ ), dan variabel terikat atau *dependent variable*-nya yaitu pengungkapan diri (variabel Y) yang kemudian disebarakan kepada subjek penelitian. Sementara subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh/sensus.

Data-data yang diolah dengan pendekatan kuantitatif ini bersumber dari kuesioner dengan penyusunan menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono skala *Likert* merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tertentu tentang suatu gejala atau fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *Likert* tersebut maka variabel yang akan diukur kemudian dijabarkan menjadi sebuah dimensi, indikator, yang dapat diukur dengan menggunakan metode pengukuran yang sesuai dengan data yang akan digunakan.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Ibid., hal. 179.

Kuesioner yang sudah dibuat berdasarkan *independent variable* atau variabel bebas yaitu Kepercayaan Interpersonal (variabel  $X_1$ ), *Body dissatisfaction* (variabel  $X_2$ ), dan variabel terikat atau *dependent variable* yaitu Pengungkapan Diri (variabel Y) yang kemudian disebarkan kepada subjek penelitian untuk diisi. Setelah data didapatkan, maka kemudian selanjutnya data diolah dengan menggunakan teknik *multiple linier regression* atau regresi linier berganda untuk mengukur pengaruh dari variabel prediktor baik Kepercayaan interpersonal ( $X_1$ ), dan *Body dissatisfaction* ( $X_2$ ), terhadap *dependent variable* atau variabel terikat yaitu Pengungkapan diri (Y).

## **B. POPULASI DAN SAMPEL**

### **1. Populasi**

Populasi penelitian menurut Ali adalah keseluruhan dari objek penelitian, atau disebut juga universe. Sedangkan menurut Nawawi populasi adalah keseluruhan subjek yang dapat terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala atau peristiwa yang terjadi dan dijadikan sebagai sumber.<sup>51</sup>

Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini ialah:

1. Remaja perempuan kelas XII di MAN 1 SERANG
2. Menggunakan Instagram minimal 1 tahun
3. Aktif menggunakan Instagram dengan mengunggah instastory/ feed di Instagram hingga hari penelitian dilakukan dengan mengunggah

---

<sup>51</sup> Taniredja and Mustafidah, *PENELITIAN KUANTITATIF (Sebuah Pengantar)*, hal. 33.

postingan 1-2 kali dalam seminggu, baik dengan menampilkan wajah ataupun tidak.

4. Aktif berkomentar dan menyukai instastory/feed/konten lainnya di Instagram hingga hari penelitian dilakukan minimal 10 kali dalam seminggu.

Berdasarkan kriteria di atas telah didapatkan 35 orang, sehingga populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah sebanyak 35 siswi.

## 2. Sampel

Arikunto menyebutkan bahwa sampel dapat diartikan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Ali juga menyebutkan, bahwa sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili terhadap seluruh populasi dan diambil dengan menggunakan teknik tertentu.<sup>52</sup> Maka bisa disebut juga bahwa sampel yaitu sebuah bagian dari populasi suatu penelitian. Sampel dipilih tergantung bagaimana penelitian akan dilakukan, adapun sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan sampling jenuh/sensus.

Sampling jenuh/sensus adalah pengambilan semua anggota populasi menjadi sampel. Teknik ini dilakukan untuk mendapatkan akurasi penelitian yang tinggi atau ukuran populasi yang relatif kecil,<sup>53</sup> sehingga sampel yang digunakan sebanyak 35 siswi yang juga merupakan populasi dari penelitian ini.

---

<sup>52</sup> Ibid., hal. 34.

<sup>53</sup> Firdaus, "METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF: Dilengkapi analisis regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0, (Riau: Dotplus Publisher, 2021), hal. 16.

### C. INSTRUMEN PENELITIAN

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode pengumpulan data, teknik, atau langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Terdapat berbagai macam teknik pengumpulan data, dan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuisisioner. Kuisisioner disebut pula angket adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara mengirimkan beberapa daftar pertanyaan kepada responden yang sudah ditentukan agar diisi. Angket (*Questionnaire*) merupakan suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subjek, baik secara individual atau kelompok, untuk mendapatkan informasi tertentu, seperti preferensi, keyakinan, minat, dan perilaku.<sup>54</sup>

Angket atau kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket yang berbentuk skala, jenis skala yang dipakai adalah skala *Likert*. Dalam Tukiran dan Hidayati, menyebutkan bahwa menurut Hadjar, skala Likert terutama untuk mengukur sikap.<sup>55</sup> Pendekatan ini menuntut sejumlah item pernyataan yang monoton yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Berdasarkan hal tersebut, maka skala Likert ini cocok digunakan untuk mengukur variabel. Dalam penelitian ini skala akan disusun berdasarkan aspek/dimensi serta indikator kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga skala disesuaikan dengan subjek penelitian.

---

<sup>54</sup> Tukiran Taniredja and Hidayati Mustafidah, *PENELITIAN KUANTITATIF (Sebuah Pengantar)* (Bandung: ALFABETA, 2011), hal. 219.

<sup>55</sup> *Ibid.*, hal. 219

Jumlah respon pada skala sebanyak empat respon, yaitu SS, S, TS, STS. Respon pada skala Kepercayaan interpersonal maupun pada *Body Dissatisfaction* dan Pengungkapan diri yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Partisipan diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan item pernyataan, dengan menggunakan alat ukur pernyataan *favourable dan unfavourable*.

#### **D. PENGUMPULAN DATA**

Pendekatan yang utama dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana data yang diperoleh berupa angka yang kemudian dilakukan analisis secara statistik. Data-data yang diolah dengan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini bersumber dari kuesioner yang sudah dibuat berdasarkan skala *tryout* terpakai *independent variable* atau variabel bebas yaitu Kepercayaan interpersonal (variabel  $X_1$ ), *Body dissatisfaction* (variabel  $X_2$ ), dan variabel terikat atau *dependent variable* yaitu Pengungkapan diri (variabel Y) yang kemudian disebarkan kepada subjek penelitian. Sementara subjek penelitian ditentukan dengan teknik sampling jenuh yang dilakukan untuk mendapatkan akurasi penelitian yang tinggi.<sup>56</sup>

Data-data yang diolah dengan pendekatan kuantitatif ini bersumber dari kuesioner dengan penyusunan menggunakan skala *Likert*. Dalam Sidik dan Denok, menurut Sugiyono skala *Likert* adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok

---

<sup>56</sup> Op.cit, hal. 16

orang tentang suatu gejala atau fenomena sosial.<sup>57</sup> Kuesioner yang sudah dibuat berdasarkan *independent variable* atau variabel bebas yaitu Kepercayaan interpersonal (variabel  $X_1$ ), *Body dissatisfaction* (variabel  $X_2$ ), dan variabel terikat atau *dependent variable* yaitu Pengungkapan diri (variabel Y) yang kemudian disebarkan kepada subjek penelitian untuk diisi.

### 1. Skala Kepercayaan Interpersonal

Skala Kepercayaan interpersonal yang digunakan merupakan skala yang penelitian sebelumnya<sup>58</sup> berdasarkan dimensi yang ada dalam Kepercayaan interpersonal, yaitu:

**Tabel 3.1 Skala Kepercayaan Interpersonal**

NO	ASPEK	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH ITEM
			F	UF	
1	Keterandalan ( <i>Reliability</i> )	1. Memenuhi kata-kata 2. Menepati Janji	1, 18, 13, 14	8, 9, 17	7
2	Emosi ( <i>Emotional</i> )	1. Tidak menyakiti perasaan orang lain 2. Tempat mengungkapkan perasaan 3. Dapat dipercaya 4. Memberikan kritikan yang membangun 5. Menghindari tindakan yang dapat menimbulkan rasa malu	2, 3, 4, 20, 21	10, 11	7
3	Kejujuran ( <i>Honesty</i> )	1. Menunjukkan kepada seseorang yang menceritakan kebenaran 2. Mengelola perilaku berdasarkan pada niat yang baik 3. Mengelola perilaku berdasarkan pada niat yang jahat 4. Cara-cara bersikap tulus	5, 6, 7, 15, 16, 22	12, 19	8
<b>TOTAL</b>			<b>15</b>	<b>7</b>	<b>22</b>

<sup>57</sup> Sidik Priadana MS dan Denok Sunarsi. Metode Penelitian Kuantitatif. Tangerang: Pascal Books, 2021. Hal. 179.

<sup>58</sup> Arwa, skripsi: “Hubungan antara Kepercayaan interpersonal dengan Pengungkapan diri Pengguna Second Account Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal” (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021), hal. 39

## 2. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *Body Dissatisfaction* yang digunakan merupakan skala yang penelitian sebelumnya<sup>59</sup> berdasarkan dimensi yang ada dalam *Body Dissatisfaction*, yaitu:

**Tabel 3.2 Skala *Body Dissatisfaction***

NO	DIMENSI	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH ITEM
			F	UF	
1.	<i>Appearance evaluation</i>	Individu melakukan evaluasi terhadap penampilan fisiknya dengan mengukur daya tarik fisik yang dimiliki	1, 20	2, 11, 6	5
2.	<i>Appearance orientation</i>	1. Individu memperhatikan penampilan dirinya 2. Individu melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki penampilan dirinya. 3. Individu meningkatkan penampilan diri	3, 4, 7, 12, 13, 14, 22	5, 25, 21, 8, 9	12
3.	<i>Body area satisfaction</i>	Penilaian individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	15, 16	28, 29, 10, 17	6
4.	<i>Overweight preoccupation</i>	Individu merasa cemas akan kegemukan	23, 24, 19, 30, 31, 32	18	7
5.	<i>Self-classified weight</i>	1. Individu membuat klasifikasi terhadap ukuran tubuh 2. Individu mempersepsikan tersendiri bagaimana sudut pandang orang lain menilai ukuran tubuhnya	39, 27, 37, 38, 36	26, 33, 34, 35	9
<b>TOTAL</b>			<b>22</b>	<b>17</b>	<b>39</b>

## 3. Skala Pengungkapan diri

<sup>59</sup> Rafifah 'Aissy Putri, skripsi: "Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh" (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2022), hal. 32

Skala Pengungkapan diri yang digunakan merupakan skala pada penelitian sebelumnya<sup>60</sup> berdasarkan dimensi yang ada dalam pengungkapan diri kemudian dimodifikasi, yaitu:

**Tabel 3.3 Skala Pengungkapan diri**

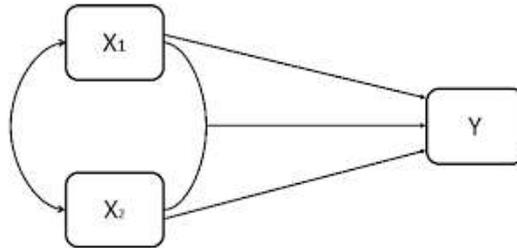
NO	ASPEK	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH ITEM
			F	UF	
1	Kuantitas ( <i>Amount</i> )	1. Frekuensi pengungkapan diri 2. Durasi dari pesan pengungkapan diri	2, 3, 10, 14, 22	6, 15, 17	8
2	Valensi	Kualitas keterbukaan (positif atau negatif)	20, 16, 30	5, 9, 24	6
3	Ketepatan dan Kejujuran	1. Tingkat individu mengetahui dirinya sendiri 2. Tingkat kejujuran	11, 19, 21, 25	7, 23, 28, 31	8
4	<i>Intention</i>	1. Keluasan pengungkapan 2. Kesadaran dalam mengungkapkan informasi	4, 13, 1, 8	18, 26, 33	7
5	<i>Intimacy</i>	Mengungkapkan hal yang intim dengan detail	12, 29, 32	27, 34	5
<b>TOTAL</b>			<b>19</b>	<b>15</b>	<b>34</b>

## E. TEKNIK ANALISIS DATA

Setelah data didapatkan, kemudian tahapan selanjutnya data diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik *multiple linier regression* atau regresi berganda yang digunakan untuk mengukur pengaruh dari variabel bebas, baik variabel Kepercayaan interpersonal ( $X_1$ ), dan *Body dissatisfaction* ( $X_2$ ), terhadap *dependent variable* atau variabel terikat yaitu Pengungkapan diri (Y). Analisis data yang akan dilakukan nantinya akan menggunakan *software* SPSS 26 dalam membantu peneliti menganalisis data dan mencari korelasi antar

<sup>60</sup> Fionna Almira Pohan, skripsi: “*Hubungan Intimate Friendship dengan Pengungkapan diri pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook di Universitas Medan Area Tahun Ajaran 2013*” (Medan: Universitas Medan Area, 2017), hal. 33

variabel. Paradigma analisis regresi linier berganda atau *multiple linier regression* dapat digambarkan atau diilustrasikan pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Analisis Regresi Linier Berganda

Adapun persamaan atau rumus analisis regresi linier berganda ialah sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Dimana:

$X_1$  = *Trust*

$X_2$  = *Pengungkapan diri*

$Y$  = *Body Dissatisfaction*

$a$  = Konstanta

$b$  = Koefisien regresi

$e$  = Residu

Melalui analisis regresi berganda ini maka akan diperoleh nilai R yaitu koefisien korelasi berganda antara kepercayaan interpersonal dan *body dissatisfaction*. Besarnya pengungkapan diri yang disebabkan oleh faktor-faktor yang disebutkan tadi ditunjukkan oleh koefisien determinasi berganda atau

menunjukkan variasi atau perubahan variabel ikatan (Y) yang disebabkan oleh variabel bebas (X). Untuk mendapatkan nilai tersebut digunakan rumus sebagai berikut, yaitu:

$$R^2 = \frac{SS_{reg}}{SS_y}$$

Hasil uji t akan diperoleh dari hasil regresi yang akan dilakukan oleh peneliti.<sup>61</sup>Dari hasil uji t yang akan dilakukan nantinya, akan dapat diketahui apakah variabel independen yang diujikan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Berikut rumus uji t, yaitu:

$$t = \frac{b}{S_b}$$

Dimana:

$b$  = Koefisien Regresi

$S_b$  = Standar Error dari  $b$

Setelah hasil uji t didapatkan maka kemudian dilanjutkan dengan uji f untuk membuktikan apakah regresi antar variabel X1 dan X2 pada Y signifikan atau tidak, dan melihat apakah pengaruh variabel bebas (X) signifikan terhadap variabel terikat (Y) secara simultan atau parsial . Uji f yang akan dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2}{(1-R^2)/(N-k-1)}$$

---

<sup>61</sup> Suyono, *Analisis Regresi Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hal. 100.

Dimana:

$k$  = Jumlah Independen variabel

$N$  = Jumlah Subjek

Semua perhitungan dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan software SPSS 26. Setelah data dianalisis dengan menggunakan metode regresi berganda, selanjutnya data yang diperoleh disajikan dan dianalisis untuk menjelaskan bagaimana hasil penelitian sesuai atau tidak dengan hipotesis yang telah dibuat.