

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut judul yang telah diajukan peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan Azwar bahwa penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika.⁴¹ Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik, yang tujuannya untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁴²

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Peneliti menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh 2 variabel antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). serta menggunakan regresi linear berganda untuk menguji 3 variabel antara variabel independen (X1,X2) dengan variabel dependen (Y).⁴³

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini melibatkan tiga variabel diantaranya dua variabel bebas dan satu variabel terikat:

⁴¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 5.

⁴² Prof. DR. Sugiono “Cara mudah menyusun skripsi: Skripsi, Tesis, dan Disertasi”, (Bandung : Alfabeta 2016) Hal.23

⁴³ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga, 2017), 153.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau bahkan menjadi sebab perubahan dari variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yaitu *Self Objectification* (X_1), dan *Body Shaming* (X_2).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang terpengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat akibat dari adanya variabel bebas.⁴⁴ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Konsep Diri (Y).

C. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih Gym Lucky Fit Club kota Kediri untuk dijadikan tempat penelitian. Tempat ini berdiri pada bulan juni tahun 2021. Menurut peneliti tempat ini unik dikarenakan peraturan dan kegiatan yang ditentukan oleh owner. Beberapa peraturan diantaranya adalah boleh membawa anak kecil, ini memudahkan para ibu-ibu untuk tetap berolahraga, dan setiap pertemuan terdapat kelas untuk jenis olahraganya dan setiap harinya sama.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti

⁴⁴ Prof. Dr. Sugiono "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung:Alfabeta 2014) Hal. 61

yang diteliti dan menarik kesimpulan darinya.⁴⁵ Pada penelitian ini peneliti mengambil populasi member perempuan yang ada di Gym Lucky Fit Club Kota Kediri dengan jumlah 100 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang telah ditentukan dan merupakan ciri dari populasi tersebut. Sampel ini adalah sebagian kecil dari populasi yang bisa mewakili seluruh populasi.⁴⁶ Adapun teknik sampling yang akan digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik penentuan sampel *sampling purposive* yaitu dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu. Menurut Sugiono *sampling purposive* adalah teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴⁷ Peneliti akan mengambil sampel dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Termasuk member aktif dari tempat Gym Lucky Fit Club Kota Kediri
- b. Berjenis kelamin perempuan
- c. Berusia 18 tahun ke atas

Untuk menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{110}{1 + 110 (0,05)^2}$$

⁴⁵Ibid, Hal. 117

⁴⁶ Prof. Dr. Sugiono "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung:Alfabeta 2014, Hal.63)

⁴⁷ Ibid, hal 85

$$n = \frac{110}{1 + (110 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{110}{1 + 0,275}$$

$$n = \frac{110}{1,275}$$

$$n = 86,2$$

Keterangan:

n : perkiraan sample

N : jumlah dari populasi

E : *error margin* (0,05/5%)

Dari perhitungan rumus solvin diatas apabila dibulatkan, maka jumlah sampel dari 100 populasi dengan margin of error 5% sebesar 86 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan cara kuisisioner. Kuisisioner adalah metode pengumpulan data yang menyajikan dan menjawab serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis diberikan kepada responden. juga dapat di sebar melalui berbagai cara dengan cara diberikan langsung kepada responden, dikirim melalui pos, dan dikirim melalui internet.⁴⁸

⁴⁸Prof. Dr. Sugiono “Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”, (Bandung:Alfabeta 2014, Hal.199)

Tehni pengumpulan data berfungsi untuk mengungkap fakta terkait dengan variabel yang telah dipilih. Penelitian ini menggunakan skala linkert dalam kuesioner. Skala linkert terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Perolehan skor *favorabel* jika subjek memilih sangat tidak sesuai skor 1, memilih tidak sesuai skor 2, memilih sesuai skor 3, dan memilih sangat sesuai 4. Sedangkan untuk skor *unfavorable* jika subjek memilih sangat tidak sesuai skor 4, memilih tidak sesuai skor 3, memilih sesuai 2, dan memilih sangat sesuai 1.⁴⁹

F. Instrument Penelitian

1. Skala Konsep Diri

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel konsep diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam konstruk konsep diri dalam teori yang dikembangkan oleh Fitts yang meliputi aspek internal dan aspek eksternal. Adapun *blueprint* untuk skala konsep diri adalah sebagai berikut

⁴⁹ Ibid, Ibid, Sugiono “metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D”, Hal.134

Tabel 3.1
Blue Print Konsep Diri

Aspek	Indikator	Item		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah
Aspek internal	Diri identitas	1,3	2, 4	4
	Diri pelaku	5, 7	6, 8, 10	5
	Diri penerima	9, 11, 13	12, 14	5
Aspek eksternal	Diri fisik	15, 17	16, 18	4
	Diri moral	19, 21	20, 22	4
	Diri pribadi	23, 25	24, 26	4
	Diri keluarga	27, 29	28, 32	4
	Diri sosial	30, 31	33, 34	4
Total		17	17	34

2. Skala Self Objectification

Dalam penelitian ini, objektifikasi diri diukur dengan menggunakan *Objectified Body Consciousness* (OBC), alat ukur yang dikembangkan oleh McKinley & Hyde tahun 1996 dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Zulfiyah & Nuqul pada tahun 2019.⁵⁰ Skala Self Objectification disusun berdasarkan aspek-aspek body shaming yang dikemukakan oleh McKinley dan Hyde yang terdiri dari: *Body Surveillance* (Pengawasan tubuh), *Body Shame and Cultural Standart* (internalisasi budaya standar tubuh dan merasa malu ketika tampilan fisik tidak sesuai), dan *Control Belief* (keyakinan akan kontrol penampilan).

⁵⁰ Zulfiyah dan Nuqul, “Pengaruh Sexism dan Self Esteem Terhadap Self Objectification Pada Mahasiswi” . *Proyeksi*, Vol . 14 (1), 2019, hal. 1-11

Tabel 3.2
Blue Print Self Objectification

Aspek	Indikator	Item		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Body Surveillance</i>	Sering memperlihatkan penampilan	1, 3	2, 4	4
	Sering memikirkan tubuh dan penampilan daripada perasaan diri sendiri	5, 7	6, 8	4
<i>Body Shame and Cultural Standart</i>	Merasa malu apabila tidak dapat memenuhi harapan budaya untuk standar tubuhnya	9,11, 13	10, 12, 14	6
<i>Control Belief</i>	Memiliki keyakinan dapat mengendalikan penampilan tubuhnya apabila bekerja keras	15, 17, 19	16, 18, 20	6
Total		10	10	20

3. Skala Body Shaming

Skala *body shaming* disusun berdasarkan aspek-aspek *body shaming* yang dikemukakan oleh Gilbert & Miles yang terdiri dari:

Tabel 3.3
Blue Print Body Shaming

Aspek	Indikator	Item		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif sosial	Pandangan orang lain yang menganggap dirinya rendah	1, 3	2, 4	4

	Respon negatif orang lain	5, 7	6, 8	4
Evaluasi diri	Pandangan negatif tentang diri	9, 11	10, 12	4
	Kurangnya rasa percaya diri karena fisik	13, 15	14, 16	4
Emosi	Rasa malu akan kondisi tubuhnya	17, 19, 21	18, 20	5
Perilaku	Menghindari lingkungan	23, 25, 26	22, 24	5
Total		14	12	26

G. Teknik Analisis Data

Analisi data adalah kegiatan setelah mengumpulkan data dari seluruh responden yang digunakan untuk penelitian (dalam penelitian kuantitatif). Peneliti dalam menganalisis data menggunakan program *SPSS 26.0 for windows*. Penelitian ini akan menggunakan beberapa jenis analisis data diantaranya adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji regresi linier berganda.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat validitas atau kebenaran suatu instrument. Suatu alat ukur dinyatakan valid atau benar jika sangat efektif, begitu juga sebaliknya jika alat ukur yang kurang efektif berarti memiliki validitas rendah.⁵¹ Uji validitas instrument dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh instrument penelitian mampu mencerminkan isi sesuai dengan hal dan sifat yang

⁵¹ Arikunto, S. "Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik". (Jakarta:Rineka cipta, 2010), hal 191-193

yang diukur dalam penelitian ini, artinya setiap butir dari instrumen yang telah dibuat benar-benar menggambarkan keseluruhan isi atau sifat konsep yang menjadi dasar penyusunan instrument tersebut.

Uji instrumen yang digunakan untuk mengukur valid dan tidaknya suatu item tersebut dengan uji validitas. Syaiful Azwar menyatakan bahwa butir item dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien sama dengan atau lebih dari 0,300. Hal ini dapat diturunkan menjadi 0,275 apabila tidak memenuhi syarat,⁵² yang artinya apabila nilai total skala yang dikorelasikan sama dengan atau bahkan lebih besar dari 0,300 atau 0,275 maka item dianggap valid. pada penelitian ini peneliti menggunakan program *SPSS versi 26.0*.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dilihat dari instrumen yang reliable. Instrument dapat dikatakan reliable ketika instrument tersebut dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek sama dan menghasilkan data yang sama.⁵³ Untuk menentukan reliabilitas, penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yang perhitungannya dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 26.0*.

Table 3.4
Indeks Koefisien Reliabilitas

Nilai Alpha	Kriteria
0,700 – 0,900	Reliabilitas tinggi
0,500 – 0,700	Reliabilitas sedang

⁵² Saifudin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012) 120-122

⁵³ Sugiyono, Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. (Bandung : Alfabeta, 2010) 207-209

< 0,500	Reliabilitas rendah
---------	---------------------

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan salah satu uji hipotesis yang dirancang untuk membuktikan bahwa data yang diuji terdistribusi normal.⁵⁴ Data dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi dari masing-masing variabel memiliki nilai $> 0,05$. Namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak berdistribusi normal. Dalam mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan program *SPSS 26.0 for windows* dengan teknik uji *Kolmogorov-smirnov*.⁵⁵

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel yang diteliti.⁵⁶ Pengujian ini menggunakan aplikasi software SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) 26.0 for windows. Adapun teknik analisis terlihat dari nilai *Sig.* pada *Deviation from linearity*, dengan ketentuan sebagai berikut jika nilai *sig.* $> 0,05$, maka variabel memiliki hubungan yang

⁵⁴ Ibid, hal 208

⁵⁵ Ali Anwar, *Statistika Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009), 107.

⁵⁶ Imam Mancali, *metode penelitian kuantitatif (Yogyakarta: program studi manajemen pendidikan islam UIN Sunan Kalijaga, 2017)*, 84

linier. Sebaliknya jika nilai $< 0,05$ maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier.⁵⁷

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikoleniaritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen (bebas). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independen (bebas). Jika variable independen saling berkorelasi, maka variabel-variabel ini tidak orthorgonal. Variabel orthogonal adalah variabel independen yang nilai korelasi antar sesama variabel independen sama dengan nol⁵⁸

Untuk mendekati ada tidaknya multikolinearitas dapat dilihat pada besaran *Variance inflation factor (VIF)* dan *tolerance*. Pedoman suatu model regresi yang bebas multikoleniaritas adalah mempunyai angka *tolerance* lebih dari 0,10 serta nilai VIF kurang dari 10. Jika nilai *tolerance* lebih dari 0,10 dan nilai VIF dibawah 10, maka tidak terjadi gejala mutikolinearitas.⁵⁹

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan analisis regresi linier sedeharna serta analisis regresi linier berganda

⁵⁷ Ibid, sugiono, hal 227

⁵⁸ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss* (Semarang:Badan penerbit Universitas Diponegoro, 2011), 105

⁵⁹ Damondar N Gujarati, *Dasar-Dasar Ekonometrika* (Jakarta: Salemba Empat, 2012), 432

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Model regresi linier sederhana merupakan metode pendekatan untuk permodelan hubungan antara satu variabel dependen dengan variabel independen. Dalam analisis regresi linier sederhana perubahan pada variabel X akan diikuti oleh perubahan pada variabel Y secara tetap.

Tujuan utama pengaturan regresi linier sederhana adalah guna memprediksi atau memperkirakan nilai variabel dependen (Y) apabila nilai variabel independen (X) dinaik turunkan.⁶⁰ Bentuk persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Variabel terikat (dependen) yang diprediksikan

X = variabel bebas (independen), yang mempunyai nilai tertentu

a = Harga Y apabila X = 0 (nilai konsisten)

b = Nilai arah atau nilai koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel terikat yang berdasarkan pada variabel bebas. Apabila *b* bernilai positif (+) maka terjadi peningkatan, namun apabila *b* bernilai negatif (-) maka terjadi penurunan.

b. Uji Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda merupakan model analisi yang digunakan untuk memprediksi pengaruh antara dua variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen) dari data berskala

⁶⁰ Sofar Silaen dan Yayak Heriyanto, *Pengantar Statistika Sosial* (Bogor:In Media, 2013), 139

interval maupun rasio. Analisis regresi linier berganda dapat dilakukan dengan menetapkan persamaan sebagai berikut :

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

Keterangan:

Y : Variabel terikat

X1 : Variabel bebas satu (self objectification)

X2 : Variabel bebas dua (body shaming)

a : Nilai konstanta

b1 : Nilai koefisien regresi variabel satu

b2 : Nilai koefisien regresi variabel dua