

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif yang berarti penelitian yang mengaplikasikan metode pengukuran, perhitungan rumus, dan data numerik yang pasti dalam merencanakan proses pembuatan hipotesis, menentukan teknik, menganalisis data, serta menarik kesimpulan. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji teori dengan cara mengukur variabel penelitian secara numerik dan menganalisisnya menggunakan statistik.<sup>52</sup> Pendekatan ini berguna untuk melakukan penelitian dengan mengumpulkan data melalui instrumen penelitian dan menganalisisnya secara statistik, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan pada populasi atau sampel tertentu.

Sementara itu, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut. Penelitian korelasional merupakan salah satu pendekatan dalam analisis data kuantitatif yang digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara dua variabel terjadi secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, karena fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Body Image* dengan *Self Esteem* pada remaja di Karang Taruna Desa Mojoagung. Dengan pendekatan ini, peneliti berupaya menjelaskan keterkaitan antara persepsi terhadap

---

<sup>52</sup> Sugiyono, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, 19th Edn (Penerbit Alfabeta, 2013).  
H 8

tubuh dengan tingkat harga diri remaja tanpa menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

## **B. Variabel Penelitian**

Menurut pendapat Sugiyono, variabel dalam suatu penelitian diartikan sebagai sebuah konsep abstrak yang dapat berupa konstruk atau karakteristik tertentu yang menjadi objek pengamatan dalam proses penelitian. Variabel ini menjadi pusat perhatian peneliti karena merupakan unsur penting yang ingin diketahui hubungannya, pengaruhnya, atau perbedaannya dalam konteks tertentu. Lebih lanjut, Sugiyono menjelaskan bahwa variabel memiliki ciri utama, yaitu nilainya yang dapat mengalami perubahan atau perbedaan, baik antar individu maupun antar objek penelitian. Artinya, variabel bukan sesuatu yang bersifat tetap, melainkan dapat bervariasi tergantung pada situasi, kondisi, atau karakteristik subjek yang diteliti.<sup>53</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan atribut, ciri khas, atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh individu, kelompok, objek, atau fenomena yang sedang diamati dalam suatu penelitian. Variabel ini bersifat dinamis karena menunjukkan adanya perbedaan nilai yang memungkinkan untuk diukur dan dianalisis. Peneliti secara sadar dan terarah menetapkan variabel-variabel tertentu dalam penelitiannya, dengan tujuan untuk menggali informasi, mengidentifikasi hubungan antar variabel, atau menguji pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap variabel sangat penting agar proses penelitian berjalan secara sistematis, serta menghasilkan data dan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

---

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 19th ed. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2020). h 38

## 1. Variable Independen

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Menurut Sugiyono, variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab munculnya variabel terikat. Artinya, variabel ini berdiri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam kerangka hubungan yang sedang diteliti. Sugiyono menyatakan bahwa dalam hubungan sebab-akibat, variabel independen adalah faktor utama yang diprediksi dapat membawa perubahan terhadap variabel dependen. Variabel ini biasanya dimanipulasi atau dikendalikan oleh peneliti untuk melihat bagaimana pengaruhnya terhadap variabel lain. Variabel independen sangat penting dalam penelitian kuantitatif karena menjadi dasar dalam merancang hipotesis, menyusun instrumen penelitian, dan melakukan analisis statistik. Pemahaman yang baik mengenai variabel ini akan membantu peneliti dalam merumuskan permasalahan dan mencapai tujuan penelitian secara lebih terarah.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini *Body Image* berperan sebagai variabel independen karena diasumsikan memiliki pengaruh terhadap pembentukan harga diri remaja.

## 2. Variable Dependenn

Variabel *dependen* atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Menurut Sugiyono, variabel *dependen* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dengan kata lain, variabel ini merupakan respons, hasil, atau dampak yang muncul karena adanya intervensi atau perubahan pada variabel

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 39

independen. Dalam penelitian ilmiah, variabel dependen menjadi fokus utama karena menunjukkan fenomena yang ingin diukur atau dijelaskan. Peneliti biasanya ingin mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengukuran variabel dependen harus dilakukan dengan indikator yang tepat dan valid, agar hasil analisis dapat menggambarkan hubungan antar variabel secara akurat. Pemahaman terhadap variabel ini sangat penting agar penelitian menghasilkan data yang relevan dan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini *Self Esteem* merupakan variabel dependen karena diasumsikan akan mengalami perubahan sebagai akibat dari persepsi remaja terhadap citra tubuh mereka.

### C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Karang Taruna Desa Mojoagung, Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik populasi penelitian terhadap fokus kajian, yaitu “Pengaruh *Body Image* terhadap *Self Esteem* Remaja Akhir di Karang Taruna Desa Mojoagung.”

Desa Mojoagung merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Prambon yang memiliki komunitas remaja aktif melalui wadah organisasi Karang Taruna. Berdasarkan data dari pihak desa dan pengurus Karang Taruna, anggota aktif organisasi ini sebagian besar berusia antara 17–21 tahun, yang tergolong dalam fase remaja akhir. Remaja pada rentang usia ini

---

<sup>55</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 41

umumnya sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri dan sangat rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk terkait dengan *Body Image* dan *Self Esteem* .

Karang Taruna sebagai organisasi sosial kepemudaan berperan penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial remaja di lingkungan desa. Oleh karena itu, peneliti memandang bahwa lokasi ini sangat relevan untuk dijadikan tempat penelitian, karena memungkinkan untuk menjangkau data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

#### **D. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari. Sugiyono mengartikan populasi ialah suatu kelompok yang menjadi dasar untuk generalisasi ini mencakup objek atau subjek yang mempunyai ciri dan karakteristik khusus, yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan.<sup>56</sup> Berdasarkan definisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa populasi terdiri dari seluruh individu, kasus, atau objek yang hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan. Pada penelitian ini, populasi yang diteliti yaitu remaja akhir karang taruna desa Mojoagung yang berjumlah 60 jiwa.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Sugiyono , Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung;Alfabeta,2013) H 80

<sup>57</sup> Wawancara aparat desa mojoagung, 8 mei 2025

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.<sup>58</sup> Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.<sup>59</sup> Teknik ini dipilih karena peneliti memerlukan subjek yang memenuhi syarat tertentu, yakni remaja berusia 17– 21 tahun yang aktif dalam kegiatan Karang Taruna Dusun Mojoagung, Prambon. Responden tersebut dianggap memiliki karakteristik yang relevan dengan topik penelitian mengenai *Self Esteem* dan *Body Image*, karena pada usia remaja, perkembangan citra diri dan harga diri sedang berada dalam tahap yang krusial.

### E. Instrument Penelitian

Sugiyono menyatakan bahwa instrumen penelitian dikembangkan untuk menguji variabel yang diteliti. Dengan demikian, instrumen berfungsi sebagai alat dalam pengumpulan, pengukuran, dan analisis data berdasarkan permasalahan yang diamati dalam penelitian. Penelitian ini menerapkan *skala Likert*, yang memiliki standar pengukuran serta memungkinkan evaluasi perbedaan antar kategori secara sistematis.<sup>60</sup> Dalam penelitian ini, *skala Likert* digunakan untuk menilai aspek *Self Esteem* dan *Body Image*. Skala ini terdiri dari pertanyaan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*), dengan empat pilihan jawaban dengan rentang skor 4 (sangat sesuai) hingga 1 (sangat tidak sesuai) untuk item yang

<sup>58</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung:Alfabeta,2013) H 81

<sup>59</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung:Alfabeta,2013) H 85

<sup>60</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung:Alfabeta,2013) Hlm 92

bersifat favorable dan kebalikannya 1 (sangat sesuai) hingga 4 (sangat tidak sesuai) untuk item unfavorable.

*Skala Likert* berfungsi sebagai alat untuk mengukur sikap, persepsi, dan pemahaman individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penerapannya, variabel penelitian dikategorikan ke dalam beberapa dimensi, yang kemudian dirinci menjadi sub-variabel. Sub-variabel ini selanjutnya dioperasionalkan ke dalam indikator-indikator terukur, yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan item pertanyaan atau pernyataan dalam instrumen penelitian. Skala yang digunakan yakni sebagai berikut:

#### 1. Skala *Body Image*

**Cash dan Pruzinsky** dalam buku "*Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*" mereka menjelaskan bahwa *Body Image* adalah pengalaman psikologis yang multidimensi, yang meliputi persepsi, perasaan, pikiran, dan perilaku terkait tubuh. Ini mendasari empat aspek utama (Perseptual, Afektif, Kognitif, Perilaku).<sup>61</sup>

**Tabel 3. 1** *blue print* skala *Body Image*

| Aspek      | Indikator                                       | Nomor item |          | Jumlah |
|------------|-------------------------------------------------|------------|----------|--------|
|            |                                                 | F          | UF       |        |
| Perseptual | Persepsi ukuran tubuh                           | 1,19,37    | 10,28    | 5      |
|            | Persepsi bentuk tubuh                           | 2,20,38    | 11,29    | 5      |
| Afektif    | Perasaan puas terhadap tubuh                    | 3,21,39    | 12,30,46 | 6      |
|            | Reaksi emosional terhadap penampilan            | 4,22,40    | 13,31    | 5      |
| Kognitif   | Keyakinan tentang daya tarik diri               | 5,23,41,50 | 14,32,47 | 6      |
|            | Pikiran negatif terkait tubuh                   | 6,24,42    | 15,33    | 5      |
| Perilaku   | Kebiasaan memeriksa tubuh                       | 7,25,43,48 | 16,34    | 6      |
|            | Penghindaran aktivitas sosial karena penampilan | 8,26,44,49 | 17,35    | 6      |
|            | Perilaku komplusif (diet,olahraga berlebihan)   | 9,27,45    | 18,36    | 6      |
| Total      |                                                 | 30         | 20       | 50     |

<sup>61</sup> Cash, T. F & Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Service*. New York:Guilford, (2002)

## 2. Skala *Self Esteem*

Menurut Coopersmith yang dikutip oleh Ghufon dan Risnawita, *Self Esteem* terdiri dari beberapa aspek utama yang sering dijadikan acuan dalam penelitian psikologi. Aspek-aspek tersebut meliputi<sup>62</sup>:

**Tabel 3. 2** *blue print* skala *Self Esteem*

| Aspek                                  | Indikator                                           | Nomor soal |          | Jumlah |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|----------|--------|
|                                        |                                                     | F          | Uf       |        |
| Kekuatan<br>( <i>power</i> )           | Berani mengambil keputusan                          | 1,17,33,44 | 9,25,41  | 7      |
|                                        | Tidak mudah terpengaruh                             | 2,18,34,45 | 10,26,42 | 7      |
| Keberartian<br>( <i>significance</i> ) | Merasa dibutuhkan dalam keluarga / lingkungan       | 3,19,35,46 | 11,27,43 | 7      |
|                                        | Merasa didengar dan dihargai dalam berpendapat      | 4,20,36,47 | 12,28    | 6      |
| Kompetensi<br>( <i>competence</i> )    | Mampu belajar dari kegagalan                        | 5,21,37,48 | 13,29    | 6      |
|                                        | Berani mencoba hal baru                             | 6,22,38,49 | 14,30    | 6      |
| Kebajikan<br>( <i>virtue</i> )         | Bertindak sesuai nilai moral (jujur,tanggung jawab) | 7,23,39    | 15,31    | 5      |
|                                        | Menjauhi perilaku yang bertentangan dengan norma    | 8,24,40,50 | 16,32    | 6      |
| Total                                  |                                                     | 31         | 19       | 50     |

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah usaha dan alat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data, yang telah diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pada penelitian kali ini angket digunakan sebagai salah satu Teknik pengumpulan data. Angket ialah susunan pertanyaan yang dibagikan kepada individu yang berkenan memberikan jawaban (responden) yang sesuai dengan

<sup>62</sup> Ghufon & Risnawita.. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia (2010).hlm 42-43

permintaan peneliti.<sup>63</sup> Angket ini bertujuan untuk mendapatkan informasi komprehensif mengenai suatu masalah dari responden, tanpa kekhawatiran bahwa jawaban yang diberikan tidak mencerminkan kondisi sebenarnya.

## G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel independen, yakni *Body Image*, dengan variabel dependen, yakni *Self Esteem*. Analisis data ialah proses pengolahan, penyajian, dan interpretasi data dari penelitian lapangan agar data tersebut memiliki makna dan dapat dimengerti oleh orang lain.

### 1. Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Validitas merupakan elemen penting dalam setiap penelitian yang dilaksanakan dengan benar. Validitas, atau yang juga disebut sebagai kesahihan, menggambarkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang diinginkan. Peneliti menguji validitas ini dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan versi 25, melalui rumus Regresi Linier Sederhana. Sebuah item dianggap valid jika nilai  $r$  hitung lebih besar atau sama dengan  $r$  tabel.<sup>64</sup> Jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel, item tersebut dapat dianggap valid. Sebaliknya, jika  $r$  hitung  $\leq r$  tabel, maka item tersebut dianggap tidak valid.

<sup>63</sup> Ardiansyah, Risnita, And M. Syahrani Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam* 1, No. 2 (2023): 1–9, <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.57>.

<sup>64</sup> Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual Dan Spss*, (Jakarta: Kencana, 2017), 46.

b. Uji Reliabilitas (uji instrumen)

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai sejauh mana hasil pengukuran yang dilakukan tetap konsisten. Hal ini berlaku ketika pengukuran dilakukan lebih dari sekali dengan gejala yang sama dan menggunakan alat ukur yang serupa. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha. Instrumen dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,60$ .

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam model regresi terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 25. Uji normalitas juga berfungsi untuk menentukan apakah data menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik dalam menguji hipotesis. Statistik parametrik digunakan untuk data yang terdistribusi normal, sementara jika data tidak normal, statistik non-parametrik akan digunakan.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel. Uji ini merupakan prasyarat dalam analisis korelasi Pearson. Uji ini dilaksanakan melalui aplikasi Test for Linearity pada tingkat signifikansi 0,05. Dua variabel dianggap memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansinya di bawah 0,05.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Fidia Astuti, Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS (Malang: Penerbit Litnus, 2024). Hlm 20

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Regresi Linier Sederhana

Setelah mengetahui normalitas data, langkah selanjutnya adalah menentukan rumus yang digunakan. Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana. Sugiyono berpendapat bahwa regresi linier sederhana adalah model probabilistik yang menunjukkan hubungan linier antara dua variabel, di mana salah satu variabel dianggap mempengaruhi variabel lainnya. Variabel yang mempengaruhi disebut variabel independen (bebas), sedangkan variabel yang dipengaruhi disebut variabel dependen (terikat).<sup>66</sup>

Regresi Linier Sederhana menunjukkan hubungan dua variable, yaitu satu variable bebas (X) dan satu variable terikat (Y) . analisis regresi dengan satu *independent variable*, dengan formula :

$$Y = a + b_1X_1 + e.$$

Dasar pengambilan keputusan mengacu pada :

1. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka keputusannya  $H_0$  atau variable independen secara stimulan tidak berpengaruh signifikan terhadap variable dependent.
2. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka keputusannya tolak  $H_0$  atau variable dependen secara stimulan berpengaruh terhadap variable dependen ( $H_1$  diterima).<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 261.

<sup>67</sup> Fidya Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Malang: Penerbit Litmus, 2024). Hlm 177