

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rencana Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic, yang telah terukur, konkrit atau empiris, rasional dan sistematis. Pendekatan ini menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang diperoleh dan diketahui. Dari penelitian ini akan diketahui ada korelasi atau hubungan antara kedua variabel penelitian.

##### **a. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif inferensial korelasional. Menurut Sugiyono korelasi adalah suatu metode peraturan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan antara dua variabel.<sup>1</sup>

##### **b. Variabel Penelitian**

###### **1. Variabel Bebas X**

Variabel bebas merupakan suatu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dan munculnya variabel terikat.<sup>2</sup> Adapun variabel bebas dari penelitian ini adalah *body image*.

###### **2. Variabel Terikat Y**

---

<sup>1</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Bandung: Alfabeta Bandung,2011)

<sup>2</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya,2014) 37

Variabel terikat merupakan sejumlah gejala, faktor, atau unsur yang ada atau yang muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas.<sup>3</sup> Adapun variabel terikat dari penelitian ini adalah **penerimaan diri**.

### **c. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yaitu di sanggar senam “Tiga Dua” yang berlokasi di Jl. Soebari, Dusun Badug, Desa Seketi, Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri Jawa Timur, Kode Pos 64171. Penelitian ini dilakukan pada sanggar senam ini karena peneliti melihat banyaknya wanita dewasa muda yang kurang bisa menerima bentuk tubuhnya sehingga rutin melakukan senam agar bentuk tubuhnya menjadi indah.

### **d. Data dan Sumber Data**

#### **1. Data**

Penelitian ini dilakukan dengan data kuantitatif. ciri data kuantitatif adalah operasi angka yang dapat dilakukan dan tidak ada klasifikasinya.<sup>4</sup>

#### **2. Sumber Data**

Data utama atau primer pada penelitian ini adalah cara menghitung dengan wujud pengukuran angket. Sedangkan data sekunder pada penelitian ini yakni buku pegangan (data struktur organisasi pada sanggar senam).<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Ibid.,38

<sup>4</sup> Ma’ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo.2015)

<sup>5</sup> Hardani dkk Ahyar (2020), *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu)

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Tita Lestari dan Riduwan, menjelaskan bahwa populasi yaitu total seluruh ciri-ciri hasil mengukur yang menjadi objek penelitian.<sup>6</sup> Jadi kesimpulannya, populasi dapat berupa subjek/objek berada pada suatu lingkungan dan melaksanakan persyaratan tertentu yang memiliki kaitan dengan penelitian. Populasi yang digunakan penelitian untuk saat ini yaitu anggota sanggar senam “Tiga Dua” yang berjumlah 40 wanita dewasa awal.

### **2. Sampel**

Menurut Arikunto sampel adalah perwakilan dari populasi yang akan diteliti apabila subjek kurang dari 100 orang maka yang baik adalah diambil seluruhnya.<sup>7</sup> Dalam penelitian ini sampel yang diambil yaitu 40 wanita dewasa awal yang berada di sanggar senam “Tiga Dua”. Teknik *sampling* yang digunakan peneliti adalah menggunakan teknik *non probability sampling*. Menurut Sugiono teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang sama bagi setiap unsur atau populasi untuk dipilih menjadi sampel.<sup>8</sup> Teknik *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik

---

<sup>6</sup> Riduwan, *Dasar-Dasar Statistika* (Bandung: Alfabeta, 2011)hlm.8

<sup>7</sup> Arikunto, Suharsimi *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta,2010),178

<sup>8</sup> Ibid, 82

*sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.<sup>9</sup>

### C. Metode Pengumpulan Data

Kuesioner atau angket yaitu teknik mengumpulkan data yang dilaksanakan dengan metode penyajian sejumlah pertanyaan maupun pernyataan tertulis pada informasi untuk dijawab.<sup>10</sup> Cara angka ini dipakai guna mencari pernyataan dari responden tentang *body image* terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal. Dalam melakukan penelitian di sanggar senam “Tiga Dua” peneliti menyajikan kuesioner tertutup pada informan. Kuesioner tertutup terdiri dari pernyataan maupun pertanyaan dengan disediakan pilihan jawaban sebagai pilihannya. Cara ini dipakai guna mendapatkan informasi baru dari banyaknya anggota berkenaan dengan *Body Image* terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal.

### D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat guna mencari data dari informan sebagai sumber data dalam penelitian. Penelitian ini yang digunakan yaitu metode angket, sehingga instrumennya dapat berwujud kuesioner ataupun alat ukur skala. Bentuk alat ukur skala yang dipakai yaitu rumus rumus skala *Likert* yang berupa bentuk skala ukur guna individu juga pada susunan mendasar yang dirancang guna mengukur perilaku. Model opsi tingkatan yang dipakai yakni berikut ini:

---

<sup>9</sup> Ibid, 85

<sup>10</sup> Ibid, 34.

**Tabel 3.1**  
**Skala Likert**

Jawaban	Item	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Tidak Berpendapat	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

**1. Skala Penerimaan Diri**

Skala penerimaan diri yang dipakai pada penelitian ini berdasar pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Supratikna. Berikut merupakan data persebaran aitem yang digunakan:

**Tabel 3.2**  
**Skala Penerimaan Diri**

Aspek	Indikator	Favora ble	Unfavo rable	Jum lah
Keterbukaan diri	Keterbukaan dalam pikiran	19,20	1,2	4
	Keterbukaan dalam perasaan	21,22	3,4	4
	Keterbukaan dalam perilaku	23,24	5,6	4
Kesehatan psikologis	Memandang dirinya sebagai orang yang disenangi oleh orang lain	25,26	7,8	4
	Mampu berharga bagi orang lain	27,28	9,10	4

	Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain	29,30	11,12	4
Penerimaan diri terhadap orang lain	Mampu menerima sikap orang lain	31,32	13,14,	4
	Berfikir positif terhadap orang lain	33,34	15,16	4
	Dapat menerima perasaan orang lain	35,36	17,18	4
Total				36

## 2. Skala *Body Image*

Skala *Body Image* yang dipakai pada penelitian ini berdasar pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Cash . Berikut merupakan data persebaran aitem yang digunakan:

**Tabel 3.3**  
**Skala *Body Image***

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	1,21	2,22	4
	Evaluasi terhadap penampilan orang lain	19,39	20,40	4
Orientasi penampilan	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	3,23	4,24	4
	Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan	17,37	18,38	4

Kepuasan terhadap bagian tubuh	Puas terhadap penampilan muka dan area kepala	5,25	6,26	4
	Puas terhadap penampilan anggota tubuh	15,35	16,36	4
Kecemasan memiliki tubuh yang gemuk	Cemas terhadap kegemukan	7,27	8,28	4
	Membatasi pola makan	13,23	14,34	4
Pengkategorian ukuran tubuh	Penilaian terhadap berat badan	9,29	10,30	4
	Penilaian terhadap tinggi badan	11,31	12,32	4
Jumlah		20	20	40

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan pemindahan data yang berupa skor kedalam bentuk tabel-tabel yang telah ditentukan, menghitung dan mengelompokkan dalam kelompok tertentu. data yang sudah terkumpul lalu diproses dengan *software Microsoft excel*. Dilakukan proses skoring pada jawaban dari responden yang diperoleh dari angket untuk kemudian dilanjutkan dengan melakukan pengujian statistic melalui *software SPSS versi 16.0*<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D (Bandung:Alfabeta,2019),206

## 2. Uji Instrumen

### a. Uji Validitas

Menurut Syaifudin Azwar uji validitas adalah uji keabsahan diwujudkan dalam kesesuaian data pada fakta yang sebetulnya. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *Pearson Product Moment*. Suatu instrument dikatakan valid apabila koefisien korelasi  $\geq 0.30$  namun jika koefisien korelasi  $\leq 0.30$  aitem tersebut dikatakan tidak valid dan digugurkan.<sup>12</sup>

### b. Uji Reliabilitas

Menurut Syaifudin Azwar uji reabilitas digunakan untuk menguji kestabilan dalam suatu alat ukur. Alat ukur yang baik yaitu alat ukur yang mempunyai tingkat kesalahan yang rendah.<sup>13</sup> Dalam penelitian ini menggunakan uji reabilitas instrument menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* dari *SPSS Windows 16.0 version*.

**Tabel 3.4**  
**Nilai Koefisien *Alpha Cronbach***

Koefisien Alpha Cronbach	Keterangan
0,00 < 0,1999	Sangat Rendah
0,20 < 0,399	Rendah
0,40 < 0,599	Sedang
0,60 < 0,799	Tinggi

<sup>12</sup> Syaifuddin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm.115

<sup>13</sup> Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi dua), (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015) hlm.111

0.80 < 1.000	Sangat Tinggi
--------------	---------------

### c. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tujuannya digunakan untuk melihat populasi data berdistribusi normal atau tidaknya. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnow*. Jika nilai signifikansi distribusi  $p > 0,5$  maka data tersebut dikatakan normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi distribusi  $p < 0,5$  maka data tersebut dikatakan tidak normal.<sup>14</sup>

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui nilai signifikansi hubungan linier antara dua variabel. Uji ini dilakukan dengan rumus Anova melalui bantuan *software* aplikasi SPSS 16.0. Hubungan antara kedua variabel X dan Y dapat dikatakan linier apabila *deviation from linearity*  $> 0,05$ .<sup>15</sup>

### d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel (X) dan (Y). Hipotesis atau hubungan diuji dengan teknik korelasi. Hipotesis diuji memakai *software* aplikasi SPSS versi 16.0 dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi *product moment* adalah salah satu korelasi yang dipakai dalam mengukur kekuatan

---

<sup>14</sup> Maman Abdurahman,et., *UDasar-dasarMetode Statistika untuk Penelitian* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011),259

<sup>15</sup> .,ibid 113

dan arah hubungan linier dari dua variabel.<sup>16</sup> Dan menggunakan analisis korelasi yang nantinya akan menunjukkan apakah terdapat hubungan yang positif diantara kedua variabel yang diteliti.<sup>17</sup> Sedangkan kuat lemahnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi.

**Tabel 3.5**  
**Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Hubungan**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,1999	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai interval koefisien 0,00 – 0,199 dapat dikatakan tingkat hubungan sangat rendah, nilai interval koefisien 0,20 – 0,399 tingkat hubungannya rendah, jika nilai interval koefisien 0,40 – 0,599 tingkat hubungannya sedang, sedangkan nilai interval koefisien 0,60 – 0,799 tingkat hubungannya kuat dan jika nilai interval koefisien 0,80 – 1,000 maka dapat dikatakan nilai tersebut memiliki tingkat hubungan sangat kuat.

<sup>16</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 157.

<sup>17</sup> Ali Anwar, *Statistika Untuk Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Exsel*, (Kediri: IAITPress, 2009).,115