

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan kuantitatif dengan penelitian berjenis deskriptif dilakukan dalam penelitian ini. Gravetter dan Forzano (2018) menjelaskannya sebagai hasil data numerik dijadikan analisis dan interpretasi dengan tujuan mengukur variabel dari masing-masing partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan alasan untuk melihat gambaran *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan.

3.2 Variabel Penelitian

- Variabel yang ada dalam penelitian ini hanya satu yaitu *self-compassion* untuk melihat gambaran dari variabel tersebut.

3.2.1 Definisi Operasional Variabel *Self-Compassion*

Self-compassion (SC) didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari *self-compassion scale* (SCS) milik Neff (2003b). Indikator pengukuran dalam penelitian ini yakni semakin tinggi skor total pada SC maka akan semakin tinggi rasa sayang dan peduli pada bentuk tubuh yang dimiliki perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan. Sebaliknya, rendahnya skor total SC maka akan semakin rendah rasa sayang dan memahami dirinya pada perempuan dengan kelebihan berat badan.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian yaitu perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Berdasarkan data BPS pada tahun 2022, jumlah penduduk perempuan dewasa awal berusia 21-39 tahun di Indonesia sebanyak 43.271.378 (BPS, 2022). Menurut Riskesdas tahun 2018, data perempuan dengan kelebihan berat badan sebesar 44,4% (Unicef, 2019). Peneliti melakukan perhitungan berdasarkan jumlah penduduk perempuan dewasa awal dan data perempuan dengan kelebihan berat badan, sehingga diasumsikan populasi pada penelitian ini sebesar 19.212.491 perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Isaac dan Michael (dikutip dalam Sugiyono, 2019) berdasarkan taraf kesalahan sebanyak 5% didapatkan setidaknya paling sedikit 386 responden.

Riset ini memakai metode *convenience sampling* bagian dari teknik *non-probability sampling*. Pemilihan partisipan penelitian yang dapat direkrut secara efektif salah satunya dengan menggunakan *convenience sampling* berdasarkan ketersediaan subjek dalam menjadi partisipan penelitian dan lokasi subjek (Gravetter & Forzano, 2018). Peneliti membagikan kuesioner *online* dengan menggunakan fitur *googleform* yang kemudian membagikan kuesioner *online* tersebut di beragam media sosial. Beberapa karakteristik kriteria partisipan dalam penelitian ini, yakni :

- Perempuan dewasa awal 21-39 tahun
- Individu memiliki kelebihan berat badan yang dibuktikan dengan *Body Mass Index (BMI) >25*

3.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Welas Diri (SWD) dalam mengukur *self-compassion*.

3.4.1. Deskripsi Instrumen *Self-Compassion*

Alat ukur *Self-Compassion* pada penelitian menggunakan teori Neff (2003b). Alat ukur ini telah diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) yaitu Skala Welas Diri (SWD). Alat ukur SWD sudah diuji reliabilitas yaitu sebesar 0,872 dan diuji validitasnya dengan menggunakan *construct validity* sehingga alat ukur SWD dapat diaplikasikan (Sugianto et al., 2020). Alat ukur SWD juga menerapkan pengukuran yang sama milik Neff, dimana menggunakan enam dimensi yang meliputi *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *common humanity*.

SWD terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* dengan menggunakan skala likert pada 5 pilihan jawaban dari “Hampir Tidak Pernah” skor 1, hingga “Hampir Selalu” skor 5. Skor aitem *unfavorable* dilakukan dengan skor terbalik dari “Hampir Tidak Pernah” skor 1 sampai “Hampir Selalu” skor 5. (Sugianto et al., 2020). Skor setiap subskala dihitung terlebih dahulu dan dirata-ratakan, lalu digabungkan dengan menghitung rata-rata keseluruhan dari keenam nilai rata-rata subskala. Dalam pengukuran Neff menggunakan enam dimensi yang diperoleh dari tiga komponen utama dan tiga komponen yang berlawanan.

Tabel 3.1 *Blue Print* SWD

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
<i>Self-Judgment</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
Total	13	13	26

3.5 Pengujian Psikometri

Alat ukur yang digunakan dalam pengujian psikometri yaitu Skala Welas Diri (SWD) dengan tujuan mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur. Pengujian alat ukur yang peneliti lakukan ditujukan kepada perempuan dewasa awal berusia sekitar 21-39 tahun yang memiliki kelebihan berat badan. Peneliti membagikan kuesioner online ke 48 subjek. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.19.1.0 dalam penggunaan teknik *Cronbach's Alpha*. *Construct validity* merupakan teknik yang akan digunakan untuk pengujian validitas melalui *Pearson's*.

3.5.1 Uji Validitas *Self-compassion* (SWD)

Penelitian ini menggunakan alat ukur SWD milik Sugianto et al. (2020) yang telah diterjemahkan versi Bahasa Indonesia. Uji validitas yang peneliti lakukan untuk alat ukur SWD menggunakan jenis *construct validity* dengan *software* JASP versi 0.19.1.0. *Construct validity* berfungsi untuk menilai sejauh mana suatu alat ukur mampu menangkap konstruk teoritis yang dimaksud. *Construct validity* dapat dievaluasi melalui menganalisis korelasi antara setiap aitem dan skor total dalam masing-masing dimensi, sehingga memastikan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mencerminkan konstruk yang ingin diukur (Shultz et al., 2014).

Tabel 3.2 Uji Validitas SWD

Aitem	SK5	SK12	SK19	SK23	SK26
SK5	-				
SK12	0,547***	-			
SK19	0,459**	0,386**	-		
SK23	0,594***	0,469***	0,498***	-	
SK26	0,540***	0,596***	0,478***	0,567***	-
TOTAL <i>Self-Kindness</i>	0,805***	0,769***	0,722***	0,799***	0,812***
Aitem	SJ1	SJ8	SJ11	SJ16	SJ21
SJ1	-				
SJ8	0,453**	-			
SJ11	0,457**	0,404**	-		
SJ16	0,605***	0,520***	0,479***	-	
SJ21	0,493***	0,486***	0,496***	0,744***	-
TOTAL <i>Self-Judgement</i>	0,777***	0,733***	0,720***	0,857***	0,821***
Aitem	CH3	CH7	CH10	CH15	
CH3	-				
CH7	0,555***	-			
CH10	0,425**	0,358*	-		
CH15	0,475***	0,553***	0,509***	-	
TOTAL <i>Common Humanity</i>	0,783***	0,790***	0,735***	0,815***	
Aitem	I4	I13	I18	I25	
I4	-				
I13	0,421**	-			
I18	0,243	0,411**	-		
I25	0,414**	0,544***	0,384**	-	
TOTAL <i>Isolation</i>	0,721***	0,791***	0,667***	0,791***	
Aitem	M9	M14	M17	M22	
M9	-				
M14	0,130	-			
M17	0,253	0,490***	-		
M22	0,340*	0,274	0,275	-	
TOTAL <i>Mindfulness</i>	0,625***	0,688***	0,740***	0,691***	
Aitem	OI2	OI6	OI20	OI24	
OI2	-				
OI6	0,429**	-			
OI20	0,559***	0,369**	-		
OI24	0,433**	0,339*	0,565***	-	
TOTAL <i>Overidentification</i>	0,785***	0,709***	0,809***	0,760***	

Keterangan :

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Tabel 3.2 menunjukkan hasil koefisien korelasi skor antara tiap dimensi *Self-Kindness* memiliki rentang skor sebesar 0,386 – 0,596. *Self-Judgement* memiliki rentang skor sebesar 0,404 – 0,744. *Common Humanity* rentang skor sebesar 0,358 – 0,555. *Isolation* dengan rentang skor yang dimiliki yaitu 0,243 – 0,544. *Mindfulness* rentang skor sebesar 0,130 – 0,340 dan rentang skor pada dimensi *Overidentification* sebesar 0,339 – 0,565. Hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi pada aitem dari masing-masing dimensi memiliki skor yang signifikan. Korelasi antara skor total dengan masing-masing aitem memiliki nilai yang baik sebesar 0,625 – 0,857, $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa alat ukur SWD terbukti valid karena aitem-aitem nya dapat mengukur masing-masing dimensi dari alat ukur SWD.

3.5.2 Uji Reliabilitas *Self-compassion* (SWD)

● Pengujian reliabilitas pada alat ukur SWD menggunakan metode *internal consistency* berjenis *Cronbach's Alpha*. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini mencakup standar minimum reliabilitas baik dengan nilai 0,7 (Shultz et al., 2014). Pengujian pada alat ukur SWD dihitung dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.19.1.0. Hasil dari koefisien reliabilitas kepada 48 subjek dari alat ukur SWD adalah 0,953. Lampiran 1.1 menunjukkan hasil uji reliabilitas SWD. Hasil tersebut terbukti bahwa alat ukur SWD dapat dikatakan mempunyai reliabilitas baik dan korespondensi dalam mengukur konstruk yang ada.

3.5.3 Analisis aitem *Self-compassion* (SWD)

Analisis aitem untuk alat ukur SWD menggunakan teknik *item rest correlation* pada aplikasi JASP 0.19.1.0. Tidak terdapat aitem yang harus dieliminasi karena tidak ada aitem yang nilainya dibawah 0,30. Aitem penelitian ini memiliki rentang nilai sebesar 0,482-0,740. Lampiran 1.2 menunjukkan analisis aitem SWD. Menurut Azwar (2021) aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ maka dianggap memiliki pembeda yang baik. Sehingga pada alat ukur SWD daya beda pada aitem-aitemnya termasuk baik.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Sugiyono (2019) mendefinisikan statistif deskriptif sebagai analisis data dengan mendeskripsikan secara umum berdasarkan data yang telah diperoleh. Bertujuan untuk mengevaluasi hipotesis dengan mengukur tingkat *self-compassion* berdasarkan skor tinggi dan rendah, menggunakan *mean* teoritis, *mean* empiris, standar deviasi serta nilai minimum dan nilai maksimum.

3.7 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitiannya yaitu :

1. Peneliti melakukan pengambilan data secara online dari bulan November sampai dengan bulan Desember 2024 dengan menyebarkan kuesioner yang telah dibuat melalui *google form* dan menyebarkan lewat media sosial seperti *telegram*, *instagram*, *whatsapp* dan platform lainnya. Selain itu, peneliti berkunjung ke komunitas olahraga seperti yoga, poundfit dan mendatangi subjek untuk pengisian kuesioner berdasarkan kriterian penelitian. Peneliti juga meminta bantuan teman peneliti kepada kenalannya yang lain dalam penyebaran kuesioner yang sekiranya sesuai dengan kriteria penelitian.
2. Peneliti mengolah data melalui *microsoft excel* dengan menganalisis karakteristik yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, responden yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian akan digugurkan. Kemudian peneliti melakukan skoring untuk mendapatkan skor total dari tiap responden.
3. Peneliti menggunakan *software JASP 0.19.1.0*. guna melakukan uji statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran dari *self-compassion* dan menambahkan analisis berdasarkan faktor mempengaruhi.
4. Peneliti melakukan interpretasi dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan dan membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah didapatkan.