

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Kuantitatif dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif merupakan pengukuran variabel yang dilakukan pada masing-masing subjek untuk memperoleh skor, umumnya berbentuk angka yang kemudian dilakukan analisis statistik guna mendapat ringkasan dan interpretasi (Gravetter & Forzano, 2018). Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini dipilih untuk mengukur pengaruh variabel *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood* melalui analisis statistik.

3.2 Variabel Penelitian

Body image sebagai *Dependent Variable* (DV) dan *self-compassion* sebagai *Independent Variable* (IV) merupakan kedua variabel yang digunakan.

3.2.1 Definisi Operasional *Body Image*

Definisi operasional *body image* merupakan skor keseluruhan dari alat ukur *body image* milik Cash (1990), yakni *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale* (MBSRQ-AS) yang diadaptasi oleh Swami et al. (2019) versi Malaysia dan peneliti translasikan ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini mengukur lima dimensi, yakni *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Terdapat indikator dalam pengukuran ini, di mana kian tinggi total skor *body image*, maka wanita *middle adulthood* akan semakin positif dalam mempersepsikan tubuhnya dan berlaku juga sebaliknya.

3.2.2 Definisi Operasional *Self-Compassion*

Definisi operasional *self-compassion* merupakan skor keseluruhan dari alat ukur Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto et al. (2020) yang merupakan versi Bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003b) dan terdiri atas enam dimensi yang saling berkaitan, yakni *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. Indikator pada pengukuran ini ialah kian tinggi skor total *self-compassion*, maka wanita *middle adulthood* akan lebih peduli dan baik pada dirinya, begitupun sebaliknya.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dikatakan sebagai kelompok besar yang merupakan fokus utama dalam penelitian dan sampel dikatakan sebagai kelompok kecil yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Sampel disortir dari sebuah populasi dan difokuskan untuk mewakili populasi tersebut atau disamaratakan (Gravetter & Forzano, 2018). Wanita *middle adulthood* adalah populasi dalam penelitian ini. Santrock (2019) menyatakan bahwa *middle adulthood* merupakan individu yang berusia 40-65 tahun. BPS menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia dalam rentang usia tersebut adalah sebanyak 80,55 juta jiwa (Kusnandar, 2023). Di sisi lain, tidak ditemukan secara spesifik jumlah wanita di Indonesia yang masuk dalam rentang usia tersebut. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan jumlah penduduk Indonesia dalam rentang usia 40-65 tahun secara general sehingga jumlah populasi penelitian ini adalah sekitar 80,55 juta jiwa. Selanjutnya, sampel juga disortir dengan *significance error* sebesar 5% berdasarkan tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2017). Atas dasar hal tersebut, sampel dalam penelitian ini adalah 349 orang.

Sampel diperoleh melalui metode *convenience sampling*. Pada metode tersebut, peneliti hanya mempergunakan individu yang mudah diperoleh sebagai partisipan dan ditunjuk atas dasar ketersediaan dan kemauan mereka dalam merespons (Gravetter & Forzano, 2018). Berdasarkan pemaparan, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita dan berusia 40-65 tahun (*middle adulthood*). Pertanyaan mengenai data demografis tambahan lainnya akan disesuaikan di kuesioner pada saat pengambilan sampel.

3.4 Instrumen Penelitian

Terdapat dua instrumen yang digunakan, yakni *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale* (MBSRQ-AS) guna mengukur *body image* dan Skala Welas Diri (SWD) guna mengukur *self-compassion*.

3.4.1 Deskripsi Instrumen *Body Image*

Dalam mengukur *body image*, penelitian ini menggunakan MBSRQ-AS yang dikembangkan oleh Cash (1990). MBSRQ-AS yang dibuat oleh Cash adalah alat ukur yang paling umum dipilih untuk mengukur *body image* (Izydorczyk & Lizinczyk, 2022). Mendukung pernyataan tersebut, Wade (2017) menyatakan

bahwa MBSRQ-AS memang telah menjadi alat ukur yang sering digunakan dan tervalidasi dengan baik yang mampu mengukur aspek multidimensi dari konstruksi *body image*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur MBSRQ-AS yang diadaptasi dari Cash oleh Swami et al. (2019) versi Malaysia. Kemudian, peneliti mentranslasikan alat ukur tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. MBSRQ-AS versi Malaysia memiliki nilai reliabilitas yang baik, yakni dengan nilai *internal consistency* >0,7. Kemudian, alat ukur tersebut juga telah dinyatakan valid karena telah melakukan uji validitas menggunakan *construct validity*. Atas dasar pemaparan, dapat dikatakan bahwa alat ukur ini terbukti reliabel dan valid untuk mengukur *body image*.

Cash dan Pruzinsky (2002) memaparkan bahwa MBSRQ-AS memiliki lima dimensi, yakni seperti yang terlihat dalam **tabel 3.1**. MBSRQ-AS terdiri atas 34 aitem, dengan 18 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Skala Likert digunakan untuk mengukur respons yang terdiri dari lima pilihan, yakni sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), cukup setuju (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Skoring MBSRQ-AS dilakukan dengan melakukan perhitungan jumlah total skor keseluruhan responden yang didapat dari aitem *favorable* dan *unfavorable*, namun untuk aitem *unfavorable*, skor harus dibalik terlebih dahulu. Berikut adalah sebaran instrumen MBSRQ-AS pada **tabel 3.1**.

Tabel 3.1 Sebaran Instrumen MBSRQ-AS (Swami et al., 2019)

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Appearance Evaluation</i>	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
<i>Appearance Orientation</i>	11, 14, 16, 20	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	12
<i>Body Area Satisfaction</i>	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31		9
<i>Overweight Preoccupation</i>		4, 8, 22, 32	4
<i>Self-Classified Weight</i>		33, 34	2
Total	18	16	34

3.4.2 Deskripsi Instrumen *Self-Compassion*

Dalam mengukur *self-compassion*, penelitian ini menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* oleh Neff (2003b) yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020), yakni Skala Welas Diri (SWD). Nilai

reliabilitas *cronbach's alpha* yang didapat adalah 0,872 (Sugianto et al., 2020). Kemudian, alat ukur tersebut juga telah dinyatakan valid karena telah melakukan uji validitas menggunakan *construct validity*. Atas dasar tersebut, alat ukur ini terbukti valid dan reliabel dalam mengukur *self-compassion*.

Neff (2003b) menyatakan bahwa *self-compassion* terdiri atas enam dimensi yang saling berkaitan, yakni seperti yang terlihat pada **tabel 3.2**. SWD terdiri atas 26 aitem, dengan 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Skala Likert digunakan untuk mengukur respons yang terdiri dari lima pilihan, yakni dari hampir tidak pernah (1) hingga hampir selalu (5). Untuk menghitung total skor SWD, skor pada aitem *unfavorable* harus dibalik terlebih dahulu, yakni hampir tidak pernah (5) hingga hampir selalu (1). Kemudian, dilakukan perhitungan rata-rata pada setiap subskala dari masing-masing responden. Setelah itu, menghitung rata-rata total yang didapat dari rata-rata terhadap setiap rata-rata pada enam subskala. Berikut adalah sebaran instrumen SWD pada **tabel 3.2**.

Tabel 3.2 Sebaran Instrumen SWD (Sugianto et al., 2020)

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i> (SK)	5, 12, 19, 23, 26		5
<i>Self-Judgement</i> (SJ)		1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i> (CH)	3, 7, 10, 15		4
<i>Isolation</i> (I)		4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i> (M)	9, 14, 17, 22		4
<i>Over-identification</i> (O)		2, 6, 20, 24	4
Total	13	13	26

3.5 Pengujian Psikometri

Dalam hal ini, peneliti ingin melihat reliabilitas dan validitas pada kedua alat ukur yang akan digunakan, yakni MBSRQ-AS dan SWD dengan melakukan uji psikometri. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.18.3, sedangkan uji validitas dengan *content validity* melalui *expert judgement*. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada 55 wanita *middle adulthood* untuk melakukan uji coba.

3.5.1 Validitas Alat Ukur *Body Image* (MBSRQ-AS)

Uji validitas MBSRQ-AS yang digunakan berjenis *content validity*. Peneliti akan mentranslasi dan mengadaptasi alat ukur MBSRQ-AS versi Malaysia Swami et al. (2019) ke dalam Bahasa Indonesia. Kemudian, *expert judgement* yang merupakan dosen pembimbing akan melakukan pengecekan dan merevisi hasil translasi yang kurang tepat. Hasil revisi alat ukur MBSRQ-AS oleh *expert judgement* tertera pada lampiran 1.

Peneliti kemudian memadankan aitem dan meneruskan uji keterbacaan kepada tiga responden yang selaras dengan karakteristik penelitian. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, ketiga responden merasa bahwa semua aitem mudah dimengerti sehingga tidak perlu direvisi kembali. Oleh karena itu, alat ukur MBSRQ-AS dikatakan valid dan dapat mengukur *body image*.

3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur *Body Image* (MBSRQ-AS)

Uji psikometri untuk mengetahui nilai reliabilitas dijalankan melalui teknik *Cronbach's alpha*. Shultz et al. (2014) menyatakan bahwa nilai koefisien yang harus didapat adalah minimal 0,7. Berdasarkan pengujian yang dilakukan pertama kali, didapat bahwa MBSRQ-AS memiliki nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,772. Meskipun sudah dapat dikatakan reliabel karena $>0,7$, peneliti masih menemukan dua belas aitem yang memiliki nilai *item-rest correlation* $<0,2$, sedangkan nilai minimalnya adalah 0,2 apabila mengacu pada Streiner et al. (2015). Peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi aitem terhadap dua belas aitem tersebut. Setelah aitem-aitem tersebut dieliminasi, MBSRQ-AS memiliki nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,867. Atas dasar hal tersebut, MBSRQ-AS dinyatakan reliabel dalam mengukur variabel yang akan diukur.

3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur *Body Image* (MBSRQ-AS)

Peneliti melakukan analisis aitem terhadap alat ukur MBSRQ-AS untuk melihat nilai *item-rest correlation* dengan aplikasi JASP 0.18.3. Standar minimal nilai yang harus didapat jika ingin dikatakan sebagai aitem yang baik adalah 0,2 (Streiner et al., 2015). Pada percobaan analisis aitem pertama kali, didapat bahwa aitem memiliki nilai rentang -0,010-0,697. Atas dasar hal tersebut, aitem-aitem yang memiliki nilai $<0,2$ akan digugurkan, yakni aitem pada dimensi *Appearance Orientation* (aitem 1, 2, 11, 14, 16, 17, 20), *Appearance Evaluation* (aitem 3, 9, 12,

15), dan *Overweight Preoccupation* (aitem 32). Setelah aitem-aitem tersebut dieliminasi, aitem memiliki nilai rentang 0,225-0,675. Meskipun beberapa aitem tereliminasi, peneliti telah memastikan bahwa setiap dimensi tetap memiliki minimal dua aitem. Hasil analisis aitem selengkapnya tertera pada lampiran 5. Berdasarkan hasil tersebut, aitem pada alat ukur MBSRQ-AS dapat dikatakan sebagai aitem yang cukup baik.

3.5.4 Validitas Alat Ukur *Self-Compassion* (SWD)

Uji validitas alat ukur SWD diuji dengan *content validity*. Dalam hal ini, *expert judgement* yang merupakan dosen pembimbing akan menyesuaikan setiap butir aitem atas dasar kondisi dan partisipan penelitian. Alat ukur SWD telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) sehingga dalam penelitian ini, alat ukur tersebut hanya perlu disesuaikan kembali. Setelah *expert judgement* melakukan penyesuaian, berikutnya peneliti menjalani uji keterbacaan terhadap tiga responden yang selaras dengan karakteristik penelitian. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, ketiga responden merasa bahwa semua aitem mudah dimengerti sehingga tidak perlu direvisi kembali. Hasil penyesuaian aitem oleh *expert judgement* tertera dalam lampiran 6.

3.5.5 Reliabilitas Alat Ukur *Self-Compassion* (SWD)

Pengujian psikometri untuk mengetahui nilai reliabilitas diuji melalui *Cronbach's alpha*. Mengacu pada Shultz et al. (2014), nilai koefisien yang harus didapat adalah minimal 0,7. Berdasarkan pengujian yang dilakukan pertama kali, didapat bahwa SWD memiliki nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,845. Meskipun sudah dapat dikatakan reliabel karena $>0,7$, peneliti masih menemukan lima aitem yang memiliki nilai *item-rest correlation* $<0,2$, sedangkan nilai minimalnya adalah 0,2 apabila mengacu pada Streiner et al. (2015). Peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi aitem terhadap lima aitem tersebut. Setelah kelima aitem tersebut dieliminasi, SWD memiliki nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,852. Atas dasar hasil tersebut, SWD diartikan sebagai alat ukur yang konsisten dan reliabel dalam pengukuran.

3.5.6 Analisis Aitem Alat Ukur *Self-Compassion* (SWD)

Dalam hal ini, peneliti menganalisis aitem pada alat ukur SWD guna mengetahui nilai *item-rest correlation* dengan JASP 0.18.3. Standar minimal nilai

yang harus didapat jika ingin dikatakan sebagai aitem yang baik adalah 0,2 (Streiner et al., 2015). Pada percobaan analisis aitem pertama kali, didapat bahwa aitem memiliki nilai rentang 0,101-0,574. Atas dasar hal tersebut, aitem-aitem yang memiliki nilai <0,2 akan digugurkan, yakni aitem pada dimensi *Self-Kindness* (aitem 5 dan 12), *Self-Judgement* (aitem 1), *Common Humanity* (aitem 10), dan *Over-identification* (aitem 2). Setelah kelima aitem tersebut dieliminasi, aitem memiliki nilai rentang 0,301-0,615. Hasil analisis aitem selengkapnya tertera pada lampiran 9. Atas dasar hal tersebut, aitem pada alat ukur SWD mampu disebut sebagai aitem yang baik.

3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menjalani uji regresi linear sederhana sebagai teknik analisa data untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Melalui uji tersebut, peneliti mampu mendapatkan tingkat besaran pengaruh variabel terikat terhadap variabel bebas (Gravetter & Forzano, 2018). Terdapat uji asumsi yang harus terpenuhi sebelum uji hipotesis, yakni uji asumsi normalitas, linearitas, independensi error, dan homoskedastisitas (Field, 2018). Peneliti melakukan uji asumsi dan regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi JASP 0.18.3.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian berisi tahapan yang dilalui dalam penelitian, mulai dari awal sampai dengan proses pengolahan data. Prosedur penelitian dijalani dengan siklus, seperti berikut:

- a. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti mulai dari bulan Januari hingga Mei 2024 dengan melakukan penyebaran kuesioner *online* pada Google Forms guna mendapatkan responden yang tepat dengan kriteria subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga mendatangi satu persatu responden yang tepat dengan kriteria penelitian untuk mengisi kuesioner.
- b. Peneliti melakukan pengecekan pada data responden yang mengisi kuesioner. Jika didapat responden yang tidak tepat dengan kriteria, maka peneliti tidak akan mempergunakan data responden tersebut.
- c. Selanjutnya, proses skoring dan pengolahan data terhadap hasil kuesioner dijalani oleh peneliti dengan aplikasi Microsoft Excel.

- d. Tahap selanjutnya adalah peneliti menggunakan aplikasi JASP 0.18.3 untuk mendapatkan hasil uji normalitas, linearitas, independensi error, dan homoskedastisitas. Pengujian tersebut digunakan untuk melihat terpenuhi atau tidaknya uji asumsi di penelitian ini. Apabila memenuhi, peneliti kemudian melakukan uji regresi linear. Sebaliknya, apabila tidak memenuhi, peneliti akan melakukan uji regresi logistik.
- e. Guna memperkaya hasil penelitian, peneliti memutuskan untuk melakukan analisis tambahan dengan menggunakan aplikasi yang sama, yakni JASP 0.18.3. Analisis tambahan digunakan untuk melihat perbedaan *body image* dan *self-compassion* berdasarkan faktor yang memengaruhi.