

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian dan landasan teori yang telah dijabarkan sebelumnya, maka variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*
2. Variabel bebas : *self compassion*

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **1. *Body Dissatisfaction* pada Wanita *Menopause***

*Body dissatisfaction* diketahui dari skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala *body dissatisfaction*. Adapun aspek *body dissatisfaction* antara lain afektif, kognitif, dan perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada diri subjek. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* pada diri subjek. *Body dissatisfaction* diukur menggunakan skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* yang disusun oleh Cash (2000).

## 2. *Self Compassion*

*Self compassion* diketahui dari skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala *self compassion*. Adapun aspek *self compassion* antara lain *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi *self compassion* pada diri subjek. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *self compassion* pada diri subjek. *Self compassion* diukur menggunakan skala *self compassion* yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2011).

### C. Subjek Penelitian

Subjek yang dikenakan dalam penelitian ini adalah wanita yang telah *menopause* berusia 48 tahun ke atas karena pada umumnya seorang wanita mulai mengalami *menopause* pada usia tersebut (Palupi, 2012).

### D. Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, yaitu kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang ingin diukur (Azwar, 2010). Terdapat dua skala yang dipergunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

#### 1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* merupakan skala yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body Self*

*Relation Questionnaire-Appearance Scale* (Cash, 2000). Berikut ini tabel distribusi aitem pada skala *body dissatisfaction*.

**Tabel 1**  
***Distribusi aitem MBSRQ-AS***

No.	Subkomponen	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1	<i>Appearance Evaluation</i>	18, 19	3, 5, 9, 12, 15	7
2	<i>Appearance Orientation</i>	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
3	<i>Body-Areas Satisfaction Scale</i>	-	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	9
4	<i>Self-classified Weight</i>	24, 25	-	2
5	<i>Overweight Preoccupation</i>	4, 8, 22, 23	-	4
	Total Item	16	18	34

Skala ini terdiri dari 34 item yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala ini mempunyai lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), antara setuju dan tidak setuju (N), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Khusus untuk subskala kepuasan area tubuh, pilihan jawaban yaitu: sangat tidak puas (1), tidak puas (2), netral (3), puas (4) dan sangat puas (5). Untuk subskala pengkategorian berat badan, pilihan jawaban adalah: mulai dari kekurangan berat badan tingkat berat (1) sampai kelebihan berat badan tingkat berat (5). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan *favorable* adalah skor 5 jika jawaban SS, skor 4 jika jawaban S, skor 3 jika

jawaban N, skor 2 jika jawaban TS, dan skor 1 jika jawaban STS. Untuk pernyataan *unfavorable*, berlaku sebaliknya.

## 2. Skala *Self Compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* adalah adaptasi dari *Self Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2011) berdasarkan aspek *self compassion* yaitu *self kindness*, *humanity*, dan *mindfulness*. Berikut ini tabel distribusi aitem pada skala *self compassion*.

**Tabel 2**  
***Distribusi Aitem Self Compassion Scale***

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1.	<i>Self Kindness</i>	2, 6	11, 12	4
2.	<i>Humanity</i>	5, 10	4, 8	4
3.	<i>Mindfulness</i>	3, 7	1, 9	4
Jumlah		6	6	12

Skala ini terdiri dari 12 item yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala ini mempunyai lima pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) dan Selalu (SL). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan *favorable* adalah skor 5 jika jawaban SL, skor 4 jika jawaban SR, skor 3 jika jawaban KD, skor 2 jika jawaban JR, dan skor 1 jika jawaban TP. Untuk pernyataan *unfavorable*, berlaku sebaliknya.

## **E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Validitas**

Menurut Sugiyono (2012), validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang diperoleh dari objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian dapat diartikan bahwa data yang valid adalah data yang tidak berbeda antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data sesungguhnya yang terjadi pada objek penelitian.

Meskipun kedua alat ukur sebelumnya sudah teruji validitasnya, namun dalam penelitian ini perlu dilakukan uji validitas mengingat alat ukur ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Uji validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diperoleh melalui pengujian yang telah dilakukan oleh seseorang yang profesional (*professional judgement*) (Azwar, 2014).

### **2. Reliabilitas**

Reliabilitas berkaitan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Sebuah alat ukur dinyatakan reliabel apabila data yang diperoleh dari alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang sama meskipun diukur pada kondisi atau waktu yang berbeda (Sugiyono, 2012). Uji reliabilitas alat ukur dari penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

## **F. Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause* sehingga diuji dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson (Azwar, 2010). Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*.