#### **BAB III**

## METODE PENELITIAN

# A. Variabel dan Definisi Operasional

## 1. Variabel penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel. Variabel-variabel tersebut adalah:

a. Variabel terikat : Perilaku Diet

b. Variabel bebas : Body Dissatisfaction

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasional karena dalam penelitian ini mengukur dua variabel. Menurut Muhid (2012) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelediki hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi.

Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, nantinya diolah dengan rumus-rumus statistik baik secara manual atau dengan menggunakan SPSS.

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Adapun definisi operasional variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### a. Perilaku Diet

Perilaku diet adalah upaya pengaturan pola makan yang bertujuan untuk membentuk atau mencapai proporsi berat badan normal dan keseimbangan postur tubuh.

Perilaku diet dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala perilaku diet yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek perilaku diet yaitu aspek eksternal, emosional dan aspek restrain.

Semakin valid skor total skala perilaku diet yang diperoleh subjek, maka semakin valid perilaku diet yang dilakukan, demikian juga sebaliknya semakin tidak validskor total yang diperoleh subjek, maka perilaku diet yang dilakukan semakin rendah. Valid rendahnya skor total perilaku diet yang diperoleh subjek mengindikasikan valid rendahnya perilaku diet subjek.

### b. Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif terhadap tubuh akibat tekanan sosial mengenai perubahan peran wanita di masyarakat untuk mencapai standar kecantikan.

Pada penelitian *body dissatisfaction* ini diukur menggunakan skala *body dissatisfaction* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-

aspek *body dissatisfaction* yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh dan menghindari aktifitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Semakin valid skor total *body dissatisfaction* yang diperoleh subjek, maka semakin valid *body dissatisfactin* nya, demikian juga sebaliknya semakin tidak validskor total yang diperoleh subjek, maka semakin tidak valid*body dissatisfaction* nya.

# B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 2010). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah para *member* sanggar senam "Feby" yang berjumlah 400 orang. Sanggar senam tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian dikarenakan banyak ditemukan fenomena *body dissatisfaction* yang terjadi di sanggar senam tersebut. Fenomena *body dissatisfaction* yang terjadi dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah *member* sebanyak 36 orang pada rentang waktu Januari 2016 sampai dengan April 2016. Para *member* baru ini, memiliki alasan kurang puas bahkan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya meskipun tubuh mereka masuk ke dalam indeks massa tubuh normal (17 – 22).

Mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi, karena jumlah populasi terlalu besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti hanya meneliti sebagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian yang lebih dikenal dengan nama sampel. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2010).

Pemilihan sampel dilakukan dengan metode pengambilan *nonprobability* sampling design yaitu dengan menggunakan purposive sampling. nonprobability sampling menurut Sugiyono (2010) adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Metode pengambilan sampel ini menggunakan pertimbangan atau kerekteristik tertentu. Karakteristik subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *member* sanggar senam 'Feby' yang berusia 20 sampai dengan 40 tahun.

Oleh karena itu penelitian ini mengambil sampel secara *purposive* sampling. Teknik pengambilan sampel menurut Arikunto (2002) bahwa jumlah responden kurang dari 100 maka sampel diambil semua atau sampel populatif. Sedangkan jika responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih, atau keadaan yang setidaknya:

a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.

- Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.
   Sehingga dari kaidah tersebut, diambil 12,5% dari jumlah populasi yaitu

## C. Teknik Pengumpulan Data

50 orang.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diteliti. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Secara umum, skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2010).

Azwar (2009) menyebutkan bahwa karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi antara lain :

- Stimulus berupa pertanyaan yang tidak langsung untuk emngungkap atribut yang hendak diukur, yaitu mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan.
- Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur. Sedangkan kesimpulan

akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua aitem telah direspon.

3) Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban "benar" atau "salah". Semua jawaban dapat diterima sepamjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterprestasikan berbeda pula.

Dalam penelitian ini menggunakan dua macam alat penelitian yaitu skala perilaku diet dan skala *body dissatisfaction*.

## 1. Skala Perilaku Diet

Perilaku diet dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala perilaku diet yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek perilaku diet yaitu aspek eksternal, emosional dan restraint. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala memiliki dua macam aitem, *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban untuk aitem favorable adalah 4 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan penilaian jawaban unfavorable adalah 1 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), 4 untuk pilihan

jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). *Blue prit* untuk skala perilaku diet dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. *Blue print* skala perilaku diet

Variabel	Agnole	Sub Agnola	Aitem	
	Aspek	pek Sub Aspek	F	UF
	1. Eksternal	Cara makan	1, 5, 6	2, 3, 4
Perilaku Diet -		Faktor makan	7, 8, 12,	9, 10, 11
			13, 14	
	2. Emosional	Emotional eating	15, 19	16, 17, 18,
				20
	3. Restraint	Pengendalian diri	21, 24,	22, 23, 27,
			25, 26	28, 29, 30
			14	16
		Total		30

# 1. Skala Body Dissatisfaction

Body Dissatisfaction akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan aspek yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, body checking, kamuflase tubuh dan menghindari aktifitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala memiliki dua macam aitem, *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban untuk aitem favorable adalah 4 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan penilaian jawaban unfavorable adalah 1 untuk pilihan Sangat Setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). *Blue prit* untuk skala *body dissatisfaction* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Blue print skala body dissatisfaction

Bittle print 5	Kala body alssaits faction		
Variabel	Aspek	Aitem	
		F	UF
	Penilaian negatif	1, 5, 29	3, 4, 7, 19
	terhadap bentuk tubuh		
	Perasaan malu ketika	2, 8	9, 10, 14, 15,
	berada di lingkungan		18
	sosial		
Body	Body Checking	11, 13, 17	12, 21
Dissatisfaction	Kamuflase tubuh	20, 22, 25,	23, 24
	Menghindari aktifitas sosial dan kontak fisik	6, 16, 26	27, 28, 30
	Total	14	16
	Total		30

### D. Validitas dan Reliabilitas

Peneliti melakukan uji coba pendahuluan dengan membagikan angket awal berjumlah 60 aitem kepada 30 *member* wanita berusia 20 sampai 40 tahun di sanggar senam "Antares" yang terletak di kawasan Alam Galaxy

Surabaya pada tanggal 16 Juni 2016 pukul 08.30 WIB. Setelah dilakukan uji coba pendahuluan, maka didapatkan hasil uji validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

## 1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau yang shahih mempunyai validitas valid. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas tidak valid(Arikunto, 2010).

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Azwar (2007) bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki indeks daya beda baik 0, 30. Apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Adapun standar yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah 0,30.

#### 1.1 Skala Perilaku Diet

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala perilaku diet yang terdiri dari 30 aitem terdapat 19 aitem yang valid dan 11 aitem yang tidak valid. Nomor 3, 5, 8, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30 dinyatakan tidak valid.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas pada Skala Perilaku Diet

Variabel	A1-	C-l- Al-	Aitem	
	Aspek	Sub Aspek	$\overline{\mathbf{F}}$	UF
	1. Eksternal	Cara makan	1, 6	2, 4
		Faktor makan	7, 12, 13,	9, 10, 11
			14	
Perilaku Diet —	2. Emosional	Emotional eating	19	17
	3. Restraint	Pengendalian diri	21, 25,	23, 28, 29
			26	
4			10	9
		Total		19

Adapun data uji validitas item terseleksi sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Validitas aitem perilaku diet

Aitem	Corrected Item	Keterangan
	<b>Total Correlation</b>	Uji Validitas Item
Aitem 1	0,481	Valid
Aitem 2	0,322	Valid
Aitem 3	0,179	Tidak valid
Aitem 4	0,621	Valid
Aitem 5	0,124	Tidak valid
Aitem 6	0,626	Valid
Aitem 7	0,358	Valid
Aitem 8	0,048	Valid
Aitem 9	0,310	Valid
Aitem 10	0,562	Tidak valid
Aitem 11	0,556	Valid
Aitem 12	0,572	Valid
Aitem 13	0,541	Valid
-		

Aitem 14	0,477	Valid
Aitem 15	0,133	Tidak valid
Aitem 16	-0,155	Valid
Aitem 17	0,459	Valid
Aitem 18	-0,063	Tidak valid
Aitem 19	0,463	Valid
Aitem 20	-0,255	Tidak valid
Aitem 21	0,453	Valid
Aitem 22	0,211	Tidak valid
Aitem 23	0,499	Valid
Aitem 24	-,0122	Tidak valid
Aitem 25	0,353	Valid
Aitem 26	0,493	Valid
Aitem 27	0,269	Tidak valid
Aitem 28	0,702	Valid
Aitem 29	0,395	Valid
Aitem 30	0,213	Tidak valid

# 1.2 Skala Body Dissatisfaction

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala *body* dissatisfaction yang terdiri dari dari 30 aitem terdapat 19 aitem yang valid dan 11 aitem yang tidak valid. Nomor 5, 11, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 27, 28, 30 dinyatakan tidak valid.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas pada Skala *Body Dissatisfaction* 

Variabel	Aspek	Aitem	
v ai iabei		F	UF
	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	1, 29	3, 4, 7, 19
	Perasaan malu ketika berada di lingkungan	2, 8	9, 10, 14
	sosial		
Body	Body Checking	-	12
Dissatisfaction	Kamuflase tubuh	20, 22, 25,	24
	Menghindari aktifitas sosial dan kontak fisik	6, 16, 26	-
	Total	10	9

Adapun data uji validitas item terseleksi sebagai berikut:

Tabel 8. Uji validitas aitem *body dissatisfaction* 

Aitem	Corrected Item	Keterangan
	<b>Total Correlation</b>	Uji validitas Item
Aitem 1	0,706	Valid
Aitem 2	0,599	Valid
Aitem 3	0,639	Valid
Aitem 4	0,492	Valid
Aitem 5	0,234	Tidak valid
Aitem 6	0,414	Valid
Aitem 7	0,578	Valid
Aitem 8	0,327	Valid
Aitem 9	0,312	Valid
Aitem 10	0,499	Valid
Aitem 11	0,276	Tidak valid
Aitem 12	0,446	Valid

Aitem 13	0,112	Tidak valid
Aitem 14	0,344	Valid
Aitem 15	-0,502	Tidak valid
Aitem 16	0,657	Valid
Aitem 17	0,061	Tidak valid
Aitem 18	0,290	Tidak valid
Aitem 19	0,323	Valid
Aitem 20	0,647	Valid
Aitem 21	-0,046	Tidak valid
Aitem 22	0,324	Valid
Aitem 23	0,115	Tidak valid
Aitem 24	0,388	Valid
Aitem 25	0,758	Valid
Aitem 26	0,318	Valid
Aitem 27	-0,414	Tidak valid
Aitem 28	0,097	Tidak valid
Aitem 29	0,533	Valid
Aitem 30	-0,558	Valid

## 2. Reliabilitas instrumen

Reliabilitas mengacu pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut dianggap sudah baik. oleh karena itu, semakin valid reliabilitas, semakin dipercaya serta diandalkan sebagai pengumpul data (Arikunto, 2010). Hal tersebut ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda. Penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen. Dalam aplikasinya, reliabilitas

dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin valid koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin valid reliabilitasnya.

Hasil pengujian reliabilitas pada skala perilaku diet diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,814 dapat dikatakan bahwa skala perilaku diet ini memiliki reliabilitas yang tergolong valid.

Hasil pengujian reliabilitas pada skala *body dissatisfaction* diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,778 dapat dikatakan bahwa skala *body dissatisfaction* ini memiliki reliabilitas yang tergolong valid.

### E. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi product moment dari Karl Pearson (Arikunto, 2010). Analisis data selanjutnya akan digunakan program SPSS (Statistical Program for Social Science) 16.0 for windows untuk perhitungan lebih lanjut.