

A. Variabel dan Definisi Operasional

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 :

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

[illegible]

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 valid skor 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-

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).

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.

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

- ### C. Teknik Pengumpulan Data

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

- [illegible]

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

1. Skala Perilaku Diet

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

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

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

1. Validitas

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Azwar (2007) bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki indeks daya beda baik $\geq 0,30$. 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.

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	Aspek	Sub Aspek	Aitem	
			F	UF
Perilaku Diet	1. Eksternal	Cara makan	1, 6	2, 4
		Faktor makan	7, 12, 13, 14	9, 10, 11
	2. Emosional	<i>Emotional eating</i>	19	17
	3. Restraint	Pengendalian diri	21, 26	25, 23, 28, 29
	Total		10	9
			19	

Adapun data uji validitas item terseleksi sebagai berikut:

Tabel 6.
Uji Validitas aitem perilaku diet

Aitem	Corrected Item Total Correlation	Keterangan 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 25	0,555	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 *dissatisfaction* yang terdiri dari 30 aitem terdapat 19 aitem yang valid dan 11 aitem yang tidak valid. Nomor 5, 11, 13, 23, 27, 28, 30 dinyatakan tidak valid.

Tabel 7.

Hasil Uji Validitas pada Skala *Body Dissatisfaction*

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

Adapun data uji validitas item terseleksi sebagai berikut:

Tabel 8.

Uji validitas aitem *body dissatisfaction*

Aitem	Corrected Item Total Correlation	Keterangan 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 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 cu

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

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.

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.