BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek

Penelitian ini dimulai dengan merumuskan variabel penelitian melalui berbagai penelitian terdahulu tentang *body dissatisfaction* dan perilaku diet karena penelitian ini merupakan penelitian korelasi untuk mencari hubungan antar dua variabel, selanjutnya mengidentifikasi variabel penelitian untuk memilih definisi dan konstrak psikologis variabel penelitian, khususnya mengenai definisi variabel, hubungan antar variabel, serta faktor-faktor yang mempengaruhi variabel-variabel yang akan diteliti. Selanjutnya, membuat batasan kawasan terhadap variabel berdasarkan konstrak yang didefinisikan oleh teori yang bersangkutan, pembatasan ini diperjelas dengan menguraikan komponen-komponen atau dimensi-dimensi yang ada dalam atribut yang dimaksud. Dengan mengenali batasan ukur dan adanya dimensi yang jelas maka instrumen penelitian dapat mengukur secara komprehensif dan relevan, yang pada akhirnya akan menunjukkan validitas isi sebuah instrumen atau alat ukur psikologi. Komponen atau atribut teoritik dari tiap-tiap variabel penelitian kemudian di definisi operasionalkan ke dalam bentuk-bentuk yang lebih konkrit, yaitu dirumuskan dalam bentuk aspek-aspek yang melahirkan berbagai indikator. Selanjutnya komponen-komponen atribut dan aspek-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aspek disajikan sebagai bagian dari *blue print* skala psikologi. *Blue print* inilah yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam penulisan aitem-aitem. Setelah aitem-aitem alat ukur psikologi sudah dinyatakan siap, maka selanjutnya menentukan subyek penelitian. Subyek penelitian atau populasi ini adalah *member* sanggar senam "Feby" Surabaya yang berjumlah 400 orang, mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau seluruh populasi, karena jumlah populasi terlalu besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka, diambil 50 orang yang disebut sebagai sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. 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. Dasar pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian di sanggar senam "Feby" karena adanya fenomena *body dissatisfaction* dan perilaku diet, sanggar senam "Feby" terbuka kepada para akademisi untuk melakukan penelitian hal ini dibuktikan dengan proses perijinan yang tidak sulit.

Pelaksanaan penelitian dimulai sejak tanggal 9 Mei 2016 hingga 21 Juli 2016. Satu bulan pertama digunakan untuk menggali data awal pada tempat penelitian serta mencari berbagai referensi untuk penelitian dari berbagai sumber terkait. Setelah itu pada tanggal 16 Juni 2016 digunakan untuk menyebar instrumen kepada 30 *member* di sanggar senam "Antares" Surabaya untuk melakukan uji coba pendahuluan, selanjutnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika instrumen tersebut sudah benar valid dan reliabel kemudian disebar kepada *member* sanggar senam "Feby" pada tanggal 13 - 15 Juli 2016 untuk dilakukan penelitian pengambilan respon dari isi instrumen tersebut yang dibuat sesuai *blue print*. Selanjutnya waktu penelitian yang masih ada digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data-data yang belum diperoleh oleh peneliti sekaligus penyusunan hasil laporan penelitian. Kemudian dilakukan analisa pada data yang terkumpul dan dilakukan proses penyusunan laporan penelitian. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9.
Pelaksanaan Penelitian

No.	Tanggal	Keterangan
1	9 Mei 2016 – 8 Juni 2016	Penyusunan Proposal
2	13 Juni 2016	Seminar Proposal
3	15 Juni 2016	Revisi Proposal
4	16 Juni 2016	Penyebaran Instrumen Uji Coba Pendahuluan
5	17 Juni 2016	Skoring Hasil Uji Coba
6	13 Juli 2016 – 15 Juli 2016	Penyusunan dan Penyebaran Instrumen Penelitian
7	16 Juli 2016	Skoring Hasil Penelitian
8	17 Juli 2016 - 18 Juli 2016	Analisis Data
9	20 Juli 2016	Menyusun Laporan Hasil Penelitian

2. Pengujian Hipotesis

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang diolah dengan metode statistik. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan statistik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

deskriptif dari data yang sudah dianalisis yang umunya mencakup jumlah subjek (N), mean skor skala (M), deviasi standar (σ), varian (s), skor minimum (Xmin) dan skor maksimal (Xmaks) serta statistik lain yang dirasa perlu (Azwar, 2009).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari setiap variabel penelitian bervariasi atau berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas data ini dilakukan dengan menggunakan uji *komolgorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 16.0. *for windows* apabila diperoleh nilai p > 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini :

Tabel 10.
Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
Subjek		50
Parameter Normal[a]		0,0000000
	Standar Deviasi	5,80018506
	Mutlak	0,075
	Positif	0,059
	Negatif	-0,075
Kolmogorov-Smirnov Z		0,530
Signifikan 2 arah		0,941

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uji normalitas menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* ini juga untuk mengetahui apakah sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan ialah jika P > 0,05, maka sebaran dapat dikatakan normal dan sebaliknya jika P < 0,05, maka sebaran dapat dikatakan tidak normal. Dari hasil didapat P = 0,941 > 0,05 maka dapat dikatakan model regresi ini memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Uji leinearitas dalam penelitian ini menggunakan uji F. Untuk menguji linearitas tersebut, digunakan program SPSS 16.0. *for windows* kaidah yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya sebaran adalah berdasarkan nilai F : diperoleh nilai F hitung sebesar 1,46 lebih kecil dari nilai F tabel yaitu 2,01. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *body dissatisfaction* dengan variabel perilaku diet.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 11.
Hasil Uji Linearitas

	Jumlah Kuadrat	df	Rata-rata Kuadrat	F	Nilai Signifikan
Hubungan (Kombinasi)	981,780	21	46,751	1,625	0,114
Linearitas	138,815	1	138,815	4,825	0,036
Deviasi Linearitas	842,965	20	42,148	1,465	0,173
Kelompok	805,500	28	28,768		
Total	1787,280	49			

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hubungan antara vaiabel X, yaitu variabel *body dissatisfaction* dengan variabel Y, yaitu variabel perilaku diet. Dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), maka dapat diperoleh harga r tabel sebesar 0,279. Ternyata harga r hitung sama dengan r tabel (0,279 = 0,279), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi tersebut, juga dipahami bahwa korelasinya bersifat positif, artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin tinggi pula perilaku diet.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 12.
Uji Hipotesis

		Perilaku Diet	Body Dissatisfaction
Perilaku Diet	Pearson Correlation	1	0,279
	Signifikan 2 arah		0,050
	Subjek	50	50
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	0,279	1
	Signifikan 2 arah	0,050	
	Subjek	50	50

B. Pembahasan

1. Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal

Hasil penelitian yang dilakukan pada para wanita dewasa awal di sanggar senam "Feby" menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,279 dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%). Hal ini menunjukkan hubungan yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Arah hubungan yang positif menunjukkan semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan membuat perilaku diet cenderung tinggi. Mencermati paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan dengan perilaku diet pada wanita. *Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan efek negatif dari masalah terkait standar kecantikan yang berlaku

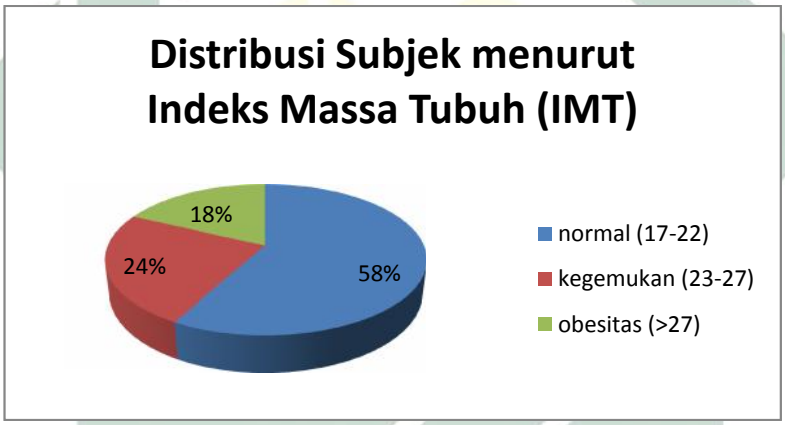
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di masyarakat semakin untuk sulit dicapai (Durand dan Barlow, 2007). Seorang wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan memiliki penilaian negatif terhadap kondisi tubuhnya dimana para wanita memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang kurang atau tidak menarik bagi orang lain sehingga dirinya perlu melakukan suatu cara untuk mengubah penampilannya salah satunya melalui perilaku diet yang dijalaninya. Diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang (normal) melalui pengaturan pola aktivitas, seperti makan, minum, dan aktivitas fisik seperti kerja, istirahat, dan olahraga (Dariyo, 2003). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2008) yang menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya, berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 200 wanita yang diwawancarai, 177 wanita peduli dengan berat badan mereka dan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka. ketidakpuasan terhadap tubuh inilah yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka. Hasil penelitian oleh Prima dan Puspitasari (2013) pada remaja putri menyimpulkan ada hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan nilai $r = 0,456$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi pula perilaku diet yang dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Distribusi Subjek menurut Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian indeks massa tubuh (IMT) pada 50 subjek penelitian menggunakan perhitingan berat badan dan tinggi badan dimana nilai 17-22 berdasarkan indikator Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan institusi kesehatan merupakan IMT normal sebanyak 29 orang (58%) dan IMT kegemukan dengan nilai 23-27 berjumlah 12 orang (24%) selebihnya memiliki IMT obesitas berjumlah 9 orang (18%).



Gambar 2. Diagram Distribusi Subjek Menurut IMT

Data tersebut menunjukkan bahwa 29 wanita mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) meskipun telah memiliki ukuran tubuh ideal menurut perhitungan indeks massa tubuh. Seiring perkembangan jaman dan berbagai macam teknologi yang ada, saat ini kebanyakan wanita aktif dan produktif, sebagian aktivitasnya dilakukan di depan komputer tanpa bergerak aktif. Perubahan dalam bidang teknologi visual dan urbanisasi membuat para wanita mulai berpikir untuk memiliki penampilan yang menarik. Ukuran dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentuk tubuh menjadi sesuatu yang penting bagi seorang wanita, terutama jika dihubungkan dengan penampilan. Bagi para wanita dewasa awal ukuran tubuh sangat menunjang penampilan dan daya tarik masyarakat terhadap dirinya. Diketahui umum bahwa sebagian besar golongan dewasa muda masih memberi perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya. Seorang wanita akan merasa gundah, stress apabila penampilan fisiknya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain, termasuk lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan mengecewakan dirinya. Minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah (Mappiere, 1983). Wanita menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis maupun dalam perkawinan, terlebih lagi ketika dirinya sudah melahirkan anak sehingga menyebabkan adanya perubahan bentuk tubuh terutama bertambahnya berat badan, perut yang melebar dan bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan mendorong para wanita mencari jalan untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutupi keadaan fisik yang kurang baik. ada banyak cara yang dilakukan untuk memperbaiki fisiknya, khusus mengenai masalah bentuk tubuh dan berat badan, biasanya para wanita melakukannya dengan olahraga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan program diet.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian, wanita dewasa awal yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan cara-cara diet, baik diet secara sehat maupun diet tidak sehat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id