

BAB III

METODE PENELITIAN

3.01. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang analisisnya ditekankan berupa data-data numerikal (angka) yang kemudian diolah dengan metode statistika. (Mulyadi, 2011).

3.02. Identifikasi dan Definisi operasional variabel

3.02.01. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung : Pola makan
2. Variabel bebas : Citra raga

3.02.02. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pola makan sebagai variabel tergantung dan citra raga sebagai variabel bebas. Berikut definisi operasional yang digunakan dalam penelitian:

1. Pola Makan

Pola makan adalah perilaku atau kebiasaan yang dilakukan setiap hari oleh seseorang dalam memilih ataupun mengonsumsi makanan setiap hari yang meliputi jenis makanan dan frekuensi. Variabel ini akan diukur dengan Skala Pola makan dari dua aspek yaitu keteraturan makan dan jenis makanan. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik pola makan yang dilakukan individu, begitu juga sebaliknya.

2. Citra Raga

Citra raga merupakan suatu penilaian subjektif individu terhadap bentuk fisik yang mengacu pada bentuk tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang memunculkan dirinya memiliki citra raga negatif atau citra raga yang positif. Dalam melakukan pengukuran tentang citra raga, digunakan beberapa aspek yaitu *Physical attractiveness*, *Body image satisfaction*, *Body image importance*, *Body concealment*, *Body improvement*, dan *Social physique anxiety*. Dalam penelitian ini, jika semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin positif citra raga yang dimiliki oleh subjek artinya subjek memiliki pandangan yang baik akan bentuk tubuhnya dan sebaliknya.

3.03. Populasi dan Teknik Sampling

3.03.01. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan semua unit guna menjadi objek di dalam sebuah penelitian namun memiliki batasan berupa kualitas dan ciri-ciri atau syarat tertentu (Nasution, 2014). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswi-mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang berusia antara 18 hingga 24 tahun. Dengan alasan karena penulis melihat beberapa fenomena dengan kasus yang sama seperti yang dialami beberapa mahasiswi yang peneliti temui.

3.03.02. Teknik Sampling

Teknik sampling atau metode pengambilan sampel adalah bagian dari metodologi statistika yang berhubungan dengan pengambilan sebagian dari populasi (Purwanto, 2015). Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Incidental Sampling*, yaitu dengan mengambil subjek yang kebetulan ditemui pertama kali

(Sugiyono, 2010). Sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu mahasiswi-mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

3.04. Alat Ukur

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian dengan skala. Skala yaitu suatu pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon tertentu melalui sebuah pertanyaan tertentu (Azwar, 2004). Dalam pembuatan skala terdapat satu pernyataan yaitu, pernyataan yang mendukung atau yang biasa disebut dengan *favourable*. Pada setiap pernyataan terdapat empat alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden.

Peneliti menggunakan dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, adalah skala pola makan dan skala citra raga.

3.04.01. Skala Pola Makan

Skala pola makan disusun berdasarkan beberapa aspek, yaitu Keteraturan makan dan Jenis makanan.

Dibawah ini merupakan tabel *blueprint* mengenai skala Pola Makan

Tabel 3.01. *Blueprint* Skala pola makan

Aspek-aspek	Jumlah
Pola Makan	Item
Keteraturan makan	10
Jenis makanan	10
Jumlah	20

Dalam pembuatan skala pola makan hanya terdiri dari item *favourable*. Pada setiap pernyataan terdapat empat alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Diantaranya yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan yang terakhir Sangat Tidak Sesuai (STS).

3.04.02. Skala Citra Raga

Skala citra raga disusun menggunakan skala dengan beberapa aspek yang telah dikemukakan, yaitu *Physical attractiveness*, *Body image satisfaction*, *Body image importance*, *Body concealment*, *Body improvement* dan *Social physique anxiety*.

Dibawah ini merupakan tabel *blueprint* mengenai Skala Citra Raga.

Tabel 3.02. *Blueprint* Skala Citra Raga

Aspek-aspek Citra Raga	Jumlah Item
<i>Physical attractiveness</i>	4
<i>Body image satisfaction</i>	4
<i>Body image importance</i>	4
<i>Body concealment</i>	4
<i>Body improvement</i>	4
<i>Social physique anxiety</i>	4
Jumlah	24

Dalam pembuatan citra raga hanya terdapat item *favourable*. Pada setiap pernyataan terdapat empat alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Diantaranya yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan yang terakhir Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada saat melakukan penelitian data yang diperlukan adalah data yang sesuai kenyataan. Data yang sesuai kenyataan disebut dengan data yang valid. Selain itu, data juga harus bersifat konsisten dan dapat dipercaya. Data yang dapat dipercaya merupakan data yang reliabel (Widoyoko, 2011). Sehingga agar memperoleh data yang valid dan reliabel dalam penelitian ini, maka instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur objek harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas.

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berkaitan dengan suatu ketepatan dengan alat ukur yang digunakan. Dalam penelitian suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila instrumen yang disampaikan dapat dengan tepat mengukur apa yang akan diukur. Instrumen yang valid atau tepat akan menghasilkan data yang valid juga (Widoyoko, 2011).

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti akan melakukan pengambilan hasil data dan membuat tabulasi data dari hasil penelitian yang kemudian dilakukan proses penghitungan data. Penghitungan terhadap validitas dihitung menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Pada umumnya proses penelitian alat ukur yang digunakan harus terpercaya atau dapat dipercaya. Alat ukur yang memiliki hasil pengukuran yang bersifat tetap dapat dikatakan alat ukur tersebut mempunyai reliabilitas yang baik (Widoyoko, 2011). Reliabilitas dapat dikatakan bahwa reliabilitas alat ukur adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan.

Dalam proses penelitian ini, peneliti menggunakan *Koefisien Alpha-Cronbach* untuk menguji reliabilitas pada masing-masing skala yaitu skala pola makan dan citra raga.

3.05. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson dikarenakan penelitian kali ini dilakukan uji korelasi antara variabel yaitu variabel bebas adalah citra raga dan variabel tergantung adalah pola makan.