

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian yang Digunakan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, pengumpulan data menggunakan *instrumen* penelitian, analisis data bersifat kuantitatif *statistik* dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu mengenai hubungan antara dua variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Azwar (2017), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel lain.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel tergantung. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Variabel tergantung : Perilaku diet tidak sehat
2. Variabel bebas : Ketidakpuasan tubuh

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.3.1 Perilaku Diet Tidak Sehat

Perilaku diet tidak sehat adalah segala upaya yang berfokus pada pengaturan pola makan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan secara cepat. Pengukuran perilaku diet tidak sehat menggunakan Skala Perilaku Diet Tidak Sehat yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek perilaku diet tidak sehat yaitu aspek intensitas, frekuensi dan durasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat dan sebaliknya.

3.3.2 Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak puas seseorang terhadap bentuk tubuhnya sebagai akibat dari perbedaan persepsi antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang sebenarnya, sehingga menimbulkan perasaan malu dengan keadaan kondisi tubuh ketika berada dilingkungan sosial. Pengukuran ketidakpuasan tubuh menggunakan Skala Ketidakpuasan Tubuh yang disusun berdasarkan aspek-aspek ketidakpuasan tubuh yaitu aspek *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration* dan *severe alteration in body perception*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin rendah ketidakpuasan tubuh dan sebaliknya.

3.4 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2019). Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang melakukan diet dan berdomisili di Kota Semarang.

3.5 Teknik Pengambilan Sampel

Sugiyono (2019) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Semakin banyak jumlah sampel mendekati populasi maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil dan juga sebaliknya. Peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019) teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa di Kota Semarang. Teknik *accidental sampling* yang digunakan ini diharapkan dapat membantu peneliti dalam mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan memperhatikan sejumlah kriteria. Kriteria sampel yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa di Kota Semarang usia 18-24 tahun yang saat ini masih aktif
- b. Mahasiswa yang sedang menjalankan diet.

3.6 Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah teknik yang digunakan peneliti dalam mendapatkan data yang diamati. Metode pengumpulan data

yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2019).

Skala perilaku diet tidak sehat terdiri dari 3 aspek dan skala ketidakpuasan tubuh terdiri dari 4 aspek yang berbentuk item *favourable* dan item yang berbentuk *unfavourable*. Setiap *item* terdiri dari 4 alternatif pilihan yaitu sebagai berikut : SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Pemberian skor pertanyaan yang positif (*favourable*) skala bergerak dari skor 4 ke skor 1. Untuk jawaban SS (sangat sesuai) 4, S (sesuai) 3, TS (tidak sesuai) 2, dan STS (sangat tidak sesuai) 1. Dengan skor tertinggi bernilai 4 dan skor terendah bernilai 1. Dengan pemberian skor bergerak dari 1 – 4, untuk pertanyaan negatif (*unfavourable*) SS (sangat sesuai) 1, S (sesuai) 2, TS (tidak sesuai) 3, dan STS (sangat tidak sesuai) 4. Dengan skor tertinggi bernilai 1 dan skor terendah bernilai 4.

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan dua alat ukur yaitu skala perilaku diet tidak sehat dan skala ketidakpuasan tubuh. Adapun skala yang dipergunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

a. Skala Perilaku diet tidak sehat

Perilaku diet tidak sehat diukur menggunakan aspek perilaku diet tidak sehat yaitu aspek intensitas, frekuensi dan durasi.

Tabel 3.1 *Blueprint* skala Perilaku diet tidak sehat

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Intensitas	6	6	12
2	Frekuensi	2	2	4
3	Durasi	2	2	4
Jumlah		10	10	20

b. Skala Ketidakpuasan Tubuh

Skala ini dirancang berdasarkan aspek ketidakpuasan tubuh yaitu aspek *self perception of body shape, comparative perception of body image, attitude concerning body image alteration* dan *severe alteration in body perception*.

Tabel 3.2 *Blueprint* skala Ketidakpuasan Tubuh

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>self perception of body shape</i>	4	4	8
2	<i>comparative perception of body image</i>	4	4	8
3	<i>attitude concerning body image alteration</i>	4	4	8
4	<i>severe alteration in body perception</i>	4	4	8
Jumlah		16	16	32

3.7 Uji Coba Alat Ukur

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu alat ukur yang dapat mengukur apa yang sebenarnya yang ingin diukur dan alat ukurnya apa yang akan digunakan.

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2011). Pengujian validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi dari Pearson yang disebut dengan korelasi *product moment* dan teknik *part whole* untuk mengoreksi hasilnya.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil (Ghozali, 2011). Pengukuran reliabilitas dapat dilakukan dengan cara *one shot* atau pengukuran sekali saja, yaitu dengan cara pengukurannya hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur korelasi antar jawaban pertanyaan. Teknik yang digunakan adalah *Alpha Cronbach*.

3.8 Metode Analisis Data

Metode penelitian kuantitatif ini termasuk jenis penelitian korelasional, yaitu mencari seberapa besar pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi. Untuk metode analisis data, peneliti menggunakan analisis statistik. Penelitian menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi bertujuan untuk mengukur kekuatan asosiasi (hubungan) linear antara dua variabel (Ghozali, 2011). Korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk mencari

korelasi atau ada tidaknya hubungan antara ketidakpuasan tubuh sebagai variabel bebas dan perilaku diet tidak sehat sebagai variabel tergantung.

