

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Jenis penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, di mana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang dianalisis datanya yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2015).

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua macam variabel, yaitu sebagai berikut:

- 1) Variabel Dependen (Y) = perilaku diet wanita dewasa awal
- 2) Variabel Independen (X) = ketidakpuasan bentuk tubuh

3.2.2. Definisi Operasional

Definisi operasional oleh Azwar (2017) dijelaskan sebagai definisi dari variabel yang diamati dengan merumuskannya pada beberapa karakteristik. Berikut definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini:

- 1) Perilaku diet wanita dewasa awal

Perilaku diet wanita dewasa awal adalah perilaku yang dilakukan oleh wanita dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun dengan tujuan berusaha membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk mengatur seberapa banyak makanan atau minuman yang boleh masuk ke dalam tubuh yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu.

Aspek-aspek pada perilaku diet wanita dewasa awal antara lain, aspek *restraint*, aspek eksternal, aspek emosional.

Aspek-aspek di atas akan peneliti gunakan sebagai indikator pada skala perilaku diet wanita dewasa awal yang akan menjadi alat ukur tingkat perilaku diet pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi pula perilaku diet dan begitu juga sebaliknya.

2) Ketidakpuasan bentuk tubuh

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian negatif terhadap penampilan fisik karena adanya perbedaan antara keinginan ideal dan persepsi atas tubuh.

Aspek-aspek pada ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu, aspek persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain, sikap yang fokus terhadap citra tubuh, perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Aspek-aspek di atas peneliti gunakan untuk membuat skala Ketidakpuasan bentuk tubuh, semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi pula tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal dan begitu pula sebaliknya.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat menjadi sumber penelitian (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah wanita dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun yang menempuh pendidikan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang angkatan 2021. Adapun kriteria populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif dan tidak sedang dalam masa cuti.

3.3.2. Sampel

Sampel Penelitian adalah sub-kelompok yang menjadi bagian dari populasi yang memiliki ciri atau karakteristik yang mewakili seluruh anggota populasi (Hair, dkk, 2016). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling. Penelitian ini menggunakan salah satu Teknik *nonprobability sampling* yakni

accidental sampling. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yakni siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika memenuhi karakteristik sampel yang ditentukan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini wanita dewasa awal usia 18 sampai 25 tahun di Universitas Katolik Soegijapranata untuk dijadikan subjek penelitian.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode skala. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet. Penskalaan dalam psikologi merupakan upaya mengembangkan instrumen pengukuran terhadap penilaian individu.

3.4.1. Skala Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal

Skala Perilaku diet dalam penelitian di bentuk berdasarkan aspek-aspek yang ada pada definisi operasional yang terdiri dari tiga aspek yaitu: restraint, eksternal, emosional. Diasumsikan semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, semakin tinggi perilaku dietnya. Semakin rendah skor yang diperoleh subjek, semakin rendah perilaku dietnya. Skala ini menggunakan lima alternatif jawaban. Skala disusun dalam bentuk skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu, sangat sering (SS) nilai 5, sering (S) nilai 4, kadang-kadang (K) nilai 3, pernah (P) nilai 2, dan tidak pernah (TP) nilai 1. Rincian *blue print* skala ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 1. *Blueprint* Perilaku diet wanita dewasa awal

Aspek	Favorabel
Restrained	4
Eksternal	4
Emosional	4
Jumlah Aitem	12

3.4.2. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh

Ketidakpuasan bentuk tubuh pada penelitian ini diukur dengan mengadaptasi berdasarkan aspek-aspek yang ada pada definisi operasional yang terdiri dari empat aspek yaitu:

- 1) Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh
- 2) Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain
- 3) Sikap yang fokus terhadap citra tubuh
- 4) Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh

Skala disusun dalam bentuk skala likert dengan lima pilihan jawaban sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (K), pernah (P), dan tidak pernah (TP). Aitem di dalam skala ini bersifat *favorable* dimana untuk jawaban sangat sering (SS) diberi nilai 5, sering (S) diberi nilai 4, kadang-kadang (K) diberi nilai 3, pernah (P) diberi nilai 2, dan tidak pernah (TP) diberi nilai 1. Tinggi rendahnya skor yang didapat dari skala ini menunjukkan tinggi rendahnya ketidakpuasan yang dimiliki wanita dewasa awal. Rincian *blue print* skala ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 2. *Blueprint* Skala ketidakpuasan bentuk tubuh

Aspek	Favorabel
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	4
Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain	4
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh	4
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	4
Jumlah Aitem	16

3.5. Validitas dan Reliabilitas

3.5.1. Uji Validitas

Uji Validitas adalah uji yang menunjukkan sejauh mana item-item pada setiap skala mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Uji validitas pada penelitian ini juga

menggunakan aplikasi *SPSS for Windows* versi 25. Penelitian ini akan melakukan uji coba validitas alat ukur dengan menggunakan teknik *corelacion product moment – part whole*. Peneliti akan membandingkan nilai r_{hitung} dengan nilai r_{kritis} (0,3), *item* dikatakan valid ketika $r_{hitung} > r_{kritis}$ (0,3).

3.5.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan, keandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi alat ukur dalam mengukur variabel yang akan diukur. Alat ukur akan dikatakan reliabel jika menunjukkan hasil pengukuran yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama (Sugiyono, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows* versi 25. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* untuk menentukan reliabilitas alat ukurnya. Dengan penggunaan teknik ini maka akan diketahui seberapa baik hubungan antara item-item dalam instrumen penelitian.

3.6. Metode Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi mengukur apakah pada model regresi variabel pengganggu atau residual terdistribusi normal atau tidak. Cara mengambil keputusan tersebut penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk uji normalitasnya. Hal ini mengacu pada pemaparan dari Ghazali (2018) terkait cara pengambilan keputusannya. Jika nilai signifikansi pada nilai *Kolmogorov-Smirnov* $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya data residual terdistribusi tidak normal, namun apabila hasil signifikan pada nilai K-S menunjukkan $> 0,05$, maka H_0 diterima yang artinya data residual terdistribusi normal).

3.6.2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Cara menentukan tentang apakah linier atau tidaknya mengacu pada beberapa poin berikut ini:

- a) variabel X dengan variabel Y dinyatakan memiliki hubungan linier secara signifikan jika diperoleh nilai lebih besar dari 0,05.
- b) variabel X dengan variabel Y dinyatakan memiliki hubungan linier secara tidak signifikan jika diperoleh nilai lebih kecil dari 0,05.

3.6.3. Uji Hipotesis

Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa koefisien korelasi merupakan ukuran yang dipergunakan untuk mengukur derajat kerapatan hubungan kedua variabel X dan Y. Koefisien korelasi dapat menunjukkan apakah antara kedua variabel itu terdapat hubungan atau tidak. Suatu hubungan dikatakan sempurna, apabila koefisien korelasi $=\pm 1$, artinya hubungan itu sempurna positif atau negatif. Sebaliknya suatu hubungan dikatakan tidak sempurna, jika koefisien korelasi $r < + 1$ atau $r > -1$, artinya hubungan itu tidak sempurna positif atau tidak sempurna negatif. Dalam penelitian ini digunakan teknik Korelasi spearman rho adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji dugaan tentang adanya hubungan antara variabel apabila datanya berskala ordinal (rangking) atau berskala rasio/interval namun tidak memenuhi asumsi normalitas yang didalamnya termasuk uji normalitas dan uji linieritas.