

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penerapan suatu metode dalam penelitian termasuk faktor penting, dimana kesalahan dalam penetapan suatu metode dapat mempengaruhi proses pengambilan data dan berakibat pada hasil penelitian. Rancangan penelitian merupakan rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya.<sup>1</sup>

Untuk mengungkapkan data yang dibutuhkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika.<sup>2</sup> Dan jenis penelitian ini adalah korelasional, yaitu penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang satu dengan variabel yang lain.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini, variabel yang ingin diketahui adalah hubungan antara *body image* dengan perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

Secara teoritis, variabel dapat didefinisikan sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

---

<sup>1</sup> Lecy, J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2000), 236.

<sup>2</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 5.

<sup>3</sup> Ibid.

kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>4</sup> Berdasarkan judul dan jenis penelitian yang telah diuraikan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa ada dua variabel di dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas (*independent variabel*) merupakan variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui.<sup>5</sup> Dalam arti lain, variabel bebas merupakan variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain.<sup>6</sup> Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Body Image*.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat (*dependent variabel*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku diet.

## **B. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>7</sup> Populasi dalam

---

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2013), 38.

<sup>5</sup> Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 86.

<sup>6</sup> Azwar, *Metode Penelitian.*, 62.

<sup>7</sup> *Ibid.*, 215.

penelitian ini adalah mahasiswi aktif Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2018 yang berjumlah 212.

## 2. Sampel

Sampel dalam suatu penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.<sup>8</sup>

Menurut Arikunto, apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya apabila jumlah populasi lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%.<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.<sup>10</sup> Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber dengan pertimbangan tertentu.<sup>11</sup>

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan tahun 2018 (Semester 3). Alasan peneliti

---

<sup>8</sup> Nanang Martanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder Edisi Revisi*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2011), 74.

<sup>9</sup> Suharsimi Arikuntoro, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 116.

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 82.

<sup>11</sup> *Ibid.*, 85.

menggunakan teknik *purposive sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Pengambilan sampel penelitian mengambil data dari 78 mahasiswi Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan tahun 2018. Peneliti menetapkan kriteria sampel ; (a) remaja putri, (b) berusia 18 – 21 tahun.

### **C. Metode Pengumpulan Data**

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrument penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrument penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrument dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.<sup>12</sup>

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan, peneliti menggunakan beberapa metode, adapun metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :

#### **1. Skala**

Skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut akan menghasilkan data kuantitatif jika dibuat untuk proses pengukuran yang disajikan dalam bentuk

---

<sup>12</sup> Ibid., 137

daftar pertanyaan atau pernyataan. Skala yang digunakan untuk penelitian ini adalah skala *body image* dan skala perilaku diet.<sup>13</sup>

a. Skala Perilaku Diet

Skala perilaku diet disusun peneliti dengan menggunakan teori dari Polivy, Herman dan Warsh, dan dari teori tersebut aspek yang dipakai adalah aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek restraint. Selanjutnya dari aspek-aspek tersebut diturunkan dalam indikator penelitian yang menjadi pijakan dalam penyusunan daftar pertanyaan.

**Tabel 1. Blue Print Skala Perilaku Diet**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem	Bobot
		Favorabel	Unfavorabel		
Eksternal	Situasi yang berkaitan dengan cara makan	6 (1, 7, 13, 24, 30, 40)	3 (12, 35, 43)	9	40%
	Faktor makanan (Rasa, Bau, Penampilan, Kandungan Makanan)	6 (3, 10, 16, 21, 27, 33)	5 (4, 8, 18, 25, 32)	11	
Emosional	Emosi negative	5 (5, 14, 19, 31, 37)	4 (23, 28, 36, 39)	9	30%
Restraint	Usaha secara kognitif untuk mengendalikan, melawan keinginan makan	9 (2, 9, 15, 20, 26, 29, 34, 38, 42)	5 (6, 11, 17, 22, 41)	14	30%
<b>Total</b>		26	17	43	100%

<sup>13</sup> Azwar, *Metode Penelitian*, 68.

b. Skala *Body Image*

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala *Multidimensional Body Self-Regulations Questionnaire (MBRSQ)* Cash untuk mengukur variabel *body image*. Peneliti menggunakan skala *body image* yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Milanzahri<sup>14</sup> dan diadaptasi kembali oleh Rosari<sup>15</sup>. Skala ini terdiri dari 69 aitem dari 10 dimensi dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0.981 dan dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi (*excellent*).

**Tabel 2. Blue Print Skala *Body Image***

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
	Favorabel	Unfavorabel		
<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	3 (5, 21, 30)	4 (11, 39, 42, 48)	7	10 %
<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan),	7 (1, 2, 12, 13, 22, 31, dan 50)	4 (23, 32, 40, dan 49)	12	17 %
<i>Fitness Evaluation</i> (Evaluasi kebugaran fisik)	2 (24 dan 51)	1 (33)	3	4 %
<i>Fitness Orientation</i> (Orientasi kebugaran fisik),	8 (3, 4, 14, 26, 35, 44, 52 dan 53)	6 (6, 15, 16, 25, 34, dan 43)	14	20 %
<i>Health Evaluation</i> (Evaluasi kesehatan)	3 (7, 27, dan 54)	3 (17, 36, dan 45)	6	8 %

<sup>14</sup> Bintaro Dwi Yudha Milanzahri, "Transadaptasi dan Analisis Psikometri *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*", (Skripsi, Universitas Brawijaya Malang, 2013).

<sup>15</sup> Bernadeta Intan Setya Rosari., "Hubungan antara *Body Image* dan Kecenderungan Impulse Buying pada Wanita Bekerja", (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2017), 66.

<i>Health Orientation</i> (Orientasi kesehatan)	4 (8, 9, 18, dan 29)	3 (19, 28, dan 38)	7	10 %
<i>Illness Orientation</i> (Orientasi tentang penyakit)	3 (46, 55, dan 56)	2 (37 dan 47)	5	7 %
<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan bagian tubuh),	61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, dan 69		9	13 %
<i>Ovewweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	10, 20, 57, dan 58		4	8 %
<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	59 dan 60		2	3 %
<b>Total</b>			69	100 %

## 2. Studi Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode pencarian data yang berkenaan dengan hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, agenda, dan sebagainya.<sup>16</sup> Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk mencari data mengenai latar belakang lokasi penelitian yang berupa catatan transkrip untuk melengkapi data. Teknik pengumpulan data ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum objek penelitian yang meliputi sejarah berdirinya lembaga yang diteliti, latar belakang objek penelitian, jumlah mahasiswa, dan keadaan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.

<sup>16</sup> Arikuntoro, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 231.

#### D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif. Instrument mempunyai peranan yang sangat penting dalam penelitian kuantitatif karena kualitas data yang diperoleh, konsekuensinya juga kualitas hasil penelitian, sangat dipengaruhi oleh kualitas instrument yang digunakan. Instrument yang baik akan menghasilkan penemuan yang tingkat akurasinya meyakinkan, begitu sebaliknya.<sup>17</sup> Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *Likert*, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem skala yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.<sup>18</sup>

Berikut ini penjelasan penjelasan terkait skor masing-masing skala:

##### a. Skala Perilaku Diet

Dalam skala perilaku diet terdapat 43 aitem dari 3 aspek yang mewakili untuk mengukur perilaku diet, yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek *restraint*. Setiap respon yang diberikan oleh subjek memiliki skor sebagai berikut:

---

<sup>17</sup> Ibnu Hajar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 160.

<sup>18</sup> Dadang Kuswan, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 170.



**Tabel 3. Skor Aitem Favorabel Unfavorabel Skala Perilaku Diet**

<b>Respon</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

b. Skala *Body Image*

Aitem-aitem dalam skala ini terdiri dari 69 aitem sesuai 10 aspek yang telah disusun oleh Milanzahri berdasarkan *MBRSQ\_AS* Cash. Adapun Setiap respon yang diberikan oleh subjek memiliki skor sebagai berikut:

**Tabel 4. Skor Aitem Favorabel Unfavorabel Skala Body Image No. 1-57**

<b>Respon</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

**Tabel 5. Skor Aitem Favorabel Unfavorabel Skala Body Image No. 58**

<b>Respon</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Tidak Pernah	1	5

Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Sangat Sering	5	1

**Tabel 6 Skor Aitem Favorabel Unfavorabel Skala Body  
Image No. 59-60**

<b>Respon</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Sangat Kurang	1	5
Agak Kurang	2	4
Normal	3	3
Agaka Normal	4	2
Sangat Normal	5	1

**Tabel 7. Skor Aitem Favorabel Unfavorabel Skala Body  
Image No. 61-69**

<b>Respon</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Sangat Tidak Puas (STP)	1	5
Tidak Puas (TP)	2	4
Netral (N)	3	3
Puas (P)	4	2
Sangat Puas (SP)	5	1

## E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar.<sup>19</sup>

Metode ini dimaksudkan untuk menganalisis data yang telah diperoleh yang terkumpul dan tersusun secara berurutan, agar diperoleh data yang obyektif melalui analisis statistik untuk menguji hipotesis, yaitu ada tidaknya hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

Adapun langkah-langkah dalam mengolah data setelah data terkumpul adalah :

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Data yang masuk perlu diperiksa apakah terdapat kekeliruan-kekeliruan dalam pengisiannya, mungkin ada yang tidak lengkap, palsu, tidak sesuai, dan sebagainya. Pekerjaan mengoreksi atau melakukan pengecekan disebut *editing*.<sup>20</sup>

2. *Scoring* (Memberi Skor)

*Scoring* merupakan pemberian skor terhadap aitem-aitem yang perlu diberi skor. Proses ini adalah pemberian skor atau angka pada lembar jawaban tes tiap objek, tiap skor dari tiap item pernyataan dari angket ditentukan sesuai dengan peringkat pilihan.

3. Tabulasi Data

---

<sup>19</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 29.

<sup>20</sup> Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Bagian Penelitian Fakultas Ekonomi UII, 1986), 81.

Tabulasi data adalah membuat tabel-tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.<sup>21</sup> Hasil skoring yang telah didapat dimasukkan dalam tabel dengan cara yang teliti dan teratur, kemudian dihitung dan dikategorikan menurut hasil skoringnya.

#### 4. *Processing*

Processing yaitu menghitung dan mengolah atau menganalisis data dengan statistik. Pengolahan data dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) for Windows Evaluation version 20.0*.

#### 5. Uji Validitas

Menurut Anwar, validitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen betul-betul mengukur apa yang perlu diukur.<sup>22</sup> Prosedur uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi yang berupa *professional judgement* dimana dalam pengevaluasian aitem penilaian, dikonfirmasi pada ahli di bidangnya. Dengan tujuan aitem skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur dalam aitem tersebut dan dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validitas isi skala.<sup>23</sup>

#### 6. Uji Reliabilitas

---

<sup>21</sup> Hasan, *Analisis Data*, 24.

<sup>22</sup> Ali Anwar, *Statistika Penelitian Pendidikan Dan Aplikasi Dengan SPSS Dan Excel* (Kediri: IAIT Press, 2009), 8.

<sup>23</sup> Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 58.

Uji reliabilitas digunakan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama.<sup>24</sup> Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0,000 sampai dengan 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.<sup>25</sup>

## 7. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui normal atau tidaknya, data menggunakan SPSS dengan menggunakan perhitungan *kolmogrov-smirov*. Bila angka signifikan lebih besar atau sama dengan 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi jika kurang maka data tidak berdistribusi normal.<sup>26</sup> Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal *kolmogrov-smirnov*.<sup>27</sup>

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah untuk melihat model yang digunakan benar atau tidak. Uji Ramsey ini bertujuan menghasilkan F hitung, sehingga dapat diketahui apakah variabel *body image* mempunyai

<sup>24</sup> Hasan, *Analisis Data*, 173.

<sup>25</sup> Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 9.

<sup>26</sup> Anwar, *Statistika Penelitian Pendidikan*, 107.

<sup>27</sup> Wiranta Sujarwati, *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Mahasiswa dan Umum* (Yogyakarta: Global Media Informasi, 2008), 45.

hubungan yang linier dengan variabel perilaku diet. Variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier dengan ketentuan, jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak.<sup>28</sup>

#### 8. Uji Korelasi Dengan *Product Moment*

Sejalan dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari korelasi atau hubungan, maka untuk pengujian koefisien dikatakan mempunyai hubungan yang linier dengan ketentuan, jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Sejalan dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari korelasi atau hubungan, maka untuk pengujian koefisien korelasi diantara skor-skor skala dihitung dengan menggunakan formulasi korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:<sup>29</sup>

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\left(\sqrt{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}\right)\left(\sqrt{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}}\right)}$$

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara X dan Y

n = jumlah responden ujicoba

x = skor tiap aitem

y = skor seluruh aitem responden uji coba

xy = produk dari X dikali

<sup>28</sup> Ibid., 48-54.

<sup>29</sup> Suharsimi Arikuntoro, *Manajemen Penelitian*, 225.