

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penyelidikannya. Penelitian ini menggunakan banyak angka sepanjang prosesnya, dari awal pengumpulan data hingga interpretasi data dan penyajian kesimpulan. Pendekatan korelasi dengan desain *studi cross sectional* digunakan dalam penelitian ini, dan data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 16.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di kampus PGRI Kediri Universitas Nusantara yang beralamat di Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112.

3. Variabel Penelitian

Penelitian ini bertempat di PGRI Universitas Nusantara Kediri. Pemilihan tempat tersebut berdasarkan beberapa faktor, antara lain karena penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FIKS Nusantara Universitas PGRI Kediri. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Program Studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi program studi Penjaskes FIKS Universitas Nusantara

PGRI Kediri. Maka pada penelitian ini variabel yang menjadi obyek penelitian yaitu :

1. Variabel terikat (dependen), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas; variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku diet.
2. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang menyebabkan terjadinya perubahan variabel terikat yaitu *Body dissatisfaction*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek studi, dan didefinisikan sebagai sekelompok orang yang memiliki setidaknya satu sifat. Populasi merupakan fokus utama dari penelitian yang dimaksud. Sampel adalah subset atau perwakilan dari keseluruhan populasi penelitian.³³

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik sampling. Karena kesimpulan hasil penelitian yang didapat dari sampel merupakan kesimpulan atas populasi, sampel harus menggambarkan keadaan populasi.³⁴

a) Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel ini menggunakan pendekatan total sampling, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Strategi pengambilan sampel ini memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.³⁵

³³ ³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2019, hlm 99.

³⁴ Hardani et al., *METODE PENELITIAN: Kualitatif dan Kuantitatif*, Hal 362.

³⁵ Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Hal 31.

b) Penentuan Jumlah Sampel

Jika kurang dari 100 tanggapan diambil semua sampel, sehingga penelitian ini menjadi penelitian populasi. Sedangkan jika jumlah responden lebih dari 100 maka persentase samplingnya adalah 10%, 15%, 20%, 25%, atau lebih. Karena jumlah mahasiswi yang aktif dan pernah melakukan diet atau sedang masa diet sebanyak 30 orang, maka penelitian ini mengandalkan penelitian populasi.

c) Kriteria Sampel

Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswi yang berkuliah di UNP Kediri program studi Penjaskes. Serta pernah atau sedang melakukan diet, dan berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 19-24 tahun.

C. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan terkait topik judul yang akan diteliti serta yang sudah di modifikasi dari penelitian sebelumnya. Pengumpulan data yang dilakukan dengan kuesioner terbilang cukup efisien dikarenakan sudah mengetahui variabel apa yang harus diukur. Kuesioner dibagikan melalui *Google Form* dengan bantuan Kepala Program Studi Penjaskes serta masing-masing ketua kelas.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dari subjek. Kuisisioner mengacu pada skala penelitian *Likert*. Skala yang digunakan terdiri dari skala *body dissatisfaction* dan

perilaku diet. Skala *body dissatisfaction* bertujuan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh pada subjek penelitian, yang mengacu pada indikator-indikator *body dissatisfaction* antara lain :

1) Afektif

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, serta cenderung mengoreksi penampilan fisiknya yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya sendiri sehingga tidak menyukai apa yang ada pada dirinya.

2) Kognitif

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki informasi dan pengetahuan yang cukup banyak terkait citra tubuh positif maupun negatif di mata lingkungan sosial. Ketika individu mengetahui tentang bentuk tubuh ideal yang berlaku di lingkungan sosial, maka informasi tersebut akan tersimpan dalam ingatan sehingga secara tidak sadar akan berusaha menyempurnakan bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial.

3) Perilaku

Usaha yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* untuk mendapat citra tubuh ideal menurutnya, salah satu usaha dengan melakukan diet untuk mempertahankan atau menurunkan berat badannya. Adapun jika usaha yang dilakukan tidak kunjung membuahkan hasil maka akan mempengaruhi individu untuk bersikap di lingkungannya seperti menghindari aktivitas yang bertemu orang banyak,

menutupi atau menyamarkan bentuk fisik, akan memunculkan perasaan ketidaknyamanan akibat penampilan fisiknya yang dirasa kurang.

Tabel 1.2 : Blue Print Body Dissatisfaction

Indikator	Sub Indikator	F	UF	Jumlah F	Jumlah UF
Afektif	1. Evaluasi terhadap fisik yang dimiliki	1, 2, 3	25, 26, 27	3	3
	2. Evaluasi fisik oleh orang lain	4, 5, 6	28, 29, 30	3	3
Kognitif	1. Kecemasan menjadi gemuk	7, 8, 9	31, 32, 33	3	3
	2. Kewaspadaan terhadap berat badan	10, 11, 12	34, 35, 36	3	3
Perilaku	1. Membatasi pola makan	13, 14, 15	37, 38, 39	3	3
	2. Kecenderungan melakukan diet	16, 17, 18	40, 41, 42	3	3
	3. Usaha yang dilakukan dalam menunjang dan meningkatkan penampilan	19, 20, 21	43, 44, 45	3	3
	4. Memberikan perhatian lebih pada penampilan	22, 23, 24	46, 47, 48	3	3

Kemudian skala perilaku diet bertujuan untuk mengukur perilaku diet pada subjek penelitian yang mengacu pada indikator-indikator perilaku diet yaitu :

1. Pola makan

Pola makan ini meliputi disiplin terhadap waktu makan sehari-hari, serta konsumsi camilan, sayur dan buah setiap harinya. Ketika kita lapar maka tubuh memberikan sinyal melalui tubuh agar kita mengisi energi dengan makanan yang bergizi seimbang.

2. Selektif terhadap makanan

Memilih makanan apa saja yang ingin dikonsumsi oleh tubuh. Dalam satu hari tubuh memerlukan lebih dari 40 zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, maka agar terpenuhi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam jenisnya.

3. Membatasi kalori

Kalori harian masing-masing orang tidak sama, di Indonesia menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) dari Kementerian RI, rata-rata kebutuhan untuk pria sebanyak 2000-3000 kalori sedangkan untuk wanita 1600-2200 kalori dalam sehari.

Tabel 1.3 : Blue Print Perilaku Diet

Indikator	Sub indikator	F	UF	Jumlah F	Jumlah UF
Pola makan	Disiplin terhadap waktu makan	1, 2, 3	26, 27, 28	3	3
	mengonsumsi camilan, sayur dan buah sesuai porsi	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	9	9
Selektif terhadap makanan yang dikonsumsi	Memilih jenis makanan bergizi seimbang	13, 14, 15	38, 39, 40	3	3
	Mengonsumsi berbagai jenis makanan supaya asupan tubuh tercukupi	16, 17, 18	41, 42, 43	3	3
Membatasi kalori	Mempertimbangkan jumlah makanan yang masuk dalam tubuh	19, 20, 21	44, 45, 46	3	3

	Mengalihkan keinginan untuk makan	22, 23, 24, 25	47, 48, 49, 50	4	4
--	-----------------------------------	----------------	----------------	---	---

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur efektivitas instrumen penelitian. Sikap, pandangan, dan persepsi seseorang mengenai kejadian atau item tertentu diukur dengan menggunakan skala *Likert*. Pada skala *Likert*, ada dua jenis pernyataan: pernyataan positif dan negatif.³⁶ Skor yang diberikan untuk item positif yaitu:

Tabel 1.4 : Skor skala *likert*

Jawaban	Skor favorable	Skor unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

E. Analisis Data

1. Uji Validitas Instrument

a. Validitas Instrument

Jika instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, maka instrumen tersebut dianggap sah.³⁷

Pengujian validitas internal instrument dapat dilakukan dengan menggunakan pendapat ahli. Instrument yang telah disusun dengan

³⁶ Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 25.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, 175 dan 177.

menggunakan aspek dari teori – teori maka dikonsultasikan kepada ahli. Setelah dilakukan pengujian dari para ahli, maka dilakukan pengujian instrumen terhadap sampel. Anggota sampel yang diperlukan untuk pengujian validitas instrument sekitar 30 orang. Data yang terkumpul akan ditabulasikan dan diuji validitas instrument dengan mengkorelasi antara skor butir dengan skor total. Suatu instrument dikatakan valid apabila nilai korelasi diatas 0,30 jika dibawah 0,30 maka item tersebut harus dibuang.³⁸ Pada pengujian validitas kuesioner dilakukan dengan uji korelasi *spearman rank* dimana rumus hitungnyanya sebagai berikut :

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2-1)}$$

r_s = koefisien korelasi spearman

$\sum d$ = total kuadrat selisih antar ranking

n = jumlah sampel penelitian

a. Reliabilitas Data

Instrumen yang telah ditunjuk dapat diandalkan dapat digunakan untuk mengukur beberapa kali dan menghasilkan hasil yang sama. Pendekatan *Alpha Cronbach* digunakan untuk menentukan apakah perangkat pengukuran dapat diandalkan atau tidak. Jika koefisien reliabilitas lebih dari 0,6, instrumen penelitian dianggap dapat diandalkan.³⁹ Uji reliabilitas menguji sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena konsistensinya. Rumus *Alpha Cronbach*

³⁸ Sugiyono, 180–81.

³⁹ Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 57.

digunakan dalam penelitian ini. Jika semua instrumen lebih dari 0,6, instrumen dianggap dapat diandalkan.⁴⁰ Adapun rumus dalam pengujian reliabilitas penelitian teknik alpha cronbach ialah :

$$\alpha = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right\}$$

Keterangan

α : reliabilitas

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

σb : jumlah varians butir

σt : varians total

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, statistik parametris mensyaratkan data harus terdistribusi normal untuk setiap variabel. Sehingga dilakukan pengujian normalitas data. Uji *Kolmogorov Smirnov* digunakan untuk menentukan apakah data tersebut normal. Jika probabilitas (sig) lebih kecil dari >0,05, data dikatakan berdistribusi teratur. Ketika data memiliki probabilitas <0,05, ia memiliki distribusi anomali. Uji *Kolmogorov Smirnov* akan dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS 16.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan asumsi yang dilakukan untuk mengetahui ada tidak hubungan variabel X dan variabel Y. Pengujian

⁴⁰ Febrianawati Yusup, Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif, Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 7 No. 1 Januari-Juni 2018, hlm 22.

linearitas data menggunakan aplikasi SPSS 16. Jika signifikansi adalah $\geq 0,05$, suatu variabel dikatakan memiliki hubungan linier. Jika nilai signifikansi adalah $\leq 0,05$ maka variabel tersebut tidak memiliki hubungan linier.⁴¹

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan Korelasi *Spearman rank*. Teknik ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dua variabel bila data variabel berbentuk interval atau rasio dan sumber data berasal dari dua variabel atau lebih yang sama.⁴² Syarat yang harus dipenuhi jika menggunakan korelasi *Spearman rank* yaitu data berbentuk interval atau ordinal, ada hubungan antara variabel dependen dan independen, data berdistribusi normal. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa variabel-variabel yang berhubungan mempunyai hubungan yang signifikan. Jika nilai sig. $> 0,05$, sebaliknya dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antar variabel.⁴³

Kriteria tingkat hubungan antar variabel adalah sebagai berikut;

1. Korelasi 0,00-0,20 menunjukkan hampir tidak ada hubungan.
2. Korelasi rendah (0,21-0,40)
3. korelasi sedang (0,41-0,60)
4. korelasi kuat (0,61-0,80)

⁴¹ Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS* (Ponorogo: Wade Grup, 2016), 94–95.

⁴² Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 212.

⁴³ Husaini Usman and Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*, 2nd ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 200.

5. Korelasi sempurna adalah 0,81-0,100.

SPSS 16 akan digunakan untuk melakukan analisis data. Keputusan diambil dengan menggunakan nilai ρ dengan ketentuan sebagai berikut: ⁴⁴

4. Jika $\rho_{\text{hitung}} > \rho_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
5. Jika $\rho_{\text{hitung}} < \rho_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, 249.