

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan melibatkan pengolahan data berupa skor angka yang kemudian dapat dianalisis secara statistik untuk dianalisa dan diinterpretasikan (Gravetter et al., 2018). Penelitian ini menggunakan metode tersebut dikarenakan proses pengolahan data yang melibatkan perhitungan data perolehan secara statistika yang kemudian diinterpretasikan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *body image*.

3.2.1 Definisi Operasional *Body Image*

Variabel *body image* didefinisikan oleh Cash dan Smolak (2011) yaitu *body image* adalah persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap penampilan tubuhnya yang didapatkan dari hasil dari evaluasi pengalaman subjektif individu tersebut, dan terdiri dari 5 dimensi yaitu; evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap ukuran tubuh.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah kelompok individu dalam ukuran besar yang memiliki kriteria yang sesuai dengan subjek pada penelitian, sedangkan sampel merupakan kelompok kecil dalam populasi yang berisikan beberapa subjek yang turut berpartisipasi dalam penelitian tersebut (Gravetter et al., 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan remaja perempuan di Jakarta yang berusia 15-18 tahun, dan sampel pada penelitian ini yaitu remaja yang sedang melakukan diet (bukan diet yang dilakukan dengan pengawasan dokter/ahli gizi dan tidak sedang melakukan diet khusus untuk penyakit tertentu).

Peneliti mengumpulkan data subjek dengan teknik *sampling* yaitu *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* didasarkan atas tujuan tertentu dan dilakukan dengan menyesuaikan subjek berdasarkan karakteristik atau ketentuan tertentu yang peneliti tentukan dalam studinya, dimana tidak semua elemen populasi dapat digunakan sebagai sampel, karena sampel yang dipilih harus memenuhi kriteria-kriteria tertentu (Gravetter et al., 2018).

Sasti dalam (Firi, 2018) menjelaskan bahwa Indonesia belum memiliki prevalensi pasti tentang diet pada kelompok usia remaja, karena belum ada prevalensi pasti mengenai jumlah remaja di Jakarta yang melakukan diet maka peneliti menggunakan pengambilan data berdasarkan jumlah populasi remaja yang berdomisili di DKI Jakarta. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2020) menunjukkan data tentang remaja di DKI Jakarta dalam kelompok usia 15-19 tahun pada 2018 sampai 2019 yaitu berjumlah 720.094 jiwa. Maka, sampel yang digunakan pada penelitian ini memiliki karakteristik yaitu, remaja usia 15-18 tahun yang melakukan diet dan berdomisili di Jakarta dan berjumlah 270 subjek sesuai dengan acuan table populasi Isaac dan Michael penentuan dengan taraf kesalahan sebesar 10 % (Sugiyono, 2018).

3.3.1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini antara lain :

- a. Remaja laki-laki dan remaja perempuan berusia 15 – 18 tahun
- b. Sedang melakukan diet tanpa pengawasan (bukan diet yang dilakukan dengan pengawasan dokter/ahli gizi dan tidak sedang melakukan diet khusus untuk penyakit tertentu)
- c. Berdomisili di Jakarta

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini dalam mengukur variabel *body image* yaitu dengan menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales* (MBSRQ-AS) yang

dikemukakan oleh Cash dan Smolak (2011) dan telah diadaptasi oleh Swami et al., (2019) dengan menggunakan bahasa Malaysia (Malay). Alat ukur ini digunakan untuk melihat bagaimana *body image* (citra tubuh) pada remaja laki-laki dan remaja perempuan di Jakarta sesuai kriteria.

3.4.1 Deskripsi Instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* yaitu menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikembangkan oleh Cash dan Smolak (2011) dan telah diadaptasi oleh Swami et al., (2019) menggunakan bahasa Malaysia (Malay) dalam penelitiannya mengenai *dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS) in Malaysian Malay adults*. Alat ukur ini kemudian adaptasi oleh peneliti. Peneliti melakukan adaptasi dengan mengganti ke dalam bahasa Indonesia dan memodifikasi skala untuk mengukur *body image* pada remaja kemudian divalidasi oleh dosen pembimbing.

Alat ukur ini digunakan untuk melihat bagaimana *body image* pada subjek dengan menggunakan skala Likert dimana pada nilai pilihan jawaban Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Netral = 3, Tidak Setuju = 2, dan Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan, untuk *item unfavorable* memiliki nilai sebaliknya. Semakin tinggi skor yang dimiliki subjek, maka subjek memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor yang dimiliki subjek, maka subjek memiliki *body image* negatif. *Blue print* alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)* dapat dilihat pada tabel 3.2.

Table 3.1. Blueprint alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)*

No.	Komponen	Definisi	Aitem		Total
			fav	unfav	
1.	Evaluasi penampilan	Perasaan mengenai penampilannya dari hasil evaluasi diri maupun yang didapatkan dari orang lain.	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
2.	Orientasi penampilan	Perhatian terhadap penampilan, maupun usaha yang dilakukan dalam meningkatkan penampilan	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
3.	Kepuasan area tubuh	Perasaan individu terhadap hal spesifik tertentu dari penampilannya, seperti wajah, rambut, tubuh bagian tengah, bawah, dan atas	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32		10
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan massa tubuh dan perilaku membatasi pola makan	4, 8, 22		3
5.	Persepsi terhadap ukuran tubuh	Persepsi terhadap ukuran tubuh melibatkan penilaian individu tentang berat badannya, ukuran tinggi tubuhnya dan bagaimana individu menilai hal tersebut mulai dari yang sangat baik hingga sangat buruk.	32, 34		2
Total			28	6	34

3.5 Pengujian Psikometri

3.5.1 Pengujian Realibilitas, Validitas, dan analisis aitem *Body Image*

Uji Validitas untuk alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)* dilakukan dengan menggunakan *face-validity*. Penelitian ini melakukan uji *face-validity* dengan uji keterbacaan alat ukur kepada expert judgement yaitu kepada 3 subjek yang memiliki karakteristik sesuai. Total aitem yang direvisi pada *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)* yaitu berjumlah 9 aitem pada aitem nomer 1, 2, 6, 10, 13, 14, 15, 22, 23, dan pada aitem 32 pertanyaan diperinci sehingga jumlah aitem bertambah satu menjadi 35 butir pertanyaan.

Table 3.2. Perubahan Aitem Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)

	Sebelum Direvisi	Sesudah Direvisi
1	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan fisik saya	1.Saya selalu memperhatikan penampilan fisik saya sebelum pergi keluar rumah
2	Saya merasa menarik/sexy	2.Saya merasa penampilan fisik saya menarik
6	Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik	6.Kebanyakan orang menganggap penampilan fisik saya menarik
10	Saya sangat peka dengan penampilan saya apabila tidak terlihat baik	10.Saya sangat peka dengan penampilan fisik saya apabila tidak terlihat baik
13	Saya tidak pernah memikirkan seperti apa penampilan saya	13.Saya tidak pernah mempedulikan penampilan fisik saya
14	Saya selalu berusaha meningkatkan penampilan fisik saya	14.Saya selalu berusaha memperbaiki penampilan fisik
15	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya	15.Saya sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan
22	Saya pikir saya adalah seseorang yang memiliki berat badan berlebih	22. Saya pikir saya adalah seseorang yang memiliki berat badan yang berlebihan
23	Berdasarkan penampilan saya, kebanyakan orang akan berpikir bahwa saya adalah orang yang memiliki berat badan berlebih	23. Kebanyakan orang beranggapan berat badan saya berlebihan ketika melihat penampilan saya
32	Saya pernah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa (di luar niat ibadah) atau dengan diet ekstrim	32. Saya pernah mencoba menurunkan berat badan melalui berpuasa (di luar niat ibadah) 33. Saya pernah mencoba menurunkan berat badan melalui diet mendadak

Table 3.3 .Hasil Akhir Blueprint alat ukur Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)

No.	Komponen	Definisi	Aitem		Total
			fav	unfav	
1.	Evaluasi penampilan	Perasaan mengenai penampilannya dari hasil evaluasi diri maupun yang didapatkan dari orang lain.	3, 5, 9, 31	18, 19	6
2.	Orientasi penampilan	Perhatian terhadap penampilan, maupun usaha yang dilakukan dalam meningkatkan penampilan	12, 14, 15, 16, 20,	1, 2, 6, 7, 10, 11, 13, 21	13
3.	Kepuasan area tubuh	Perasaan individu terhadap hal spesifik tertentu dari penampilannya, seperti wajah, rambut, tubuh bagian tengah, bawah, dan atas	23, 24, 25, 26, 27, 28,	17	7
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan massa tubuh dan perilaku membatasi pola makan		4, 8, 22, 32, 33,	5
5.	Persepsi terhadap ukuran tubuh	Persepsi terhadap ukuran tubuh melibatkan penilaian individu tentang berat badannya, ukuran tinggi tubuhnya dan bagaimana individu menilai hal tersebut mulai dari yang sangat baik hingga sangat buruk.	29, 30	34, 35	4
Total			17	18	35

Selanjutnya, peneliti melakukan uji realibilitas *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales* (MBSRQ-AS) dengan menggunakan metode rumus Cronbach's Alpha dari perangkat lunak JASP 0.14.1.0. Realibilitas $\geq 0,6$ dapat dikatakan keseluruhan data tersebut reliabel dan baik (Soentoro, 2015). Hasil realibilitas alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales* (MBSRQ-AS) yaitu sebesar 0,809 yang berarti reliabel dan baik karena lebih dari 0,6.

Tabel 3.4. Hasil Realibilitas Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales (MBSRQ-AS)

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,922	35

Uji analisis aitem pada penelitian ini menggunakan penentuan penilaian yang mengacu pada Azwar (2006) yakni semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki nilai kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang tergolong rendah. Hasil uji analisis pada 35 aitem dari alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Apperance Scales* (MBSRQ-AS) memiliki rentang item-test correlation antara 0,477 – 0,907. Berdasarkan hasil perhitungan, maka aitem-aitem skala *body image* tersebut tidak perlu direvisi atau dihilangkan. Data hasil analisis aitem skala *body image* dapat dilihat pada tabel di lampiran 4.

3.6 Teknik Analisis Data

Uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah uji beda, sebab penelitian ini dilakukan dengan fokus dan tujuan untuk melihat perbedaan *body image* remaja laki-laki dan *body image* remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta.

3.7 Prosedur Penelitian

Peneliti mengumpulkan data subjek dengan teknik *sampling* yaitu *non random sampling* dengan metode *purpossive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel didasar atas tujuan tertentu (Gravetter et al., 2018). Peneliti menggunakan teknik *purpossive* karena tidak semua remaja di Jakarta melakukan diet tanpa pengawasan. Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner secara *online* dengan menggunakan *Google Form*. Kuesioner disebar melalui *link* dari *Google Form* dengan jaringan komunikasi informasi kuesioner ke beberapa kerabat, keluarga, dan peneliti juga turut menyebarkan kuesioner tersebut di beberapa media sosial seperti *instagram*, *ask.fm*, *twitter*, dan *line*. Selain itu peneliti juga meminta bantuan beberapa kerabat untuk turut menyebarkan kuesioner tersebut kepada beberapa keluarga atau temannya yang kenal dengan remaja dan berdomisili di Jakarta.