

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian**

Berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian yang sudah diajukan, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung : Perilaku Makan
2. Variabel Bebas : Stres

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### 1. Perilaku Makan

Perilaku makan adalah skor yang diperoleh responden pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Strein, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). Skala DEBQ terdiri dari 33 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Perilaku makan dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala perilaku makan. Semakin tinggi skor, semakin tinggi perilaku makannya dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah perilaku makannya.

##### 2. Stres

Stres merupakan skor yang diperoleh responden pada *Perceived Stress Scale* (PSS-10;Cohen & Williamson, 1988). Skala PSS-10 terdiri dari 10 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Stres dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala stres. Semakin tinggi skor, semakin tinggi stres dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah stres.

### C. Responden Penelitian

Pada penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) UII yang berada di Yogyakarta, usia antara 17-23 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data, yaitu dengan menggunakan skala perilaku makan dan skala stres. Skala merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Skala berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden penelitian. Berikut adalah skala yang digunakan oleh peneliti:

#### 1. Skala Perilaku Makan

Skala perilaku makan diadaptasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Strein, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). DEBQ digunakan untuk mengungkap perilaku makan terkait dengan *emotional eating* (13 aitem), *external eating* (10 aitem), dan *restrained eating* (10 aitem). Alat ukur ini memang dikembangkan di Belanda, akan tetapi penggunaannya tidak hanya di Belanda. Seperti di China, Jepang, Korea, Srilanka, Spanyol, Jerman, Inggris, Rusia, Portugis, Eropa, dan Taiwan. Beberapa penelitian di Indonesia juga telah menggunakan alat ukur ini dengan responden penelitian remaja dan mahasiswa. Penelitian Sung, Lee, Song, Lee, dan Lee (2010) menyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* diperoleh sebesar 0,86-0,94. Oleh sebab itu, peneliti merasa alat ukur ini cocok digunakan pada penelitian ini karena memiliki reliabilitas yang tinggi dan juga aitem-aitemnya cocok digunakan untuk penelitian yang

melibatkan mahasiswa sebagai responden.

Seluruh aitem yang terdapat pada skala ini berbentuk *favorable*. Jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan akan dibuat dalam bentuk tingkat frekuensi yang dirasakan responden. Jawaban tersebut bergerak dari angka satu (sangat tidak sesuai), angka dua (tidak sesuai), angka tiga (agak tidak sesuai), angka empat (ya, agak sesuai), angka lima (ya, sesuai), angka enam (ya, sangat sesuai). Berikut ini merupakan distribusi aitem pada skala perilaku makan.

Tabel 1  
*Blue Print The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*

<b>Aspek</b>	<b>Aitem Favorable</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Emotional eating</i>	2, 6, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 30, 31, 33	13
<i>External eating</i>	3, 4, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 32	10
<i>Restrained eating</i>	1, 5, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28	10
<b>Total</b>		<b>33</b>

## 2. Skala Stres

Skala stres diadaptasi dari *Perceived Stress Scale* (PSS-10; Cohen & Williamson, 1988). PSS-10 (Cohen & Williamson, 1988) lebih unggul dalam konsistensi internal dan struktur faktor dibandingkan dengan versi PSS asli yang terdiri dari 14 aitem dirancang oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983). PSS-10 digunakan untuk mengungkap stres terkait dengan *feeling of unpredictability* (3 aitem), *feeling of uncontrollability* (4 aitem), dan *feeling of overloaded* (3 aitem). Alat ukur ini menggambarkan stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Penelitian Smith, Rosenberg, & Haight (2014) menyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* diperoleh sebesar 0,676-0,909. Oleh sebab itu,

peneliti merasa alat ukur tersebut cocok digunakan untuk penelitian ini karena reliabilitasnya yang tinggi dan aitem-aitem nya cocok untuk mahasiswa sebagai responden penelitian yang dilibatkan.

Aitem-aitem yang terdapat pada skala ini berbentuk *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat 6 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan akan dibuat dalam bentuk tingkat frekuensi yang dirasakan responden. Jawaban tersebut bergerak dari angka satu (tidak pernah), angka dua (jarang-jarang), angka tiga (kadang-kadang), angka empat (sering), angka lima (hampir selalu), angka enam (selalu). Berikut ini merupakan distribusi aitem skala stress.

Tabel 2  
*Blue Print Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Feeling of unpredictability,</i> <i>Feeling of uncontrollability,</i> <i>Feeling of overloaded</i>	1, 2, 3, 6, 9, 10	4, 5, 7, 8	10
<b>Total</b>			<b>10</b>

### E. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas adalah penting untuk sebuah alat ukur penelitian. Validitas alat ukur dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan konstruk yang akan diukur. Sedangkan reliabilitas alat ukur untuk mengetahui apakah alat ukur mampu memberikan hasil yang akurat ketika digunakan untuk penelitian (Azwar, 2012).

## 1. Validitas

Validitas mengacu pada ketepatan dan kecermatan sebuah alat ukur ketika dilakukan sebuah pengukuran. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*). Menurut Straub (Azwar, 2012) validitas isi merupakan salah satu tipe validitas yang menunjukkan sebuah alat ukur mampu mengungkapkan suatu *trait* dengan cara melakukan uji kelayakan alat ukur atau relevansi alat ukur melalui kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten atau *professional judgement*. Aitem-aitem yang terdapat dalam penelitian ini ditinjau dan diteliti kembali oleh dosen pembimbing untuk mengetahui sejauh mana aitem tersebut benar-benar berhubungan dengan tujuan pengukuran dan apakah sudah mewakili aspek teoritis yang mampu mendasari konstruk alat ukur.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Rendah atau tingginya reliabilitas dapat ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas. Pengukuran reliabilitas didapatkan dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha*. Koefisien reliabilitas bergerak dari angka 0 sampai dengan angka 1. Apabila koefisiennya semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi reliabilitasnya (Azwar, 2012). Jika reliabilitas semakin tinggi, maka konsistensinya semakin baik dan alat ukur dapat dikatakan reliabel (Azwar, 2007).

## F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dilakukan dengan menggunakan *software*

*Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 21. Analisis data yang akan dilakukan peneliti menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan informasi sederhana mengenai responden penelitian dan variabel penelitian. Sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik korelasi *product moment pearson* untuk data yang sifatnya parametrik dan teknik korelasi *spearman's rho* untuk data yang sifatnya non parametrik. Peneliti juga melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis.