

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Variabel Tergantung* : *Perilaku diet*
2. *Variabel Bebas* : *Citra raga*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pemberian definisi operasional variabel penelitian ini bertujuan untuk membatasi variabel yang bersangkutan agar tidak menimbulkan arti yang berbeda-beda.

1. Perilaku diet adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu dari hari ke hari yang khusus dirancang untuk tujuan tertentu dan memasukkan atau mengeluarkan bahan makanan tertentu, yang merupakan bagian dari pola makan. Perilaku diet mengungkap tiga aspek, yaitu aspek restraint, eksternal dan emosional. Ketiga aspek ini diukur dengan menggunakan skala perilaku diet yang merupakan modifikasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) disusun oleh Van Strein et al tahun 1986 (nature.com). Diasumsikan semakin tinggi skor yang diperoleh subyek, semakin tinggi perilaku dietnya. Semakin rendah skor yang diperoleh subyek, semakin rendah perilaku dietnya.

2. Citra raga adalah persepsi-persepsi yang dimiliki individu terhadap keadaan fisiknya. Citra raga mengungkap dua aspek, yaitu bagian-bagian tubuh dan penampilan keseluruhan. Kedua aspek ini diukur dengan menggunakan skala citra raga yang merupakan modifikasi dari skala citra raga yang disusun oleh Rachmadiana (2000). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka citra raga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula citra raga seseorang.

C. Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan usia antara 17 sampai 20 tahun yang tinggal di Jogjakarta, yang memiliki tingkat pendidikan mulai dari SLTA atau sederajat sampai mahasiswi perguruan tinggi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Metode ini digunakan untuk memperoleh data penelitian yang tepat dan relevan dengan tujuan penelitian dan memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Adapun alasan digunakannya skala sebagai alat pengumpulan data penelitian adalah (Azwar, 1999) : (1) Data yang diungkap berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu, (2) Pertanyaan sebagai stimulus pada skala tertuju pada indikator perilaku guna

memancing subyek untuk merefleksikan keadaan diri subyek yang tidak disadari. Pertanyaan digunakan untuk mengumpulkan sebanyak mungkin indikasi dari aspek kepribadian yang lebih abstrak pada variabel penelitian. (3) Skala memungkinkan subyek tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan-pertanyaan dalam skala dan (4) Skala hanya diperuntukkan guna mengungkapkan atribut tunggal.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Skala Perilaku Diet.

Skala ini bertujuan untuk mengungkap perilaku diet individu yang mengarah pada pola makan dengan membatasi konsumsi makanan. Skala perilaku diet yang dipakai dalam penelitian ini adalah modifikasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) disusun oleh Van Strein et al tahun 1986 (nature.com). Penyusunan skala perilaku diet ini berdasarkan kontrak teoritis tentang perilaku diet, yaitu perilaku diet didasari oleh pembatasan konsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti menurunnya berat badan. Perilaku diet dipengaruhi oleh tiga aspek pokok, yaitu aspek eksteraal, aspek emosional dan aspek *restraint*. Semakin tinggi skor yang diperoleh mengindikasikan individu tersebut memiliki perilaku diet yang tinggi pula.

Skala ini menggunakan lima alternatif jawaban. Pilihan yang disediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Apabila jawaban yang diberikan semakin ke arah SS, maka memberikan arti semakin tingginya frekuensi terjadinya perilaku pada

subyek. Demikian pula sebaliknya, semakin ke arah STS jawaban subyek, maka semakin jarang atau rendah frekuensi terjadinya perilaku yang dimaksud pada subyek.

Aitem-aitem yang disusun terdiri dari jenis *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung obyek yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung obyek ukur. Pemberian skor untuk pernyataan *favourable* bergerak dari 4 ke 0 (Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Ragu-ragu = 2, Tidak Sesuai = 1, Sangat Tidak Sesuai = 0). Pemberian skor untuk pernyataan *unfavourable* bergerak dari 0 ke 4 (Sangat Sesuai = 0, Sesuai = 1, Ragu-ragu = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4).

Sebaran aitem *favourable* dan *unfavourable* pada skala perilaku diet dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran aitem Skala Perilaku Diet

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Restraint</i>	1,2,16, 17,28,29, 42,44	3,4, 18, 19, 20, 30, 31	15
2.	<i>External eating</i>	5,6,21,22,32,40, 41	7,8, 9, 23,33,34, 35,45	15
3.	<i>Emotional eating</i>	10,11,12, 24,25,36, 37,43	7,8,9,23,33,34, 35 ,45	15
Jumlah		23	22	45

2. Skala Citra Raga

Skala ini bertujuan untuk mengungkap seberapa jauh individu merasa puas terhadap keadaan fisiknya atau tingkat citra raga individu. Skala citra raga ini disusun berdasarkan aspek bagian-bagian dari tubuh dan aspek penampilan keseluruhan. Skala citra raga yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala citra raga yang disusun oleh Rachmadiana (2000).

Sebaran aitem *favourable* dan *unfavourable* pada skala citra raga dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran aitem Skala Citra Raga

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Bagian tubuh	2,3,8,11,21,22,29,30,37,40	6,14,16,18,19,23,24,27,28,36	20
2.	Penampilan keseluruhan	1,4,7,9,10,13,15,25,33,34	5,12,17,20,26,31,32,35,38,39	20
	Jumlah	20	20	40

Skala citra raga ini terdiri dari lima pilihan jawaban. Penilaian butir *favourable* bergerak dari angka 4 (Sangat Sesuai), 3 (Sesuai), 2 (Ragu -ragu), 1 (Tidak Sesuai) dan 0 (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian butir *unfavourable* bergerak dari angka 0 (Sangat Sesuai), 1 (Sesuai), 2 (Ragu - ragu), 3 (Tidak Sesuai) dan 4 (Sangat Tidak Sesuai).

E. Validitas Dan Reliabilitas

Pengukuran sikap, validitas dan reliabilitas alat ukur memegang peranan penting (Azwar, 1997).

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur atas tes dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 1997).

Suatu tes dapat mempunyai validitas isi (*content validity*) dan validitas aitem. (a) Validitas isi (*content validity*) untuk mengetahui sejauh mana kesesuaian aitem-aitem dengan kawasan isi yang diungkap, agar tetap relevan dan tidak keluar dari batas tujuan pengukuran. Validitas isi terdiri dari dua macam : (a) validitas tampilan (*face validity*), berupa bagaimana tampilan dari alat ukur untuk melakukan tujuan ukur, (b) validitas logik, merupakan inti dari pengertian validitas isi tersebut. Validitas isi tercapai apabila pemeriksaan terhadap aitem-aitem pernyataan mengukur aspek-aspek yang relevan, dengan cara pemeriksaan ulang isi tes terhadap *blue print* (Azwar, 1987). (b) Validitas aitem diperoleh dengan cara mengkorelasikan setiap aitem dengan keseluruhan sisa aitem yang lain (tanpa melibatkan kembali aitem-aitem tersebut dalam kelompok pembanding). Validitas aitem berdasar pada konsistensi yang tinggi dari setiap

korelasi masing-masing aitem secara bergantian terhadap keseluruhan sisa aitem yang lain. Bila konsistensi tinggi maka dapat dikatakan validitas tes tersebut baik.

Validitas dinyatakan secara empiris oleh suatu koefisien validitas tertentu. Koefisien mempunyai makna jika bergerak dari 0 sampai 1,00 dan batas minimal koefisien sudah dianggap memuaskan jika $r = 30$ (Azwar, 1987).

2. Reliabilitas

Reliabilitas mempunyai berbagai nama lain, seperti keterpercayaan, keandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan dan lain sebagainya. Namun ide dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila alat ukur mempunyai kemampuan dalam memberikan hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama pada waktu yang berlainan (Azwar, 1997).

F. Metode Analisis Data

Sejalan dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini, maka dalam analisis data digunakan tehnik korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan program SPSS 10,0 *for windows*. Alasan digunakannya tehnik ini adalah, karena analisis *product moment* merupakan korelasi yang dapat dipakai untuk menguji hubungan variabel - variabel (Hadi, 1990). Variabel - variabel tersebut adalah citra raga dan perilaku diet.