

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A . Orientasi Kacah dan Pesiapan Penelitian

LOrientasi Kacah Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 17 sampai 20 tahun, yang berdomisili di Jogjakarta dan memiliki tingkat pendidikan mulai dari SLTA atau sederajat sampai mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian ini mengardd subjek secara acak atau tidak menghususkan pada tempattempat tertentu, misalnya sanggar seram atau lembaga pendidikan sebagai tempat penelitian, peneliti mempunyai pertimbangan bahwa penelitian ini sudah membatasi subjek hanya yang berdomisili di Jogjakarta dan bila membatasi pengambilan subjek hanya pada satu tempat tertentu maka akan mengalami ketbatasan subjek, untuk itu ruang lingkupnya diperluas. Dipilihnya subjek adalah remaja putri karena pada umumnya remaja putri mempunyai harapan maupun tujuan terhadap keadaan fisiknya atau citra raganya. Diasumsikan remaja putri ini dapat mengerti dan menurukkan citra raganya sehingga diharapkan narannya dapat menunjang tujuan dari penelitian ini.

Kacah penelitian yang digunakan adalah rumahrumah kos putri di Jogjakarta. Alasan dipilihnya rumahrumah kos putri ini sebagai tempat penelitian adalah dsamping untuk mempermudah ijin penelitian, awalnya hanya untuk mempermudah pengambilan data, karena domais sudah terkondisi karena yang tinggal di sana adalah remaja putri semua

Persiapan Penelitian

a. Perijinan

Pengurusan perijinan dimulai dari surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia dengan Nomor 285/Dek/70/FP/VI/2003. Selanjutnya surat ijin penelitian ini digunakan sebagai syarat untuk mengambil data penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan untuk pengambilan data sesungguhnya, skala penelitian yang hendak dipakai diuji cobakan terlebih dahulu pada subjek uji coba. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini adalah skala perilaku diet dan skala citra raga. Uji coba dilakukan dengan maksud untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga dapat diketahui tingkat kelayakan untuk digunakan dalam penelitian sesungguhnya.

Uji coba skala penelitian dilakukan mulai tanggal 20 Mei sampai dengan 30 Mei 2003, dengan cara mendatangi satu persatu dan masing-masing para remaja putri memperoleh satu skala yang terdiri dari skala I (Perilaku Diet) dan skala II (Citra Raga). Sebelum mengisi skala kepada subjek diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian yang benar. Skala yang disebar sebanyak 65 buah, dari jumlah tersebut ada 5 buah yang gugur karena cara pengisiannya tidak lengkap, sehingga banyaknya skala

yang memenuhi syarat untuk analisis dalam penelitian ini adalah 60 eksemplar skala.

c. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Terdapat data yang diperoleh itu, yaitu skala Perilaku Diet dan Citra Raga, dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji validitas item diukur dengan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* pada SPSS 100 *for windows*.

Teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* digunakan untuk mengetahui konsistensi internal skala melalui uji daya beda atau daya diskriminasi item dengan mengkorelasi skor setiap item dengan skor total. Selanjutnya untuk menghindari terjadinya *over estimate* terhadap koefisien korelasi item total dilakukan koreksi terhadap nilai total dengan mengurangi nilai total skala yang dikorelasi dengan suatu item dengan nilai item itu sendiri.

Item dinyatakan sah jika memiliki indeks daya diskriminasi item > 0.300 . Semua item yang mencapai koefisien minimal 0.300 daya pembedanya dianggap memuaskan (Azwar, 1999). Hasil perhitungannya adalah sebagai berikut

Hasil analisis item dengan menggunakan SPSS 100 *for windows*, untuk skala Perilaku Diet, menunjukkan bahwa 36 item valid dari 45 item yang diuji cobakan. Sedangkan 9 item lainnya memiliki koefisien di bawah 0.300. Adapun item yang gugur adalah nomor 5, 18, 21, 22, 29, 33, 36, 40 dan 41. Dengan demikian, skala Perilaku Diet terdiri dari 36

item dengan koefisien item total yang bergerak antara 0,2932 sampai 0,7084. Setelah koefisien reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan teknik analisis Alpha Cronbach ditemukan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,9374. Sebaran item skala Perilaku Diet setelah uji coba dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3
Sebaran Item Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba

Nb	Aspek	<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourabel</i>	Total
1.	Restraint	1,2,16(15), 17(16), 28 (24), 42 (33),44 (35)	3,4,19(17), 20(18), 30 (25), 31 (26)	13
2.	External Eating	6 (5), 32 (27)	7 (6), 8 (7), 9 (8), 23 (19), 34 (28), 35 (29), 45(36)	9
3.	Emotional Eating	10 (9), 11 (10), 12(11), 24 (20), 25 (21), 37 (30), 43 (34)	13 (12), 14(13), 15 14, 26 (22), 27 (23), 38 (31), 39 (32)	14
	Total	16	20	36

*Angka dalam kurung () merupakan nomor urut item baru setelah uji coba

Hasil analisis item pada skala Citra Raga dengan menggunakan program SPSS 10.0 for windows, menunjukkan bahwa 28 item valid dari 40 item yang diuji cobakan. Koefisien korelasi tertinggi 0,7729 dan koefisien terendah 0,3091 dengan koefisien reliabilitas 0,9239 dihitung dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach. Sama halnya dengan skala perilaku diet, untuk mempedah item-item yang salah dipilih dari item-item yang mempunyai koefisien korelasi minimal 0,300 (Azwar, 1999). Diperoleh 28 item yang memenuhi kriteria dari 40 item, sedangkan 12 item lainnya memiliki koefisien di bawah 0,300. Adapun item yang gugur adalah item nomor 2,3,4,6,10,15,21,25,26,29,30 dan 40.

Sebaran item skala Citra Raga setelah dilakukan uji coba dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Sebaran Item Skala Citra Raga Setelah Uji Coba

Nb	Aspek	<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
1.	Bagian - bagian tubuh	8 (14), 11 (6), 22 (15), 37 (26).	14 (9), 16 (10), 18 (12), 19 (13), 23 (16), 24 (17), 27 (18), 28 (19), 36 (25)	13
2	Perampasan keseluruhan	17 (3), 9 (5), 13 (8), 33 (22), 34 (23).	5 (2), 12 (7), 17 (11), 20 (14), 31 (20), 32 (21), 35 (24), 38 (27), 39 (28)	15
Total		10	18	28

* Angka dalam kurung (n) merupakan nomor urut item baru setelah uji coba

B. Pelaksanaan Penelitian

Setelah alat ukur diketahui validitas dan reliabilitasnya melalui proses uji coba, maka tahap selanjutnya adalah pengambilan data penelitian. Pengambilan data penelitian ini berlangsung dari tanggal 10 Juni sampai dengan 17 Juni 2003 di Jogjakarta.

Metode penyampaian alat ukur dilakukan dengan mendatangi satu persatu ke tempat tinggal subyek dan masing-masing mempersiapkan satu skala yang terdiri dari skala Perilaku Diet dan skala Citra Raga Remaja putri yang dipakai sebagai subyek penelitian diberikan penjelasan mengenai maksud diberikannya skala tersebut. Pengantar, lembar identitas dan petunjuk pengisian tertera pada bagian terdepan sebelum deretan item-item skala.

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan skala kepada 83 subyek . Sebanyak 80 buah yang memenuhi syarat atau terpakai untuk dianalisis dalam penelitian dan 3 buah skala gugur karena pengisiannya tidak lengkap.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran mengenai data penelitian ini, secara singkat dapat dilihat pada tabel deskripsi data penelitian yang berisikan fungsi-fungsi statistik dasar. Tiap-tiap variabel untuk skala Perilaku Diet dan skala Citra Raga terdapat pada tabel 5.

Tabel 5
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	SkorX Yang diperoleh (empirik)				SkorX Yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X max	X min	Mean	SD	X max	X min	Mean	SD
Perilaku Diet	117,00	33,00	74,3500	16,6825	144	0	72	24
Citra Raga	93,00	20,00	68,1375	14,4158	112	0	56	18,6

Tujuan dari deskripsi data penelitian adalah untuk mengetahui tinggi rendahnya hasil subyek penelitian mengenai perilaku diet dan citra raga, dimana hal ini didasarkan pada karakteristik dari masing-masing variabel yang diambil dari data deskripsi penelitian tersebut. Sehingga nantinya akan dikategorikan sebagai sangat tinggi ($x > m + 1,5 SD$), tinggi ($m + 0,5 SD < x < m + 1,5 SD$)

sedang ($m - 0,5 SD < x < m + 0,5 SD$), rendah ($m - 1,5 SD < x < m - 0,5 SD$) dan sangat rendah ($x < m - 1,5 SD$).

Azwar (1997) mengatakan bahwa distribusi normal terbagi dalam enam satuan deviasi standar, yaitu tiga bagian berada di sebelah kiri mean dan tiga bagian berada di sebelah kanan mean. Berdasarkan deskripsi data penelitian sebaran hipotetik variabel perilaku diet diperoleh skor antara 0 sampai 144, kemudian rentang angka tersebut dibagi dalam satuan deviasi standar sebesar 24 dengan mean 72 maka variabel ini memiliki batas kelompok sangat tinggi dengan skor 108, kelompok tinggi dengan skor 84 sampai 108, kelompok sedang dengan skor 60 sampai 84, kelompok rendah dengan skor 36 sampai 60, dan kelompok sangat rendah dengan skor di bawah 36. Penggabungan pada skala perilaku diet di atas menjelaskan bahwa subyek yang memiliki skor di bawah 36 menunjukkan skor perilaku diet yang sangat rendah, sedangkan yang memiliki skor di atas 108 menunjukkan skor perilaku diet yang sangat tinggi. Dalam perhitungan empiris ditemukan skor sebesar 74,3500 dimana subyek penelitian memiliki skor perilaku diet yang berada pada kategori sedang.

Tabel 6

Kriteria kategori Perilaku Diet

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$108 < X$	3	3,75 %
Tinggi	$84 < X < 108$	17	21,25 %
Sedang	$60 < X < 84$	46	57,5 %
Rendah	$36 < X < 60$	14	17,5 %
Sangat Rendah	$X < 36$	2	2,5 %

Berdasarkan deskripsi data penelitian pada sebaran hipotetik variabel citra raga diperoleh skor minimal antara 0 sampai skor maksimal 112, kemudian rentang angka tersebut dibagi dalam satuan deviasi standar sebesar 18,6 dengan mean 56 maka variabel ini memiliki batas kelompok sangat tinggi dengan skor 83,9, kelompok tinggi dengan skor 65,3 sampai 83,9, kelompok sedang dengan skor 46,7 sampai 65,3, kelompok rendah dengan skor 28,1 sampai 46,7, dan kelompok sangat rendah dengan skor di bawah 28,1. Penggabungan pada skala citra raga di atas menjelaskan bahwa subjek yang memiliki skor di bawah 28,1 menunjukkan skor citra raga yang sangat rendah, sedangkan yang memiliki skor di atas 83,9 menunjukkan skor citra raga yang sangat tinggi. Dalam perhitungan empiris ditemukan skor sebesar 68,1375 dimana subjek penelitian memiliki skor citra raga yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 7

Kriteria kategori Citra Raga

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$83,9 < X$	9	11,25%
Tinggi	$65,3 < X < 83,9$	42	52,5 %
Sedang	$46,7 < X < 65,3$	20	25 %
Rendah	$28,1 < X < 46,7$	7	8,75 %
Sangat Rendah	$X < 28,1$	1	1,25 %

2 Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan program komputer Seri *SPSS 10.0 for windows*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dan linearitas merupakan syarat sebelum dilakukan pengtesan nilai korelasi dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak dapat menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Hadi, 1996).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov - Smirnov* dari program *SPSS 10.0 for windows* menghasilkan perbedaan sebaran skor dari variabel perilaku diet adalah normal ($K - S Z = 0,522$ dan $p = 0,948$ atau $p > 0,05$) dan hasil yang diperoleh melalui skor sebaran variabel citra raga adalah normal ($K - S Z = 0,833$ dan $p = 0,492$ atau $p > 0,05$).

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas terhadap variabel citra raga dengan perilaku diet menunjukkan hasil yang tidak linear dengan $F = 0,754$ dan $p = 0,808$ ($p > 0,05$).

3. Uji Hipotesis

Analisis data yang direncanakan semula adalah analisis *Product Moment* dari *Pearson* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri. Namun berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa uji linearitas tidak terpenuhi (tidak linear), sehingga data tersebut dianalisis dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Spearman rho*. Adapun alasan penggunaan metode statistik non-parametrik seperti yang telah

dibaskan di atas adalah data yang ada pada skala perilaku diet dan skala citra raga menunjukkan hasil yang tidak linear.

Dari hasil analisis dengan menggunakan *SPSS 10.0 for windows*, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi dari analisis *product moment Spearman* antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri adalah $r = -0,188$; p sebesar $0,048$ ($p < 0,05$).

Dengan demikian dari hasil analisis korelasi *product moment* dari *Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri sehingga hipotesis diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Momen Spearman rho*, terungkap bahwa hipotesis penelitian memiliki hubungan negatif yang signifikan antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri. Hasil ini ditunjukkan melalui $r = -0,188$ dan $p = 0,048$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi citra raga maka akan semakin rendah perilaku diet, sebaliknya semakin rendah citra raga maka semakin tinggi perilaku dietnya. Menurut hasil penelitian, ditunjukkan bahwa para remaja putri tersebut memiliki tingkat citra raga yang dikategorisasikan tinggi dan perilaku diet yang dikategorisasikan sedang.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Singer (dalam Widyaningsh, 1997), yang menyatakan bahwa citra raga mengganggu perasaan yang dimiliki individu tentang fisik dirinya. Hal ini berarti bahwa gambaran yang lebih positif

menceritakan bahwa individu lebih puas terhadap dirinya dan akan berperan dalam keberhasilan pada perbuatan atau aktivitas yang dilakukannya.

Menurut Fulmam (dalam Hartantri, 1998), bahwa sebagian besar remaja, khususnya yang putri cenderung merasa tidak puas dengan keadaan tubuh atau penampilan fisiknya. Remaja putri yang memandang tubuhnya sesuai dengan harapan atau sesuai dengan yang ideal dapat dikatakan memiliki citra raga yang tinggi, sebaliknya remaja putri dengan citra raga yang rendah akan memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya dan sulit menerima diri apa adanya yang selanjutnya dapat menimbulkan kurangnya harga diri selama masa remaja.

Jersid (dalam Wolyaningsih, 1997) berpendapat bahwa masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik dramatis yang menyebabkan remaja sangat memperhatikan tubuhnya. Perhatian ini membentuk konsep tersendiri mengenai penampilan fisiknya. Konsep pandangan seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun penampilan fisik secara keseluruhan, berdasarkan penilaian sendiri dan atau orang lain ini disebut sebagai citra raga.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa remaja putri yang menjadi subyek penelitian ini memiliki tingkat citra raga yang tinggi, hal itu ditunjukkan dengan rerata empirisnya yang sebesar 68,1375 sedangkan rerata hipotetiknya sebesar 56, dan tingkat berket yang sedang ini dapat dilihat dari rerata empirisnya sebesar 74,3500 sedangkan rerata hipotetiknya sebesar 72. Gejala yang ada pada remaja putri tersebut dapat disebabkan oleh banyak hal antara lain kesadaran akan nilai-nilai kesehatan, kepribadian dan penerimaan diri atau persepsi subyektif masing-masing individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Blyth, dkk (1985) menunjukkan bahwa perempuan fisikal yang lebih awal memiliki resiko problem makan yang lebih besar, karena mereka tampaknya lebih berat dibanding remaja lain yang kemasa fisiknya lebih tertambat. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain citra raga, faktor kemasaan fisik memiliki peluang yang lebih besar dalam meringakan perilaku diet remaja dan perilaku beresiko terhadap kesehatan lainnya (Klen, dalam Gaber dkk, 1994).

Hasil studi yang lain menunjukkan bahwa diet cenderung dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi dalam masyarakat. Jeffrey, dkk (dalam Hartantri, 1998) mengemukakan bahwa diet lebih sering dilakukan pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas dan perbedaan ini tampak jelas pada kaum wanitanya. Merengahnya sosial ekonomi suatu keluarga akan mempengaruhi gaya hidup keluarga itu. Wanita dengan status sosial ekonomi menengah ke atas memandang penting nilai keampingan dan penampilan fisik dibanding wanita dengan status sosial ekonomi di bawah (Sobal dan Stunkard, dalam Hartantri, 1998).

Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian ini, yaitu sebanyak 42 orang (52,5%) memiliki tingkat citra raga yang tinggi, dan 46 orang (57,5%) memiliki tingkat perilaku diet yang sedang. Ini menunjukkan bahwa subjek tersebut merasa puas terhadap kondisi tubuhnya yang bisa disebabkan karena mereka memang sudah mempunyai fisik yang bagus atau bisa juga karena mereka tidak terlalu memparmasahkan kekurangan-kekurangan yang ada pada tubuhnya sehingga mereka merasa belum perlu sekali untuk berdiet. Kast dan Rozenzweig (dalam Hartantri, 1998) mengemukakan bahwa

faktor-faktor lain yang dapat mendukung perilaku diet pada remaja, selain yang di atas adalah faktor karakteristik kepribadian yang dimiliki individu, karena bukti yang ada mengungkapkan bahwa penderita gangguan makan memiliki ciri-ciri seperti perfeksionis, depresi, merasa tidak efektif dan kurang bisa mengontrol dirinya, faktor pengaruh hubungan keluarga, yaitu yang berhubungan dengan lingkungan dan sejarah keluarga tersebut serta penanganan masalah pada konflik yang ada, dan faktor nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik fisik dan keampuhan tubuh yang diadopsi dalam usaha untuk mendekati figur ideal.

Kemudahan penelitian ini adalah tidak adanya kontrol dari penulis terhadap faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet, antara lain *health belief*, kepribadian, pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat dan status sosial ekonomi keluarga. Penulis hanya melakukan kontrol pada usia dan berat badan dan dilihat hubungannya terhadap citra raga yang dimiliki subjek, karena penulis hanya menitikberatkan penelitian ini pada dua faktor tersebut. Hal ini disebabkan faktor usia yang diamati oleh penulis adalah usia dimana seseorang wanita sudah mulai dan semakin intensif dalam melakukan diet pada usia 17-20 tahun tersebut.

Ada banyak faktor yang dapat memberikan kontribusi pada wanita yang akan melakukan perilaku diet, antara lain *health belief* kepribadian, pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat dan status sosial ekonomi keluarga, sehingga citra raga bukan faktor utama bagi seseorang dalam melakukan diet. Hal ini merupakan salah satu alasan mengapa variabel bebas, yaitu citra raga,

menyebabkan sumbuangan efektif yang rendah bagi variable tergantung atau pelaku diet.

