

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 1.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik (Carmines dan Zeller, 2006 dalam Sangadji 2010). Penelitian ini menggunakan penelitian survey korelasional. Penelitian survey merupakan penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data yang pokok (Singarimbun & Effendi, 1989 dalam Sutiyono, 2013). Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel serta seberapa jauh korelasi yang ada diantara variabel yang diteliti.

#### 1.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

##### 1.2.1 Variabel Citra Tubuh

###### 1. Definisi Konseptual

*Citra Tubuh* merupakan gambaran atau pandangan seseorang mengenai penampilan dirinya. Gambaran atau pandangan tersebut berasal dari pikiran sendiri yang telah tercampur oleh unsur-unsur budaya, psikologis, dan sosial.

###### 2. Definisi Operasional

Pengukuran *Citra Tubuh* menggunakan skala dari Thomas. F. Cash. Skala yang digunakan yaitu *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaires (MBSRQ)*. Alat ukur ini dipakai

untuk mengukur citra tubuh remaja dan orang dewasa (usia 15 tahun keatas). Alat ini dapat mengukur sikap terhadap citra tubuh secara menyeluruh yang meliputi komponen afeksi, kognitif, dan tingkah laku. Kuisisioner ini mencakup 10 dimensi dari *Citra Tubuh*. (Cash,2000)

### **1.2.2 Variabel Kepercayaan Diri**

#### **1. Definisi Konseptual**

*Kepercayaan Diri (Self-Confidence)* adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

#### **2. Definisi Operasional**

*Kepercayaan Diri (Self-Confidence)* diukur dengan menggunakan skala *Kepercayaan Diri* yang disusun berdasarkan ciri-ciri dari teori Guilford (2005), yang dimodifikasi oleh peneliti dari Universitas Persada Indonesia YAI, M. Irshad Harki, mencakup 3 dimensi dari *Kepercayaan Diri*.

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta *fitness* yang berlatih pada *Ghani Fitness Center* dan sudah menjalani masa training secara disiplin selama setahun.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hal-hal yang dipelajari dari sampel tersebut, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus *representative* (Sugiyono, 2012)

Berdasarkan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan dengan penelitian ini, maka sampel penelitian yang diambil oleh peneliti, yaitu:

- a. Peserta fitness pada *Ghani Fitness Center* yang sudah berlatih disiplin selama satu tahun
- b. Usia yang berkisar 18-50 tahun, karena masa remaja awal hingga umur 20-an sampai umur 50 tahun merupakan masa produktif untuk melakukan olahraga sesuai intensitas (duniafitness.com, 2014) .

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2012). Jenis teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sepeangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner yang diberikan yaitu berupa skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012).

Peneliti memberikan kuisisioner kepada sampel penelitian bertemu secara langsung dengan responden. Dalam penelitian ini terdapat dua buah alat ukur yang digunakan, yaitu skala *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri*. Penggunaan kuesioner ini memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah sangat cocok untuk digunakan bila jumlah responder cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas, serta efisien dalam hal waktu. Pada penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner secara langsung kepada responden. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat membina hubungan baik dengan responden, sehingga responden dapat merasa nyaman dan memudahkan responden jika terdapat item-item yang kurang jelas atau kurang dimengerti. Peneliti menggunakan dua instrumen yaitu instrumen *Citra Tubuh* dan instrumen *Kepercayaan Diri*.

#### 3.4.1 Instrumen *Citra Tubuh*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Multidimensional Body-Self Relations Questionares (MBSRQ)* yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash, Ph.D., Emeritus Professor of Psychology, Old Dominion University, Norfolk, VA 23529-0269 (Third Revision, January, 2000). Item pada pengukuran ini berjumlah 69 butir pertanyaan dan menggunakan skala likert dengan rentang 1 “sangat tidak setuju” sampai 5 “sangat setuju”.

Penulis mendapat instrument ini melalui pembelian yang dilakukan secara *online* Instrumen *multidimensional body-self relations questionnaire (MBSRQ)* diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Skala tersebut diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diterjemahkan kembali (*back translate*) dalam Bahasa Inggris oleh jasa penerjemah. Setelah itu, skala ini melalui proses *expert judgement* oleh salah satu dosen psikologi dan ahli alat ukur. Berdasarkan hasil *expert judgement*, terdapat 1 butir pernyataan yang dikembangkan menjadi 2 pernyataan, yaitu pada butir item nomor 58 yang berisi pernyataan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa dan melakukan diet ketat”. Item ini dimodifikasi menjadi dua pernyataan yang berbeda pada dua nomor yang berbeda, “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa” dan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat”. Jadi, total butir item yang digunakan menjadi 70 butir.

**Tabel 3.1** Blueprint *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*

| Dimensi                       | Indikator   | Item Fav         | Item Unfav | Total |
|-------------------------------|---|------------------|------------|-------|
| <b>Appearance Evaluation</b>  | Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.        | 5, 21            | 48         | 3     |
|                               | Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.                | 11, 30, 39       | 42         | 4     |
| <b>Appearance</b>             | Memiliki perhatian terhadap penampilan.                     | 1, 2, 12, 13, 31 | 32, 49     | 7     |
| <b>Orientatio<br/>n</b>       | Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.            | 22, 41, 50       | 23, 40     | 5     |
| <b>Fitness<br/>Evaluation</b> | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik. | 51               |            | 1     |

|                            |  |                 |               |   |
|----------------------------|--|-----------------|---------------|---|
|                            | Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik.                   | 24              | 33            | 2 |
| <b>Fitness Orientation</b> | Menganggap kebugaran sebagai hal yang penting.                               | 3, 4, 14        | 25, 34        | 5 |
| <b>n</b>                   | Aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan/mempertahankan kebugaran.  | 26, 35, 44, 53  | 6, 15, 16, 43 | 8 |
| <b>Health Evaluation</b>   | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya prima dan bebas dari penyakit.              | 7, 27, 54       | 17, 36, 45    | 6 |
| <b>Health Orientation</b>  | Memiliki pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik.      | 8, 29, 52       | 28            | 4 |
|                            | Sangat memperhatikan kesehatan.  | 18, 19          |               | 2 |
|                            | Selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat.                        | 9               | 38            | 2 |
| <b>Illness Orientation</b> | Memiliki kesadaran terhadap penyakit dan gejala-gejala penyakit pada tubuh.  | 46, 55          | 37            | 3 |
|                            | Bereaksi terhadap gejala penyakit dengan segera berusaha mencari pengobatan. | 56              | 47            | 2 |
| <b>Body Area</b>           | Kepuasan terhadap bagian-  | 62, 63, 64, 65, |               | 9 |

|                               |  |                   |    |    |
|-------------------------------|--|-------------------|----|----|
| <b>Satisfaction</b>           | bagian tubuh tertentu dari penampilan.   | 66, 67, 68, 69,70 |    |    |
| <b>Overweight</b>             | Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.                                      | 10, 20            |    | 2  |
| <b>Preoccupation</b>          | Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.                                      | 57                |    | 1  |
|                               | Membatasi pola makan.  | 58, 59            |    | 2  |
| <b>Self-Classified Weight</b> | Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sampai gemuk. | 60, 61            |    | 2  |
|                               | <b>TOTAL</b>   | 50                | 20 | 70 |

Instrumen menggunakan lima variasi respon jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Item-item pada masing-masing dimensi terbagi menjadi item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* adalah item-item yang isinya mendukung, memihak, atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur, sedangkan item *unfavorable* adalah item-item yang isinya tidak mendukung atau menggambarkan ciri atribut yang diukur.

Penilaian instrumen *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)* dilakukan dengan cara berikut :

**Tabel 3.2** Penilaian *MBSRQ*

| Respon Jawaban      | Skor           |                  |
|---------------------|----------------|------------------|
|                     | Item Favorable | Item Unfavorable |
| Sangat Setuju       | 5              | 1                |
| Setuju              | 4              | 2                |
| Ragu-ragu           | 3              | 3                |
| Tidak Setuju        | 2              | 4                |
| Sangat Tidak Setuju | 1              | 5                |

#### 1.4.2 Instrumen *Kepercayaan Diri*

Instrumen kepercayaan diri ini dibuat oleh M. Irshad Harki dari Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Dalam pengambilan skala ini dilakukan modifikasi yaitu kriteria jawaban Ragu-Ragu (R) ditiadakan karena jawaban tersebut tidak memihak bagi responden. Dalam pengambilan skala ini tidak dilakukan *back translation* karena skala sudah dalam Bahasa Indonesia.

**Tabel 3.3** Blueprint *Kepercayaan Diri*

| Dimensi                                    | Indikator                          | Item  |        | Jumlah |
|--|------------------------------------|-------|--------|--------|
|  |                                    | Fav   | Unfav  |        |
| <b>Adekuat terhadap apa yang dilakukan</b> | a. Optimis                         | 1, 19 | 10, 28 | 4      |
|  | b. Bertanggung Jawab               | 2, 20 | 11, 29 | 4      |
|  | c. Bekerja Keras                   | 3, 21 | 12, 30 | 4      |
| <b>Dapat beradaptasi</b>                   | a. Bersosialisasi                  | 4, 22 | 13, 31 | 4      |
|  | b. Berani mengeluarkan pendapatnya | 5, 23 | 14, 32 | 4      |
|  | c. Tidak mementingkan diri sendiri | 6, 24 | 15, 33 | 4      |
| <b>Percaya sekali terhadap dirinya</b>     | a. Bersikap tenang                 | 7, 25 | 16, 34 | 4      |
|  | b. Tidak mudah gugup               | 8, 26 | 17, 35 | 4      |

|  |  |       |        |    |
|--|--|-------|--------|----|
| <b>serta memiliki ketenangan sikap</b> | c. Toleran terhadap berbagai macam situasi | 9, 27 | 18, 36 | 4  |
| <b>TOTAL</b>                           |  | 18    | 18     | 36 |

Berdasarkan instrumen kepercayaan diri tersebut terdapat 36 item yang dapat digunakan untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini. Model skala ini menggunakan skala *Likert*. Item-item dalam skala ini dalam bentuk pernyataan dengan empat jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan mendukung (favorable) dan pernyataan tidak mendukung (unfavorable). Skor yang diberikan dari 1 sampai 4. Skor untuk penilaian pernyataan favorable yaitu sangat sesuai (SS) = 4, sesuai (S) = 3, tidak sesuai (TS) = 2, sangat tidak sesuai (STS) = 1. Sedangkan untuk skor penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu sangat sesuai (SS) = 1, sesuai (S) = 2, tidak sesuai (TS) = 3, sangat tidak sesuai (STS) = 4. Semakin tinggi skor yang dicapai mahasiswa berarti semakin tinggi kepercayaan diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai mahasiswa berarti semakin rendah kepercayaan diri yang dimilikinya. Metode pengambilan data ini menggunakan metode skala kepercayaan diri dengan berdasarkan ciri-ciri dari teori Guilford (dalam Apollo, 2005), yang terdiri dari 3 dimensi yaitu adekuat terhadap apa yang dilakukan, dapat beradaptasi, percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap.

Penilaian instrumen *Kepercayaan Diri* dilakukan dengan cara berikut :

**Tabel 3.4** Penilaian *Kepercayaan Diri*

| Respon Jawaban | Skor           |                  |
|----------------|----------------|------------------|
|                | Item Favorable | Item Unfavorable |
| Sangat Setuju  | 3              | 1                |
| Setuju         | 3              | 2                |
| Tidak Setuju   | 2              | 3                |

---

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |
|---------------------|---|---|

---

### 3.5 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji coba instrument dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Uji reliabilitas digunakan untuk melihat kestabilan alat ukur jika digunakan berkali-kali. Sedangkan uji validitas untuk melihat instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2009).

Proses pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 23.00. Salah satu persyaratan umum mengenai validitas item dalam sebuah penelitian adalah bahwa sebuah item dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika korelasi item-total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria yang ditetapkan, yaitu 0,3. Jika nilai korelasi item-total positif yang didapat lebih kecil dari r kriteria, maka item tersebut dikatakan tidak valid (gugur) dan selanjutnya, tidak digunakan dalam proses analisis data. Selain itu, kriteria tinggi rendahnya daya diskriminasi suatu item berdasarkan pada nilai r tabel yang sesuai dengan jumlah responden dan taraf signifikansi yang ditetapkan. Suatu item dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi jika korelasi item-total positif dan nilai koefisien korelasinya lebih besar dari r tabel yang ditetapkan (Rangkuti, 2012).

#### 3.5.1 Validitas dan Reliabilitas *Citra Tubuh*

##### A. Uji Validitas

Uji validitas untuk skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* dilakukan kepada 40 orang peserta *fitness* di Ghani *Fitness*. Berikut ini hasil uji validitas instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*.

**Tabel 3.5** Hasil Uji Validitas Instrumen *Body-Self Relations Questionnaire*

| <b>Dimensi</b>                | <b>Indikator</b>  | <b>Item Fav</b>   | <b>Item Unfav</b> | <b>Total</b> |
|-------------------------------|---|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>Appearance Evaluation</b>  | Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.                        | 5, 21             | 48                | 3            |
|                               | Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.                                | 11*, 30*, 39      | 42                | 4            |
| <b>Appearance Orientation</b> | Memiliki perhatian terhadap penampilan.                                     | 1, 2, 12, 13, 31* | 32, 49            | 7            |
| <b>Fitness Evaluation</b>     | Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.                            | 22, 41*, 50       | 23*, 40*          | 5            |
|                               | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik.                 | 51                |                   | 1            |
|                               | Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik.                  | 24                | 33                | 2            |
| <b>Fitness Orientation</b>    | Menganggap kebugaran sebagai hal yang penting.                              | 3, 4, 14          | 25, 34            | 5            |
|                               | Aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan/mempertahankan kebugaran. | 26, 35, 44, 53    | 6, 15*, 16, 43    | 8            |
| <b>Health Evaluation</b>      | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya prima dan bebas dari penyakit.             | 7, 27*, 54        | 17, 36, 45*       | 6            |
| <b>Health</b>                 | Memiliki pengetahuan dan  | 8, 29, 52         | 28*               | 4            |

|   |  |   |    |   |
|---|--|---|----|---|
| <b>Orientatio<br/>n</b>                       | kesadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik.                               |   |    |   |
|   | Sangat memperhatikan kesehatan.  | 18*, 19*                                  |    | 2 |
|   | Selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat.                        | 9   | 38 | 2 |
| <b>Illness<br/>Orientatio<br/>n</b>           | Memiliki kesadaran terhadap penyakit dan gejala-gejala penyakit pada tubuh.  | 46*, 55                                   | 37 | 3 |
|   | Bereaksi terhadap gejala penyakit dengan segera berusaha mencari pengobatan. | 56  | 47 | 2 |
| <b>Body Area<br/>Satisfactio<br/>n</b>        | Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.              | 62*, 63*, 64,<br>65, 66, 67, 68,<br>69,70 |    | 9 |
| <b>Overweigh<br/>t<br/>Preoccupa<br/>tion</b> | Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.    | 10*, 20*                                  |    | 2 |
|   | Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.    | 57  |    | 1 |
|   | Membatasi pola makan.  | 58, 59                                    |    | 2 |
| <b>Self-</b>                                  | Mempersepsikan dan   | 60, 61                                    |    | 2 |

|                   |  |    |    |
|-------------------|--|----|----|
| <b>Classified</b> | memberikan penilaian   |    |    |
| <b>Weight</b>     | terhadap berat badannya,<br>dari sangat kurus sampai<br>dengan sampai gemuk. |    |    |
| <b>TOTAL</b>      | 50   | 20 | 70 |

Peneliti memutuskan menggunakan Chronbach Alpha if Item Deleted, dikarenakan pada saat peneliti menggunakan kriteria pertama yaitu  $r = 0,3$  banyak total item korelasi yang gugur. Kemudian, peneliti menurunkan sedikit batas kriteria pada 0,2638 dan masih banyak pula total item korelasi yang gugur. Azwar (2010) menyatakan bahwa apabila jumlah *item* yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,3 sehingga jumlah *item* yang diinginkan bisa tercapai. Penyusun tes boleh menentukan sendiri batasan daya diskriminasi *item* dengan mempertimbangkan isi dan tujuan skala yang sedang disusun. Koefisien korelasi *item-total* bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Semakin baik daya diskriminasi *item*, maka koefisien korelasinya semakin mendekati angka 1,00. Koefisien yang mendekati angka 0 atau yang memiliki tanda negatif mengindikasikan daya diskriminasi yang tidak baik. Oleh karena itu, peneliti menggunakan Chronbach Alpha if Item Deleted dan sebagaimana item yang gugur tertera pada tabel diatas.

Kesimpulannya, dari 70 *item* pada instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*, jumlah *item* yang valid dan dapat digunakan untuk proses perhitungan selanjutnya adalah 53.

**Tabel 3.6** BluePrint Instrumen *MBRSQ* setelah uji coba

| <b>Dimensi</b>                | <b>Indikator</b>  | <b>Item Fav</b> | <b>Item Unfav</b> | <b>Total</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|-------------------|--------------|
| <b>Appearance Evaluation</b>  | Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.                        | 5, 21           | 48                | 3            |
|                               | Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.                                | 39              | 42                | 2            |
| <b>Appearance Orientation</b> | Memiliki perhatian terhadap penampilan.                                     | 1, 2, 12, 13    | 32, 49            | 6            |
| <b>Fitness Evaluation</b>     | Menempatkan penampilan sebagai hal yang penting.                            | 22, 50          |                   | 2            |
|                               | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik.                 | 51              |                   | 1            |
|                               | Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik.                  | 24              | 33                | 2            |
| <b>Fitness Orientation</b>    | Menganggap kebugaran sebagai hal yang penting.                              | 3, 4, 14        | 25, 34            | 5            |
|                               | Aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan/mempertahankan kebugaran. | 26, 35, 44, 53  | 6, 16, 43         | 7            |
| <b>Health Evaluation</b>      | Memiliki perasaan bahwa tubuhnya prima dan bebas dari penyakit.             | 7, 54           | 17, 36            | 4            |
| <b>Health Orientation</b>     | Memiliki pengetahuan dan kesadaran terhadap                                 | 8, 29, 52       |                   | 3            |

|                                 |  |                           |    |   |
|---------------------------------|--|---------------------------|----|---|
| <b>n</b>                        | pentingnya kesehatan fisik.  |                           |    |   |
|                                 | Sangat memperhatikan kesehatan.  |                           |    | 0 |
|                                 | Selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat.                        | 9                         | 38 | 2 |
| <b>Illness Orientation</b>      | Memiliki kesadaran terhadap penyakit dan gejala-gejala penyakit pada tubuh.  | 55                        | 37 | 2 |
|                                 | Bereaksi terhadap gejala penyakit dengan segera berusaha mencari pengobatan. | 56                        | 47 | 2 |
| <b>Body Area Satisfaction</b>   | Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.              | 64, 65, 66, 67, 68, 69,70 |    | 7 |
| <b>Overweight Preoccupation</b> | Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.    |                           |    | 0 |
|                                 | Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.    | 57                        |    | 1 |
|                                 | Membatasi pola makan.  | 58, 59                    |    | 2 |
| <b>Self-Classified Weight</b>   | Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya,             | 60, 61                    |    | 2 |

---

|  |    |    |    |
|--|----|----|----|
| dari sangat kurus sampai<br>dengan sampai gemuk. |    |    |    |
| <b>TOTAL</b>                                     | 38 | 15 | 53 |

---

### B. Uji Relibilitas

Reliabilitas pada dasarnya mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00, maka semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 1999). Pengklasifikasian koefisien reliabilitas instrument yang dikemukakan oleh Guilford dapat dilihat pada tabel berikut ini (dalam Rangkuti, 2012)

**Tabel 3.7** Kaidah Reliabilitas oleh Guilford

| Koefisien Reliabilitas | Kriteria        |
|------------------------|-----------------|
| > 0.9                  | Sangat Reliabel |
| 0.7 – 0.9              | Reliabel        |
| 0.4 – 0.69             | Cukup Reliabel  |
| 0.2 – 0.39             | Kurang Reliabel |
| < 0.2                  | Tidak Reliabel  |

---

Instrumen citra tubuh terdiri dari sepuluh dimensi, yaitu dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *fitness evaluation*, *fitness orientation*, *health evaluation*, *health orientation*, *illness orientation*, *body areas satisfaction*, *over-weight preoccupation*, dan *self-classified weight*.

Perhitungan realibilitas perdimensi instrumen ini dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Berikut ini hasil perhitungan realibilitas perdimensi instrumen citra tubuh:

**Tabel 3.8** Reliabilitas Instrumen Perdimensi *MBSRQ*

| <b>Dimensi</b>                          | <b>Koefisien Reliabilitas</b> |
|---|-------------------------------|
| <b><i>Appearance Evaluation</i></b>     | 0.775                         |
| <b><i>Appearance Orientation</i></b>    | 0.431                         |
| <b><i>Fitness Evaluation</i></b>        | 0,497                         |
| <b><i>Fitness Orientation</i></b>       | 0,738                         |
| <b><i>Health Evaluation</i></b>         | 0,502                         |
| <b><i>Health Orientation</i></b>        | 0,382                         |
| <b><i>Illness Orientation</i></b>       | 0,360                         |
| <b><i>Body Areas Satisfaction</i></b>   | 0,773                         |
| <b><i>Over-Weight Preoccupation</i></b> | 0,704                         |
| <b><i>Self-Classified Weight</i></b>    | 0,887                         |

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka realibilitas instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* adalah 0,62. Dengan

demikian, alat ukur ini termasuk dalam kategori cukup reliabel menurut kaidah dari Guilford.

### 3.5.2 Validitas dan Reliabilitas *Kepercayaan Diri*

#### A. Uji Validitas

Uji validitas untuk skala *Kepercayaan Diri* dilakukan kepada 40 orang peserta *fitness* di Ghani *Fitness*. Berikut ini hasil uji validitas instrumen *Kepercayaan Diri*.

**Tabel 3.9** Hasil Uji Validitas Instrumen *Kepercayaan Diri*

| Dimensi  | Indikator                                  | Item Fav | Item Unfav | Jumlah |
|--|--|----------|------------|--------|
| <b>Adekuat terhadap apa yang dilakukan</b>                             | a. Optimis                                 | 1, 19    | 10, 28     | 4      |
|  | b. Bertanggung Jawab                       | 2*, 20   | 11, 29     | 4      |
|  | c. Bekerja Keras                           | 3, 21*   | 12, 30     | 4      |
| <b>Dapat beradaptasi</b>   | a. Bersosialisasi                          | 4, 22    | 13*, 31    | 4      |
|  | b. Berani mengeluarkan pendapatnya         | 5, 23    | 14, 32     | 4      |
|  | c. Tidak mementingkan diri sendiri         | 6, 24    | 15, 33     | 4      |
| <b>Percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap</b> | a. Bersikap tenang                         | 7, 25    | 16, 34     | 4      |
|  | b. Tidak mudah gugup                       | 8, 26    | 17, 35     | 4      |
|  | c. Toleran terhadap berbagai macam situasi | 9*, 27*  | 18, 36     | 4      |
| <b>TOTAL</b>   |  | 18       | 18         | 36     |

Keterangan (\*): Item yang gugur.

Pada dimensi “*Adekuat terhadap apa yang dilakukan*” terdapat dua item yang gugur setelah uji coba yaitu item nomor 2 dan 21. Pada dimensi “*Dapat beradaptasi*” hanya satu item yang gugur yaitu pada item nomor 13, dan pada dimensi yang terakhir “*Percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap*” terdapat dua item yang gugur yaitu item nomor 9

dan 27. Untuk menyesuaikan dengan item korelasi total variabel Citra Tubuh, peneliti memutuskan untuk menggunakan kriteria Chronbach Alpha if Item Deleted.

Oleh karena itu, dari 36 *item* pada instrumen *Kepercayaan Diri*, jumlah *item* yang valid dan dapat digunakan untuk proses perhitungan selanjutnya adalah 31.

**Tabel 3.10** BluePrint Instrumen *Kepercayaan Diri* setelah uji coba

| Dimensi  | Indikator                                  | Item Fav | Item Unfav | Jumlah |
|--|--|----------|------------|--------|
| <b>Adekuat terhadap apa yang dilakukan</b>                             | a. Optimis                                 | 1, 19    | 10, 28     | 4      |
|  | b. Bertanggung Jawab                       | 20       | 11, 29     | 3      |
|  | c. Bekerja Keras                           | 3        | 12, 30     | 3      |
| <b>Dapat beradaptasi</b>   | a. Bersosialisasi                          | 4, 22    | 31         | 3      |
|  | b. Berani mengeluarkan pendapatnya         | 5, 23    | 14, 32     | 4      |
|  | c. Tidak mementingkan diri sendiri         | 6, 24    | 15, 33     | 4      |
| <b>Percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap</b> | a. Bersikap tenang                         | 7, 25    | 16, 34     | 4      |
|  | b. Tidak mudah gugup                       | 8, 26    | 17, 35     | 4      |
|  | c. Toleran terhadap berbagai macam situasi |          | 18, 36     | 2      |
|  | <b>TOTAL</b>                               | 14       | 17         | 31     |

## B. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 23.00. Tingkat reliabilitas suatu instrumen pada penelitian ini mengacu pada kaidah reliabilitas Guilford. Setelah dihitung reliabilitas item-item yang dinyatakan valid maka diperoleh *Alpha Cronbach* untuk instrumen *Kepercayaan Diri* sebesar 0,883. Berdasarkan kaidah reliabilitas Guilford hasil reliabilitas instrumen *Kepercayaan Diri* adalah reliabel.

### **3.6 Analisis Data**

Pengolahan data dalam penelitian ini diolah secara kuantitatif dengan menggunakan software *SPSS for windows 23.0*. Analisis statistik yang digunakan dalam mengolah data antara lain:

#### **3.6.1 Statistik Deskriptif**

Perhitungan frekuensi, mean, median, modus, standar deviasi, varians, skewness (kemencengan), kurtosis, nilai maksimum, nilai minimum dan persentil yang dilakukan untuk mendapatkan gambaran data yang terkumpul.

#### **3.6.2 Uji Asumsi Normalitas**

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi sampel yang terpilih berasal dari sebuah distribusi populasi normal (Kadir, 2010). Dalam hal ini peneliti menggunakan uji dengan menggunakan *SPSS for windows 23.0* untuk mengetahui normalitas distribusi data dan menggunakan metode *Kolmogorov - Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0.05. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Taraf signifikansi 5% artinya peneliti mengambil risiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesis yang benar sebanyak-banyaknya 5% dan benar dalam mengambil keputusan sekitar 95% (tingkat kepercayaan) atau dengan kata lain peneliti percaya bahwa 95% dari keputusan untuk menolak hipotesis yang salah adalah benar. Data dikatakan berdistribusi normal jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0.05.

### **3.7. Pengujian Hipotesis**

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Teknik analisis korelasi merupakan

teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi, arah korelasi (positif atau negatif), dan bentuk korelasi (Rangkuti, 2012).

Jenis analisis korelasi yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson*. Hal ini didasari karena kedua variabel berdistribusi normal. Kesimpulan mengenai ada tidaknya hubungan signifikan antara variabel dependen ( $y$ ) dan variabel independen ( $x$ ) didapatkan dengan membandingkan nilai koefisien korelasi pada tabel. Apabila nilai koefisien korelasi *pearson* hitung ( $r$  hitung) lebih besar dari koefisien korelasi *pearson* tabel ( $r$  tabel), maka  $H_0$  ditolak (terdapat hubungan yang signifikan). Sebaliknya, apabila nilai koefisien korelasi *pearson* hitung ( $r$  hitung) lebih kecil dari koefisien korelasi *pearson* tabel ( $r$  tabel), maka  $H_0$  diterima.

$r$  hitung  $>$   $r$  tabel  $\rightarrow$   **$H_0$  ditolak**

$r$  hitung  $<$   $r$  tabel  $\rightarrow$   **$H_0$  diterima**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri* pada peserta *fitness* di Ghani *Fitness*.

$H_a$  : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri* pada peserta *fitness* di Ghani *Fitness*.

Keterangan:

$H_0$  = Hipotesis Nol

$H_a$  = Hipotesis Alternatif

$r$  = Koefisien