

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012).

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat satu variabel yaitu *Citra Tubuh*

3.2.1 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.

3.2.2 Definisi Operasional

Citra Tubuh merupakan gambaran atau pandangan seseorang mengenai penampilan dirinya. Pengukuran *Citra Tubuh* menggunakan skala dari Thomas. F. Cash. Skala yang digunakan yaitu *the multidimensional body-self relations questionnaires (MBRSQ)*. 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 tiga dimensi dari citra tubuh, dimana diklasifikasikan lagi menjadi 10 sub dimensi. (Cash,2000). Orang yang menerima bentuk tubuhnya apa adanya dan orang yang merasa nyaman dan suka dengan bentuk tubuhnya adalah orang yang memiliki citra tubuh positif dan Sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif berkembang ketika seseorang menganggap bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal menurut keluarganya, lingkungan sosialnya, dan media massa.

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, 2012)

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa dengan rentang usia 20-35 tahun setelah melahirkan anak pertama.

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. Wanita bekerja dan tidak bekerja
- b. Wanita dewasa dengan rentang usia 20-35 tahun setelah melahirkan anak pertama sejak enam bulan sampai dua tahun yang lalu.

3.3.3 Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan 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 satu buah alat ukur yang digunakan, yaitu skala *Citra Tubuh*. Penggunaan kuesioner ini memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah sangat cocok untuk digunakan bila jumlah responder cukup besar dan tersebar diwilayah 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.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2009).

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur yang digunakan, yaitu alat ukur untuk body image menggunakan *multidimensional body-self relations questionnaire (MBSRQ)*

3.4.1 Skala Citra Tubuh

3.4.1.1 Body Image

Untuk mengukur kepuasan atau ketidakpuasan terhadap *Citra Tubuh*, alat 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	Nomor Item		
		Item Fav	Item Unfav	Total
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	5, 21	48	3
	Merasa puas/tidak puas terhadap penampilan fisik.	11, 30, 39	42	4
<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 12, 13, 31	32, 49	7
	Menempatkan penampilan sebagai hal penting.	22, 41, 50	23, 40	5
<i>Fitness Evaluation</i>	Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik.	51		1
	Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik.	24	33	2
<i>Fitness Orientation</i>	Menganggap kebugaran sebagai hal yang penting.	3, 4, 14	25, 34	5
	Aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan/mempertahankan	26, 35, 44, 53	6, 15, 16, 43	8

	kebugaran.			
<i>Health Evaluation</i>	Memiliki perasaan bahwa tubuhnya prima dan bebas dari penyakit.	7, 27, 54	17, 36, 45	6
<i>Health Orientation</i>	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
<i>Illness Orientation</i>	Memiliki kesadaran terhadap penyakit dan gejala-gejala penyakit pada tubuh.	46, 55	37	3
	Bereaksi terhadap gejala dengan segera berusaha mencari pengobatan.	56	47	2
<i>Body Areas Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70		9
<i>Overweight Preoccupation</i>	Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan berat badan.	10, 20		2
	Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	57		1
	Membatasi pola makan.	58, 59		2

<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersiapkan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan gemuk.	60, 61	2
Jumlah Item			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

Kategori Jawaban	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

3.5 Uji Coba Instrumen

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 (Sugiono, 2009).

Proses pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 16.00. 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).

3.5.1.1 Uji Validitas

Uji validitas untuk skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* dilakukan kepada 50 orang wanita dewasa muda. Berikut ini hasil uji validitas instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Instrumen *Body-Self Relations Questionnaire*

Dimensi	Item Dipertahankan	Item Gugur
<i>Appearance</i>	5, 21, 48, 11, 30, 42	39
<i>Evaluation</i>		
<i>Appearance</i>	1, 2, 12, 13, 32, 49, 22,	31, 23
<i>Orientation</i>	41, 50, 23, 40	
<i>Fitness Evaluation</i>	51, 24	33
<i>Fitness Orientation</i>	3, 4, 25, 34, 26, 35, 44,	14
	53, 6, 15, 16, 43	
<i>Health Evaluation</i>	27, 54, 17, 45	7, 36
<i>Health Orientation</i>	52, 18, 38	8, 9, 19, 28, 29
<i>Illness Orientation</i>	46, 55, 56, 37, 47	
<i>Body Areas</i>	62, 64, 65, 66, 67, 68,	63
<i>Satisfaction</i>	70	
<i>Over-Weight</i>	10, 20, 57, 58, 59	
<i>Preoccupation</i>		
<i>Self-Classified Weight</i>	60, 61	
Total	57	13

*Item yang gugur

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas, dimensi *fitness evaluation* dan indikator “Sangat memperhatikan kesehatan” pada dimensi *health orientation* yang tidak memiliki *item* valid. Sehingga, tidak ada *item* yang mewakili dimensi dan indikator tersebut. Oleh karena itu, peneliti mempertimbangkan nilai korelasi *item-total item* pada dimensi *fitness orientation* dan indikator “Sangat memperhatikan kesehatan”. 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.

Pada dimensi *fitness evaluation*, terdapat dua indikator dan tiga item. Indikator “Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik” diwakili oleh *item* 51 dengan nilai 0.117 dan indikator “Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik” diwakili oleh *item* 24 dan 33, yang setiap item memiliki skor 0.192 dan 0.156. Selanjutnya, pada dimensi *health orientation* indikator “Sangat memperhatikan kesehatan” diwakili oleh *item* 18 dan 19 yang memiliki skor 0.111 dan 0.054. Berdasarkan hasil di atas, peneliti mempertimbangkan untuk tetap mempertahankan *item* nomor 51, 24 dan 18. Alasan peneliti mempertahankan ketiga *item* tersebut karena, pada dimensi *fitness evaluation* indikator “Memiliki perasaan bahwa tubuhnya berada dalam kondisi baik” hanya memiliki satu *item* dan nilainya masih berkorelasi positif dan indikator “Memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik” dipilih salah satu nomor untuk mewakili indikator yaitu *item* nomor 24 karena skornya korelasi positif dan lebih tinggi dari item 33. Selanjutnya, pada indikator “Sangat memperhatikan kesehatan” peneliti memilih tetap mempertahankna *item* nomor 18 karena nilai korelasinya positif dan lebih tinggi dari pada *item* 19.

Oleh karena itu, dari 70 *item* pada instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*, jumlah *item* yang valid dan dapat digunakan untuk proses perhitungan selanjutnya adalah 57.

3.5.1.2 Uji Reliabilitas

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 3.4
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 3.5
Reliabilitas Instrumen Perdimensi *MBSRQ*

Dimensi	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Appearance Evaluation</i>	0.775	Reliabel
<i>Appearance Orientation</i>	0.811	Reliabel
<i>Fitness Evaluation</i>	0.190	Tidak Reliabel
<i>Fitness Orientation</i>	0.861	Reliabel
<i>Health Evaluation</i>	0.664	Cukup Reliabel
<i>Health Orientation</i>	0.445	Cukup Reliabel
<i>Illness Orientation</i>	0.653	Cukup Reliabel
<i>Body Areas Satisfaction</i>	0.759	Reliabel
<i>Over-Weight Preoccupation</i>	0.816	Reliabel
<i>Self-Classified Weight</i>	0.941	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka realibilitas instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* adalah 0.82. Dengan demikian, alat ukur ini termasuk dalam kategori reliabel menurut kaidah dari Guilford.

3.5.2 Instrumen Final

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap instrument citra tubuh yang digunakan untuk penelitian ini, maka terdapat butir yang valid dan butir yang gugur. Instrumen citra tubuh memiliki 57 butir *item* yang valid. Butir-butir tersebut dapat digunakan untuk penelitian final. Berikut *blueprint* instrumen final citra tubuh:

Tabel 3.6

BluePrint Instrumen Final MBRSQ

Dimensi	Nomor Item		Total
	Item Fav	Item Unfav	
<i>Appearance Evaluation</i>	5, 21, 11, 30	48, 42	6
<i>Appearance Orientation</i>	1, 2, 12, 13, 22, 41, 50	32, 49, 23, 40	11
<i>Fitness Evaluation</i>	51, 24		2
<i>Fitness Orientation</i>	3, 4, 26, 35, 44, 53	25, 34, 6, 15, 16, 43	12
<i>Health Evaluation</i>	27, 54	17, 45	4
<i>Health Orientation</i>	52, 18	38	3
<i>Illness Orientation</i>	46, 55, 56	37, 47	5
<i>Body Areas Satisfaction</i>	62, 64, 65, 66, 67, 68, 70		7
<i>Over-Weight Preoccupation</i>	10, 20, 57, 58, 59		5
<i>Self-Classified Weight</i>	60, 61		2
Total	40	17	57

3.6 Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisa data pada penelitian ini adalah analisis statistik. Alasan yang mendasari digunakannya analisis statistik adalah karena statistik dapat menunjukkan kesimpulan (generalisasi) penelitian. Pertimbangan lain yang mendasari adalah: statistik bekerja dengan angka, statistik bersifat objektif, dan bersifat universal (Hadi, 2000). Pada penelitian ini uji statistik yang akan digunakan oleh peneliti adalah :

3.6.1 Uji Asumsi

Sebelum melakukan hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

3.6.1.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Hal ini perlu dilakukan karena jika populasi dari sampel yang diambil tidak bersifat normal, maka tes statistik yang bergantung pada asumsi normalitas itu menjadi cacat sehingga kesimpulannya tidak berlaku (Kerlinger, 1995). Pengukuran normalitas menggunakan Chi-Square dengan menggunakan alat bantu komputer dengan program *SPSS* versi 16.

3.6.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah variabel *Citra Tubuh* bersifat homogeny atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan perhitungan menggunakan bantuan perangkat *SPSS* versi 16. Uji homogenitas digunakan sebagai persyaratan jika akan melakukan *independent sample t-test* (Priyatno, 2013).

3.6.2 Penentuan Uji Statistik

Hipotesis statistik yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : M_1 \neq M_2$

H_0 : Hipotesis Nol

H_a : Hipotesis Alternatif

μ_1 : Mean *Citra Tubuh* wanita bekerja

μ_2 : Mean *Citra Tubuh* wanita bekerja

H_0 = Tidak terdapat perbedaan *Citra Tubuh* signifikan wanita bekerja dan tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.

H_a = Terdapat perbedaan signifikan *Citra Tubuh* signifikan wanita bekerja dan tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama.