

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah memiliki karakteristik yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal sesuai logika manusia, empiris berarti penelitian dilakukan berdasarkan fakta yang ada di lapangan yang dapat diuji oleh orang lain, dan sistematis berarti penelitian memiliki proses tertentu yang logis dalam pelaksanaannya (Sangadji & Sopiah, 2010). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu penelitian dengan data yang berupa angka-angka dan di analisis menggunakan teknik statistika (Sugiyono, 2014).

Tipe penelitian ini adalah penelitian survei atau penelitian non eksperimental yang menurut Deming (dalam Sangadji & Sopiah, 2010) adalah tipe penelitian yang dilakukan tanpa mengubah (membuat perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti. Tujuan dari tipe penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keadaan alami yang sedang terjadi pada subyek saat pengumpulan data penelitian sedang berlangsung (Kerlinger, dalam Sangadji & Sopiah, 2010). Penelitian survei ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner kepada para remaja perempuan yang memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

Kuesioner yang diberikan pada subyek terdiri dari dua skala, yaitu skala *self* penerimaan diri dan skala perilaku diet. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerimaan diri dengan perilaku diet pada remaja perempuan, sehingga dibutuhkan pendekatan secara kuantitatif agar peneliti mendapat hasil numerik yang akurat.

## 3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

### 3.2.1 Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2014) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut ini :

#### 3.2.1.1 Variabel bebas

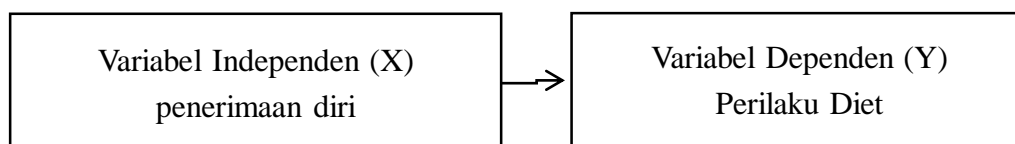
Variabel bebas (*independent*) ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan *antecedent*. Variabel bebas ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependent*) (Sugiyono, 2014). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerimaan diri pada remaja perempuan

#### 3.2.1.2 Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependent*) sering disebut sebagai variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku diet pada remaja perempuan.

### 3.2.2 Definisi Konseptual

Definisi konseptual mengacu pada kajian teori terkait dengan definisi variabel bebas dan variabel terikat.



**Gambar 3.1**  
**Definisi Konseptual**

### **3.2.2.1 Definisi Konseptual Penerimaan Diri**

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya baik kelebihan maupun kekurangan. Individu dengan penerimaan diri yang baik termasuk ke dalam karakteristik orang yang memiliki kepribadian sehat karena ia telah memahami karakteristik dirinya dan merasa puas terhadap kondisinya. Namun rasa puas terhadap diri sendiri ini bukan berarti individu menggambarkan dirinya sebagai sosok yang sempurna melainkan individu dapat melakukan sesuatu dan berbicara mengenai hal yang baik mengenai dirinya sendiri tanpa mengurangi dan melebih-lebihkannya.

### **3.2.2.2 Definisi Konseptual Perilaku Diet**

Perilaku diet adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk berupaya mempertahankan atau mengurangi berat badan dengan berbagai cara yang dianggap umum oleh masyarakat namun tetap lebih berfokus kepada pengaturan pola makan.

## **3.2.3 Definisi Operasional**

Definisi Operasional merupakan definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti atau melakukan spesifikasi kegiatan maupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel (Sangadji & Sopiha, 2010).

### **3.2.3.1 Definisi Operasional Penerimaan Diri**

Penerimaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini dapat dilihat dari skor yang diperoleh dari jawaban subyek terhadap skala penerimaan diri yang disusun dalam format skala Likert. Setiap jawaban *item* instrumen yang menggunakan skala Likert ini memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Pada penelitian ini akan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (ss), sesuai (s), ragu-ragu (r), tidak sesuai (ts), dan sangat tidak sesuai (sts). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Berger's Self Acceptance Scale* yang disusun berdasarkan penjelasan dari Elizabeth Sheerer mengenai ciri-ciri individu yang memiliki penerimaan diri.

Semakin besar Skor total yang diperoleh dari skala penerimaan diri (*Berger's Self Acceptance Scale*) maka akan menunjukkan semakin besar tingkat penerimaan diri individu. Begitupun sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat penerimaan diri individu (Denmark, 1973).

### **3.2.3.2 Definisi Operasional Perilaku Diet**

Perilaku diet yang dimaksud dalam penelitian ini dapat dilihat dari skor yang diperoleh dari jawaban subyek terhadap skala perilaku diet yang disusun dalam format skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (K), dan tidak pernah (TP). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari alat ukur yang sebelumnya sudah dikembangkan oleh Marpaung (2015) yang disusun berdasarkan metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan oleh French, Perry Leon dan Fulkerson (1995).

Semakin besar skor total yang diperoleh dari skala perilaku diet ini maka akan menunjukkan semakin besar intensitas perilaku diet. Begitupun sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh, semakin rendah pula intensitas perilaku diet yang dilakukan oleh individu.

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang merupakan subyek penelitian yang dilakukan. Lebih jelas lagi populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sangadji & Sopiah, 2010).

Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh remaja perempuan di Jakarta Timur akan tetapi tidak memungkinkan bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data dari seluruh remaja perempuan yang berada di Jakarta Timur. Selain membutuhkan biaya dan waktu yang banyak, cara ini juga tidak akan efektif,

oleh karena itu akan diambil sejumlah remaja perempuan untuk dijadikan sampel (Rangkuti, 2013).

Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah DKI Jakarta dengan jumlah penduduk terbesar yaitu 2.693.896 dari total jumlah penduduk Provinsi DKI Jakarta sebanyak 9.607.787 jiwa dengan persentase distribusi penduduk menurut kabupaten/kota bervariasi dari yang terendah sebesar 0,22% di Kabupaten Kepulauan Seribu hingga yang tertinggi sebesar 28,04% di Kota Jakarta Timur (Badan Pusat Statistik, 2010). Jakarta Timur juga memiliki jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) terbanyak yaitu 62 SMA Negeri dari 159 jumlah seluruh SMA Negeri yang berada di DKI Jakarta. Jumlah Sekolah Menengah Pertama (SMP) pun terbanyak berada di Jakarta Timur yaitu sebanyak 131 dari 380 jumlah seluruh SMP di DKI Jakarta dan terdapat salah satu universitas negeri yaitu Universitas Negeri Jakarta di wilayah Jakarta Timur (Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta, 2013).

Berdasarkan data di atas yang menyatakan bahwa Jakarta Timur memiliki jumlah penduduk dan sekolah seperti SMP dan SMA terbanyak dibandingkan dengan wilayah lain di DKI Jakarta serta terdapat universitas negeri di wilayah Jakarta Timur, sehingga wilayah Jakarta Timur dianggap wilayah yang memiliki jumlah keberadaan remaja perempuan lebih banyak diantara wilayah lain di provinsi DKI Jakarta.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi terdapat dalam jumlah yang besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi yang disebabkan oleh keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2014).

Penetapan kriteria dilakukan untuk memberikan batasan terhadap subyek yang akan diambil dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini subyek yang akan digunakan sebagai sampel dari populasi remaja perempuan di Jakarta ialah individu yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a) Pelajar Perempuan atau mahasiswa
- b) Berusia 15-22 tahun

- c) Pernah atau sedang melakukan upaya pengontrolan berat badan
- d) Sedang menjalani pendidikan di wilayah Jakarta Timur

### 3.3.2.1 *Teknik Pengambilan Sampel*

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sangadji & Sopiah, 2010). Pada penelitian ini teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan suatu kriteria dan jika individu memenuhi kriteria yang telah disebutkan diatas, maka anggota populasi tersebut akan dijadikan sebagai sampel/sumber data (Sugiyono, 2014).

Pada penelitian ini menargetkan jumlah sampel sebanyak 100 orang, hal ini sesuai dengan pernyataan Guilford dan Fruchter (dalam Yahya, 2013) yang mengatakan bahwa agar distribusi frekuensi mendekati normal dan tidak condong (*skewed*), maka ditetapkan jumlah sampel untuk penelitian kuantitatif haruslah lebih dari 30 orang. Pernyataan ini juga senada dengan pernyataan Roscoe (dalam Rangkuti, 2013) yaitu ukuran sampel yang layak dalam suatu penelitian adalah 30-500 orang. kemudian diperjelas kembali bahwa secara tradisional, statistika menganggap jumlah sampel yang lebih dari 60 orang sudah cukup banyak (Azwar, 2014). Penetapan jumlah target sampel diperkuat dengan tabel yang dibuat oleh Linacre tahun 1994 yang digunakan dalam penentuan ukuran sampel dalam pemodelan *Rasch* yaitu untuk taraf kesalahan (kalibrasi *item* stabil) sebesar  $\pm 0,5$  logit dan tingkat kepercayaan 95% maka dibutuhkan ukuran sampel layak sebanyak 100 orang dengan kisaran sampel sebanyak 64-144 orang (Sumintono & Widhiarso, 2014)

## 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi serangkaian pernyataan tertulis kepada subyek untuk dijawab.

Kuesioner merupakan cara yang efisien untuk digunakan dalam penelitian yang memiliki jumlah subyek cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat diberikan secara langsung atau dikirim melalui internet, bila penelitian dilakukan dalam lingkup yang cukup luas maka kuesioner dapat dikirimkan kepada subyek melalui pos atau internet (Sugiyono, 2014).

Pada penelitian ini mengambil subyek dalam cakupan yang cukup luas yaitu remaja perempuan di wilayah Jakarta Timur sehingga untuk pengumpulan data yang lebih efisien dan dengan dasar pertimbangan untuk menghemat waktu, tenaga dan biaya serta lebih terjaminnya kerahasiaan dan kenyamanan subyek saat mengisi pernyataan yang tersedia (Kumar dalam Yahya, 2013) maka kuesioner menjadi pilihan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur dalam bentuk kuesioner yaitu, alat ukur *Berger Self Acceptance Scale* untuk mengukur penerimaan diri dan alat ukur perilaku diet yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Delilah Marpaung (2015) berdasarkan dari teori pengontrolan berat badan yang disampaikan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson.

### **3.4.1 Alat Ukur Penerimaan Diri**

Alat Ukur penerimaan diri yang digunakan pada penelitian ini merupakan adaptasi dari alat ukur *Berger Self Acceptance Scale* yang disusun oleh Berger (1952) yang memiliki jumlah total *item* sebanyak 36 *item* dengan reliabilitas sebesar 0.894. Berger membuat instrumen ini bertujuan untuk mengukur sikap individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini didasarkan pada studi dan teori yang dibuat oleh Sheerer sebelumnya. Salah satu peneliti yang pernah menggunakan instrumen ini ialah Denmark (1973) yang berasal dari Texas A & M University. Salah satu penelitian terbaru yang menggunakan *Berger's Self-Acceptance Scale* adalah penelitian yang dilakukan oleh Mario (2016), penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 ini berjudul Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penerimaan Diri Residen di Balai Besar Rehabilitasi Narkoba BNN. Sampel yang digunakan dalam penelitian Mario (2016) adalah residen yang sedang menjalani masa program di Balai Besar Rehabilitasi Narkoba BNN, dengan subyek sebanyak 119 subyek. Hasil penelitian Mario (2016)

adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap penerimaan diri.

Alat ukur ini terdiri dari lima kemungkinan pilihan jawaban dari skala seperti berikut ini :

**Tabel 3.1**

**Pilihan Respon Jawaban untuk Skala *Berger Self Acceptance***

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Alat ukur penerimaan diri ini terdiri dari *item favorable* dan *item unfavorable*. Skor yang diberikan adalah 5 untuk *item favorable* yang hampir seluruhnya benar, skor 4 untuk biasanya benar dan seterusnya. *Item unfavorable* akan diberikan skor dengan cara yang berkebalikan, yaitu skor 1 untuk hampir seluruhnya benar, 2 untuk biasanya benar, dan seterusnya. Alat ukur ini di terjemahkan oleh peneliti bersama dengan bantuan penyempurnaan dari jasa penerjemah lulusan S1 Sastra Inggris Universitas Indonesia yang selanjutnya dilakukan *back translate* dengan bantuan jasa alih bahasa yaitu *Star Brain International* dan kemudian meminta *expert judgment* dari dosen pembimbing dan dosen lain yang ahli di bidangnya berdasarkan dari rekomendasi dosen pembimbing.

Semakin besar Skor total yang diperoleh dari skala penerimaan diri (*Berger's Self Acceptance Scale*) maka akan menunjukkan semakin besar tingkat penerimaan



diri individu. Begitupun sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat penerimaan diri individu (Denmark, 1973). Uraian mengenai indikator keperilakuan serta sebaran *item* dari alat ukur *Berger's Self Acceptance Scale* ini akan disajikan dalam bentuk tabel *blue print* sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
***Blue Print Uji Coba Berger's Self Acceptance Scale***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan Diri	1. Memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri dan tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya	2	1, 14, 34	4
	2. Memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan	15, 25	6, 36	4
	3. Bertanggungjawab dan menerima konsekuensi atas perbuatannya		10, 24, 29, 30	4
	4. Menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif		3, 4, 5, 23	4

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	5. Tidak mencoba menangkal keterbatasan, dan kelebihan dari kualitas diri sendiri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri	7	8, 20, 26	4
	6. Menganggap dirinya seseorang yang berharga dan setara dengan orang lain	19, 32	12, 16	4
	7. Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun	27	18, 31, 33	4
	8. Tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal	21	9, 17, 28	4
	9. Tidak malu atau canggung		11, 13, 22, 35	4
	<b>Total</b>	8	28	36

### 3.4.2 Alat Ukur Perilaku Diet

Alat Ukur perilaku diet yang digunakan pada penelitian ini merupakan modifikasi dari alat ukur yang sebelumnya sudah dikembangkan oleh Delilah Marpaung (2015) yang disusun berdasarkan metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan

oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995). Alat ukur perilaku diet ini bertujuan untuk mengukur intensitas diet yang dilakukan oleh individu.

Modifikasi alat ukur berbeda dengan adaptasi alat ukur seperti yang dinyatakan oleh Prof.Dr.Saifuddin Azwar, M.A dalam sesi tanya jawab di blognya tanggal 13 Juli 2013. Adaptasi alat ukur lebih banyak pada alih bahasa tanpa mengubah isi, format *item*, dan cara skoring skala sedangkan modifikasi mengubah struktur dan isi *item* dari skala yang sudah ada namun tetap menggunakan dasar konstruk teoritis semula (<http://azwar.staff.ugm.ac.id/tanya-jawab/comment-page-15/>). Pada penelitian ini skala diet yang disusun oleh Delilah Marpaung (2015) akan di modifikasi dengan menambahkan indikator dan *item* yang sesuai dengan dasar teori konstruk metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995). Modifikasi ini dilakukan untuk memperoleh *item* yang lebih dapat menggambarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995) dengan cara memunculkan kembali indikator dari teori konstruk yang dihilangkan oleh peneliti sebelumnya.

Alat ukur perilaku diet yang disusun oleh Delilah Marpaung (2015) memiliki jumlah total *item* sebelum digugurkan sebanyak 33 *item* dan setelah digugurkan menjadi 24 *item* dengan reliabilitas sebesar 0,76 dan validitas diatas 0,2 setelah dilakukan pemilihan *item* yang valid dengan tingkat varian sebesar 67,688%. Alat ukur ini menggunakan format skala Likert yang terdiri dari empat kemungkinan pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (K), dan tidak pernah (TP). Pemilihan kata untuk skala likert yang digunakan dalam penelitian sebelumnya menggunakan kata sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS), serta penetapan skor untuk respon pernyataan *item favorable* yaitu (1) sangat tidak setuju hingga (4) sangat setuju. Sedangkan skor untuk setiap respon pernyataan *item unfavorable* berkebalikan dengan penetapan skor *item favorable* , yaitu skor 1 untuk sangat tidak setuju skor 2 untuk tidak setuju, dan seterusnya.

Akan tetapi pada penelitian ini pemilihan kata untuk skala likert akan diganti menjadi selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (K), dan tidak pernah (TP) karena pada penelitian ini akan mengukur intensitas perilaku diet pada subyek sehingga pemilihan kata selalu, sering, kadang dan pernah dianggap lebih menggambarkan

pengertian dari intensitas. Untuk penggunaan bobot skor masing-masing masih menggunakan bobot skor yang sama dengan penelitian sebelumnya seperti berikut ini:

**Tabel 3.3**

**Pilihan Respon Jawaban untuk Skala Perilaku Diet**

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Semakin besar skor total yang diperoleh dari skala perilaku diet ini maka akan menunjukkan semakin besar intensitas perilaku diet. Begitupun sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh, semakin rendah pula intensitas perilaku diet yang dilakukan oleh individu. Uraian mengenai indikator keperilakuan serta sebaran *item* dari alat ukur perilaku diet ini akan disajikan dalam bentuk tabel *blue print* sebagai berikut :

**Tabel 3.4**

***Blue Print* Uji Coba Skala Perilaku Diet**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metode	Mengonsumsi makanan			
penurunan berat	rendah kalori	1,2,3		3
badan yang sehat	(pengurangan kalori)			

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Memperbanyak olah raga	4	5	2
	Memperbanyak makan buah dan sayur	6,7	8	3
	Mengurangi cemilan	9	10	2
	Mengurangi asupan lemak	11	12	2
	Mengurangi asupan daging	13	14	2
	Mengurangi makanan manis	15,16	17	3
	Mengurangi porsi makan yang dikonsumsi	18	19	2
	Mengubah tipe makanan	20,21		2
	Mengurangi konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi	22	23	2
	Puasa di luar ibadah	24	25	2
	Sengaja melewatkan waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam)	26,27	28	3
Metode penurunan berat badan yang tidak sehat	Penggunaan <i>laxative</i> (obat pelancar buang air besar)	29	30	2
	Penggunaan <i>diuretic</i> (obat penyerap air dalam tubuh)	31	32	2
	Menggunakan penahan nafsu makan	33	34	2
	Menggunakan pil diet	35,36		2
	Memuntahkan makanan dengan sengaja	37	38	2
	Hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari	39	40	2
Total				40

### 3.4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sangadji & Sopiah, 2010) sedangkan reliabilitas menunjukkan pengertian bahwa suatu alat ukur cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data jika sudah memiliki tingkat kemampuan yang konsisten dan bebas dari kesalahan yang artinya pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama dan tidak menghasilkan perbedaan informasi yang berarti (Sumintono & Widhiarso, 2014). Alat ukur dalam penelitian ini harus melewati uji validitas dan uji reliabilitas sehingga hasil penelitian yang diperoleh akan diharapkan lebih valid dan reliabel (Sugiyono, 2014). Pengujian validitas dan reliabilitas dibantu oleh Aplikasi model *Rasch* dengan alasan bahwa program ini memiliki kelebihan yaitu dapat mengatasi masalah perbedaan metrik antar butir. Kalibrasi yang dipakai dapat menempatkan butir serta subyek dalam metrik yang sama serta skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) yang masih mengandung *error* pengukuran, melainkan skor murni (*true score*) yang telah bebas dari *error* pengukuran (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Alat ukur dalam penelitian ini telah melawati proses *expert judgement* atau penilaian dari tiga orang dosen yang ahli pada pembahasan terkait dengan tema dan teori pada penelitian ini. Hasil dari *expert judgement* yang dilakukan adalah terdapat beberapa *item* yang harus mengalami penyederhanaan bahasa sehingga kalimat pernyataan *item* dapat lebih mudah dimengerti oleh subyek. Setelah melalui proses *expert judgement*, alat ukur akan diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan pada penelitian final.

### 3.5 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh properti psikometrik. Properti psikometrik ini adalah daya beda, reliabilitas dan validitas dari tiap-tiap *item*. Uji coba alat ukur ini dilakukan kepada kelompok subyek yang memiliki karakteristik yang setara dengan subyek penelitian final (Rangkuti, 2012). Uji coba pada penelitian ini dilakukan pada 30 orang subyek yang ditemui oleh peneliti dan

telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah subyek untuk *pilot study* atau yang biasa disebut pengujian awal instrumen (uji coba) sudah dikatakan layak jika menggunakan 30 orang sebagai subyek (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Pada penelitian ini akan menggunakan aplikasi model *Rasch* untuk membantu menentukan validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Alasan pemilihan aplikasi model *Rasch* karena adanya kelebihan yang dimiliki oleh program ini yaitu dapat mengatasi masalah perbedaan metrik antar butir. Kalibrasi yang dipakai dapat menempatkan *item* serta subyek dalam metrik yang sama serta skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) yang masih mengandung *error* pengukuran, melainkan skor murni (*true score*) yang telah bebas dari *error* pengukuran (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Penetapan kriteria dalam uji reliabilitas dengan menggunakan aplikasi model *Rasch* ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.5**

**Kaidah Reliabilitas Model *Rasch***

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
>0,94	Istimewa
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
0,81 – 0,90	Bagus
0,67 – 0,80	Cukup
< 0,67	Lemah

Sumber Tabel : Sumintono & Widhiarso, 2014

Uji validitas kriteria yang digunakan adalah kriteria yang menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap *item* dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D, maka *item* tersebut

mengindikasikan *item* yang *misfit* yang artinya *item* tersebut tidak dapat digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2014).

### 3.5.1 Uji Coba Alat Ukur Penerimaan Diri

Alat Ukur penerimaan diri dari *Berger Self Acceptance Scale* yang telah diadaptasi oleh peneliti memiliki *item* reliabilitas sebesar 0,89, person reliabilitas sebesar 0,84 dan *Cronbach Alpha* sebesar 0,86 . Nilai *item* reliabilitas, person reliabilitas dan *Cronbach Alpha* tersebut termasuk kedalam kriteria bagus. Kemudian setelah melihat hasil *output misfit order* dengan melihat nilai INFIT MNSQ dari setiap *item* dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D, maka *item* tersebut mengindikasikan *item* yang *misfit* yang artinya *item* tersebut tidak dapat digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil penjumlahan MEAN dan S.D :  $0.99+0.29 = 1.28$ . Berdasarkan dari kriteria jika nilai infit MNSQ lebih besar dari hasil penjumlahan MEAN dan S.D sebesar 1.28 maka terdapat 5 *item* gugur dengan nilai infit MNSQ sbesar 1.71, 1.56, 1.40, 1.34, 1.34 yaitu *item* nomer 28, 5, 27, 19, dan 6. Tabel model *Rasch* dapat dilihat pada lampiran. Berikut hasil dari *item* yang gugur berdasarkan penentuan kriteria *item misfit order* :

**Tabel 3.6**

***Item Gugur Setelah Uji Coba Berger's Self Acceptance Scale***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Item Gugur ( <i>misfit</i> )	Item Bertahan	
Penerimaan Diri	1. Memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri dan tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya		1,2, 14, 34	4



Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Item Gugur ( <i>misfit</i> )	Item Bertahan	
	2. Memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan	6	15, 25, 36	4
	3. Bertanggungjawab dan menerima konsekuensi atas perbuatannya		10, 24, 29, 30	4
	4. Menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif	5	3, 4, 23	4
	5. Tidak mencoba menangkal keterbatasan, dan kelebihan dari kualitas diri sendiri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri		7,8, 20, 26	4
	6. Menganggap dirinya seseorang yang berharga dan setara dengan orang lain	19	12, 16, 32	4
	7. Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun	27	18, 31, 33	4
	8. Tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal	28	9, 17, 21	4
	9. Tidak malu atau canggung		11, 13, 22, 35	4
	<b>Total</b>	5	31	36

Berdasarkan tabel di atas, *item* yang dipertahankan berjumlah 31 *item* dan yang digugurkan sebesar 4 *item* karena tidak memenuhi kriteria atau *misfit*. Berikut ini adalah *blue print* untuk alat Ukur penerimaan diri yang telah di uji coba dan disusun kembali untuk menjadi alat ukur pengambilan data final :

**Tabel 3.7**

***Blue Print Final Berger's Self Acceptance Scale***

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>Penerimaan Diri</b>	1. Memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri dan tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya	2	1, 12, 29	4
	2. Memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan	13, 22	31	3
	3. Bertanggungjawab dan menerima konsekuensi atas perbuatannya		8, 21, 24, 25	4

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	4. Menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif		3, 4, 20	3
	5. Tidak mencoba menangkal keterbatasan, dan kelebihan dari kualitas diri sendiri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri	5	6, 17, 23	4
	6. Menganggap dirinya seseorang yang berharga dan setara dengan orang lain	27	10, 14	3
	7. Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun		16, 26, 28	3
	8. Tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal	18	7, 15	3
	9. Tidak malu atau canggung		9, 11, 19, 30	4
Total				31

### 3.5.2 Uji Coba Alat Ukur Perilaku Diet

Alat Ukur perilaku diet yang digunakan pada penelitian ini merupakan modifikasi dari alat ukur yang sebelumnya sudah dikembangkan oleh Delilah Marpaung (2015) yang disusun berdasarkan metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995). Setelah melakukan korespondensi langsung dengan peneliti sebelumnya, beliau menginginkan alat ukur tersebut dimodifikasi dengan memunculkan kembali indikator-indikator dari teori konstruk yang ia hilangkan sehingga nantinya diharapkan dapat lebih bisa menggambarkan teori konstruk yang dikemukakan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995). Alat ukur perilaku diet ini merupakan alat ukur unidimensi karena *Raw variance explained by measures* data sebesar 34.3%. Salah satu persyaratan unidimensi dalam model *Rasch* adalah minimal skor *Raw variance explained by measures* sebesar 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014). Setelah dilakukan uji coba dan pengolahan data dengan menggunakan model *Rasch* didapatkan hasil person reliabilitas sebesar 0,49, *Cronbach Alpha* sebesar 0,55, dan reliabilitas *item* sebesar 0,91. Nilai person reliabilitas dan *Cronbach Alpha* ini berada pada kriteria reliabilitas yang lemah namun reliabilitas *item* berada pada kriteria bagus sekali. Kemudian setelah melihat hasil *output misfit order* dengan melihat nilai INFIT MNSQ dari setiap *item* dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D, maka *item* tersebut mengindikasikan *item* yang *misfit* yang artinya *item* tersebut tidak dapat digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil penjumlahan MEAN dan S.D :  $1.07+0.42$  Berdasarkan dari kriteria jika nilai infit MNSQ lebih besar dari hasil penjumlahan MEAN dan S.D sebesar 1.49 maka terdapat 6 *item* gugur dengan nilai infit MNSQ sebesar 2.14, 2.03, 2.03, 2.00, dan 1.55 yaitu *item* nomer 23, 33, 35, 38 dan 31 serta terdapat satu *item extrem* yaitu *item* nomer 37 dengan nilai *maximum measure* yang disebabkan oleh seluruh subyek menjawab jawaban yang sama sehingga *item* nomer 37 ini digugurkan. Tabel model *Rasch* dapat dilihat pada tabel 3.8. Berikut hasil dari *item* yang gugur berdasarkan penentuan kriteria *item misfit order*

**Tabel 3.8**  
**Item Gugur Setelah Uji Coba Skala Perilaku Diet**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Item Gugur ( <i>misfit</i> )	Item Bertahan	
<b>Metode penurunan berat badan yang sehat</b>	Mengonsumsi makanan rendah kalori (pengurangan kalori)		1,2,3	3
	Memperbanyak olah raga		4,5	2
	Memperbanyak makan buah dan sayur		6,7,8	3
	Mengurangi cemilan		9, 10	2
	Mengurangi asupan lemak		11,12	2
	Mengurangi asupan daging		13, 14	2
	Mengurangi makanan manis		15,16,17	3
	Mengurangi porsi makan yang dikonsumsi		18,19	2
	Mengubah tipe makanan		20,21	2
	Mengurangi konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi	23	22	2
<b>Metode penurunan berat badan yang tidak sehat</b>	Puasa diluar ibadah		24,25	2
	Sengaja melewatkan waktu makan (sarapan,makan siang,makan malam)		26,27,28	3
	Penggunaan <i>laxative</i> (obat pelancar buang air besar)		29,30	2
	Penggunaan <i>diuretic</i> (obat penyerap air dalam tubuh )	31	32	2

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Item Gugur ( <i>misfit</i> )	Item Bertahan	
	Menggunakan penahan nafsu makan	33	34	2
	Menggunakan pil diet	35	36	2
	Memuntahkan makanan dengan sengaja	37,38		2
	Hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari		39,40	2
	Total	6	34	40

Berdasarkan tabel 3.8, *item* yang dipertahankan berjumlah 34 *item* dan yang digugurkan sebesar 6 *item* karena tidak memenuhi kriteria atau *misfit*. Berikut ini adalah *blue print* untuk alat Ukur perilaku diet yang telah diuji coba dan disusun kembali untuk menjadi alat ukur pengambilan data final :

Tabel 3.9

**Blue Print Final Skala Perilaku Diet**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<b>Metode penurunan berat badan yang sehat</b>	Mengonsumsi makanan rendah kalori (pengurangan kalori)	8,10,12		3
	Memperbanyak olah raga	2	4	2
	Memperbanyak makan buah dan sayur	1,3	9	3

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
	Mengurangi cemilan	28	25	2
	Mengurangi asupan lemak	31	34	2
	Mengurangi asupan daging	33	32	2
	Mengurangi makanan manis	23, 29	27	3
	Mengurangi porsi makan yang dikonsumsi	22	30	2
	Mengubah tipe makanan	14,18		2
	Mengurangi konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi	13		1
<b>Metode</b>	Puasa diluar ibadah	5	7	2
<b>penurunan berat badan yang tidak sehat</b>	Sengaja melewati waktu makan (sarapan,makan siang,makan malam)	21,24	26	3
	Penggunaan <i>laxative</i> (obat pelancar buang air besar)	20	17	2
	Penggunaan <i>diuretic</i> (obat penyerap air dalam tubuh )		15	1
	Menggunakan penahan nafsu makan		6	1
	Menggunakan pil diet	11		1
	Hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari	16	19	2
	<b>Total</b>	21	13	34

### 3.6 Analisis Data

Data dalam penelitian ini merupakan hasil dari skala penerimaan diri (*Berger's Self Acceptance Scale*) dan skala perilaku diet. Penelitian ini menggunakan aplikasi model *Rasch* dengan bantuan aplikasi *winstep* versi 3.73 untuk uji coba dan menggunakan teknik analisis regresi dengan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16 untuk pengujian hipotesis. Analisis regresi termasuk teknik analisis data statistik inferensial parametrik yaitu suatu metode pengambilan kesimpulan statistik yang didasarkan pada asumsi atau ciri-ciri yang berlaku pada suatu populasi (Rangkuti, 2013).

#### 3.6.1 Perumusan Hipotesis

Rumusan hipotesis dua pihak yaitu:

Ho :  $r = 0$

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Ha :  $r \neq 0$

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Keterangan :

Ho = Hipotesis Nol

Ha = Hipotesis Alternatif

$r$  = Koefisien pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

#### 3.6.2 Uji Asumsi

Penggunaan analisis regresi terdapat beberapa asumsi yang harus dipenuhi sebelum melanjutkan analisis dalam rangka pengujian hipotesis yaitu melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

##### 3.6.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dalam



penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16. Data yang berdistribusi normal memiliki taraf signifikan lebih besar dari 0,05 (Rangkuti, 2012).

### 3.6.2.2 Uji Linieritas

Uji linieritas harus terpenuhi jika analisis data menggunakan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier. Tujuan dari uji linieritas ini adalah untuk melihat apakah hubungan antara kedua variabel tersebut linier atau tidak. Pengujian linieritas data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16. Data yang bersifat linier memiliki taraf signifikan lebih kecil dari 0,05 (Rangkuti, 2012).

### 3.6.3 Penentuan Uji Statistik

Hasil data yang diperoleh selama penelitian dapat diolah dengan menggunakan uji statistik untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi linier satu prediktor dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16.

Analisis regresi linier satu prediktor berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium (Rangkuti, 2012). Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel X dan satu variabel Y. Analisis regresi merupakan teknik uji statistik yang bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel X (prediktor) dengan variabel Y (kriterium) serta untuk mengetahui bagaimana prediksi variabel X terhadap variabel Y.

Analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi ini tidak hanya menyatakan ada atau tidaknya korelasi antar variabel namun juga mengetahui sebab akibat antara variabel tersebut (Rangkuti, 2013). Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara variabel penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan. Selain itu, dengan menggunakan teknik analisis regresi dapat juga diperoleh prediksi terhadap variasi skor pada variabel Y (variabel terikat) berdasarkan variasi skor pada variabel X (variabel bebas) (Rangkuti, 2013).

Persamaan garis regresi dengan satu variabel prediktor dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\mathbf{Y = a + bX}$$

Keterangan:

Y : variabel yang diprediksi

X : variabel prediktor

a : bilangan konstan

b : koefisien prediktor