

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dengan angka-angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik (Sangadji & Sopiah, 2010). Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah menguji teori, menunjukkan hubungan antar variabel, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (Sugiyono, 2009). Kemudian, metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei. Metode penelitian survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan dengan rekayasa atau perlakuan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner kepada responden yang sesuai dengan karakteristik (Sugiyono, 2010).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu konsep yang mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, dan kondisi (Sangadji & Sopiah, 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan *antecedent*. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2009). Variabel bebas dikenal juga dengan istilah variabel independen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat disebut juga dengan variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009).

Variabel terikat pada penelitian ini adalah penerimaan diri.

### 3.2.2 Definisi Konseptual Variabel Penelitian

#### 3.2.2.1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap individu untuk menerima segala kekurangan dan kelebihan pada dirinya yang meliputi bakat-bakat, kualitas-kualitas, dan keterbatasan diri sendiri.

#### 3.2.2.2. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap keadaan tubuhnya, yang meliputi penilaian dirinya terhadap ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki serta penilaian orang lain terhadap ukuran dan bentuk tubuh dirinya.

### 3.2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 3.2.3.1. Penerimaan Diri

Dalam penelitian ini, penerimaan diri merupakan skor total yang didapat berdasarkan hasil pengisian alat ukur *Berger's Self-Acceptance Scale* dari Berger (1952) yang telah dikembangkan oleh Kenneth L. Denmark (1973). Skor hasil yang didapat dari alat ukur tersebut merepresentasikan sejauh mana individu menerima dirinya, dengan rentang skor 1 sampai 5 pada 68 aitem yang telah dimodifikasi oleh peneliti.

#### 3.2.3.2. Citra Tubuh

Dalam penelitian ini, citra tubuh merupakan skor total yang didapat berdasarkan hasil pengisian alat ukur *Multidimensional Body-self Relations Questionnaire* (MBSRQ) dari Thomas F. Cash (2000). Instrumen ini terdiri dari sepuluh dimensi, antara lain 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*. Skor hasil yang didapat dari alat ukur tersebut menunjukkan bagaimana persepsi dan penilaian individu terhadap keadaan fisiknya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh, dengan rentang skor antara 1 sampai 5 pada 70 aitem yang telah dimodifikasi oleh peneliti.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi akan menjadi subyek dalam suatu penelitian (Rangkuti, 2012). Menurut Sugiyono (2009), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri yang merupakan siswi SMA berusia 15-18 tahun yang bersekolah di wilayah Jakarta.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang representatif untuk penelitian (Sugiyono, 2009). Sampel menurut Sangadji & Sopiha (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2009). Jenis teknik sampling yang digunakan yaitu *Multiphase Cluster Random Sampling*. Teknik sampling ini digunakan karena sumber data yang akan digunakan sangat luas, oleh karena itu peneliti menentukan sampel berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan.

Peneliti mengambil sampel dengan menentukan secara acak salah satu dari enam wilayah kotamadya DKI Jakarta yang akan dijadikan daerah pengambilan sampel yaitu Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Jakarta Utara, Jakarta Pusat, dan Kepulauan Seribu. Kemudian terpilih

wilayah Jakarta Selatan sebagai daerah pengambilan sampel. Lalu, peneliti mengumpulkan daftar SMA Negeri yang terdaftar di Kota Administrasi Jakarta Selatan (sejumlah 28 sekolah) dan diambil 3 SMA untuk dijadikan sampel. SMA Negeri yang terpilih secara acak untuk dijadikan sampel adalah SMAN 26, SMAN 79, dan SMAN 60. Tahap selanjutnya adalah menentukan sampel yang lebih kecil yaitu dengan memilih secara random antara kelas 1, 2, atau 3 dari masing-masing sekolah. dari jumlah sampel yang tersedia. Adapun karakteristik sampel penelitian ini yaitu pelajar yang berjenis kelamin perempuan, berusia 15 hingga 18 tahun, dan bersekolah di wilayah Jakarta Selatan. Menurut Roscoe (dalam Rangkuti, 2012), ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam melakukan penelitian, instrumen yang digunakan peneliti untuk pengumpulan data adalah kuesioner. Menurut Sugiyono (2009) kuesioner adalah cara pengumpulan data berbentuk pertanyaan atau pernyataan tertulis melalui sebuah daftar pertanyaan atau pernyataan yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Peneliti memberikan kuisisioner kepada sampel penelitian secara langsung. Kuesioner tersebut terdiri dari *Multidimensional Body-self Relations Questionnaire* (MBSRQ) untuk variabel citra tubuh dan *Berger's Self-acceptance Scale* untuk variabel penerimaan diri.

#### **3.4.1 Instrumen Penerimaan Diri**

*Berger's Self-Acceptance Scale* dibuat oleh Elizabeth T. Sheerer yang berasal dari Iowa State College. Kemudian instrumen ini dikembangkan oleh Emanuel M. Berger yang pada tahun 1952 yang berasal dari Biro Konseling Mahasiswa, Universitas Minnesota. Salah satu peneliti yang menggunakan instrumen ini ialah Kenneth L. Denmark (1973) yang berasal dari Texas A & M University. Berger (1952) membuat instrumen ini untuk mengukur sikap individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini didasarkan pada studi

yang dilakukan Sheerer sebelumnya mengenai hubungan antara sikap individu dalam menerima dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain.

*Berger's Self-Acceptance Scale* awalnya diadministrasikan kepada 200 mahasiswa Psikologi dan Sosiologi tahun pertama yang berusia 17 hingga 45 tahun. Mereka berasal dari latar belakang sosial ekonomi yang berbeda dan 90% berusia 17 hingga 30 tahun. Jumlah aitem pada kuesioner awal sebanyak 47 pernyataan untuk skala penerimaan diri, dan 40 pernyataan untuk skala penerimaan diri terhadap orang lain. Kemudian, instrumen ini digunakan kembali pada 315 individu yang terdiri dari 7 kelompok berbeda. Kelompok mahasiswa (Day-Session) sebanyak 183 orang, kelompok mahasiswa (Evening-Session) sebanyak 33 orang, tahanan sebanyak 33 orang, penyandang gagap sebanyak 38 orang, individu yang memiliki masalah dalam berbicara sebanyak 7 orang, kelas dewasa di Y.M.C.A. sebanyak 18 orang, dan konseli sebanyak 3 orang. Jumlah aitem pada kuesioner telah berubah yakni sebanyak 36 pernyataan pada skala penerimaan diri, dan 28 untuk skala penerimaan diri terhadap orang lain. Reliabilitas instrumen ini cukup tinggi, yakni sebesar 0.894, kecuali pada kelompok yang memiliki masalah dalam berbicara dan konseli yakni sebesar 0.746. Validitas instrumen ini juga cukup baik.

Salah satu penelitian yang menggunakan instrumen ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Kenneth L. Denmark dengan judul *Self-Acceptance and Leader Effectiveness* pada tahun 1973. Pada penelitian ini, Denmark hanya menggunakan skala penerimaan diri saja. Sampel pada penelitian ini adalah individu usia dewasa dari 25 kabupaten di Texas yang bersedia untuk menjadi sukarelawan dan berperan sebagai pemimpin pada masing-masing kabupaten.

Pada *Berger's Self-Acceptance Scale* peneliti hanya menggunakan skala penerimaan diri saja, karena peneliti bertujuan untuk mengukur penerimaan diri individu terhadap dirinya sendiri. Peneliti melakukan perubahan aitem pada instrumen ini dengan alasan aitem tidak mudah untuk

dipahami bagi responden. Pernyataan yang terdapat pada kuesioner asli terlalu panjang dan memiliki dua atau lebih makna dalam satu kalimat. Peneliti memisahkan setiap pernyataan yang memiliki makna ganda menjadi dua atau tiga pernyataan. Peneliti juga menambahkan beberapa aitem untuk menambah aitem pada instrumen. Jumlah aitem sebelum dimodifikasi sebanyak 36 dan jumlah aitem setelah dimodifikasi sebanyak 68 aitem. Lalu, peneliti menggunakan instrumen *Berger's Self-Acceptance Scale* yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh mahasiswa lulusan S1 jurusan Bahasa Inggris. Lalu, peneliti telah melakukan *back-translation* oleh CV. Anindyatrans.

Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala *Likert* yang terdiri dari 5 pilihan respon jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Ragu-ragu (R), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap penerimaan diri. Jumlah aitem dalam instrumen ini sebanyak 68 butir dengan jumlah butir *favorable* 31 dan butir *unfavorable* 37. Penjelasan kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini:

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri**

Dimensi	Indikator	Aitem		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Self-Acceptance	Mengutamakan nilai-nilai yang terinternalisasi daripada tekanan eksternal dalam berperilaku.	31, 33, 39	28, 38, 42, 46	7
	Meyakini bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk menghadapi kehidupan.	1, 5, 9, 13	2, 4, 12, 14	8

Bertanggungjawab atas segala perbuatannya.	7, 3, 11	8, 6	5
Menerima pujian dan kritikan dari orang lain secara objektif.	15, 23, 25	18, 20, 30, 36, 64	8
Menerima diri apa adanya.	57, 59	10, 16, 22, 37, 63	7
Menganggap dirinya layak dan memiliki kesempatan yang sama dengan orang lain.	35, 45, 43	50, 56, 58, 62	7
Menginginkan orang lain menerima dirinya dalam kondisi apapun.	47, 49, 53	48, 52, 54, 60, 66	8
Merasa tidak berbeda dari orang lain dan normal dalam bereaksi.	17, 19, 51, 55, 61	65, 67, 68	7
Tidak malu atau memiliki kesadaran diri.	21, 27, 29	24, 26, 32, 34, 40, 41, 44	10
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>68</b>

### 3.4.2 Instrumen Citra Tubuh

Instrumen citra tubuh yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang disusun oleh Thomas F. Cash dan dikembangkan pada tahun 2000 (revisi ketiga). Tujuan dikembangkannya MBSRQ untuk mengetahui sikap seseorang terhadap tubuhnya, ditinjau dari segi kognitif dan komponen perilaku. MBSRQ telah sukses digunakan untuk studi psikometrik dan penelitian klinis, seperti penelitian nasional, studi bagi mahasiswa, menginvestigasi obesitas, gangguan makan, *androgenetic alopecia*, dan untuk latihan fisik.

Versi awal dari instrumen ini dikembangkan pada tahun 1983 dan disebut dengan BSRQ yang terdiri dari 294 aitem. Pada versi berikutnya, aitem telah diganti berdasarkan konseptual dan kriteria psikometri. Pada tahun 1985, Cash, Winstead, dan Janda menggunakan instrumen citra tubuh dalam survei nasional. Instrumen ini diadministrasikan kepada lebih dari 30.000 responden, sekitar 2.000 sampel dipilih secara acak dan bertingkat atas dasar distribusi usia dan jenis kelamin pada populasi di Amerika Serikat. Reliabilitas perdimensi dari instrumen ini adalah 0.7 hingga 0.9. Validitas instrumen ini juga cukup berkolerasi dengan baik antara satu dimensi dengan dimensi lainnya.

Instrumen MBSRQ ini digunakan sebagai penelitian payung untuk mengukur variabel citra tubuh. Kemudian instrumen ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian sehingga terdapat aitem yang dimodifikasi, yaitu aitem butir 58 yang berisi pernyataan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa dan melakukan diet ketat”. Aitem ini dimodifikasi menjadi dua pernyataan yang berbeda pada dua butir yang berbeda, yaitu “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa” pada butir 58 dan “Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ketat” pada butir 59. Jadi, jumlah total aitem setelah modifikasi berjumlah 70 butir. Selain itu, peneliti juga melakukan modifikasi pada format kuesioner sesuai agar lebih mudah dipahami oleh responden. Lalu, peneliti pun telah melakukan *back-translation* pada lembaga translator yang telah memiliki sertifikasi yaitu CV. Anindyatrans.

Butir dalam instrumen adaptasi ini berupa pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap citra tubuh. Jumlah butir dalam instrumen ini adalah 70 butir dengan jumlah butir favorable 50 dan butir unfavorable 20. Penjelasan kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini:



**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Citra Tubuh**

Dimensi	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	5, 21	48	3
	Merasa puas/tidak 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 yang penting.	22, 41, 50	23, 40	5
<i>Fitness Evaluation</i>	Memiliki perasaan bahwa tubuh 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 atau mempertahankan kebugaran.	26, 35, 44, 53	6, 15, 16, 43	8
<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 penyakit 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 akan 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 sampai gemuk.	60, 61		2
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>20</b>	<b>70</b>

### 3.5 Model Skala dan Teknik Skoring

#### 3.5.1 Skala Penerimaan Diri

Penelitian ini menggunakan model skala likert, sesuai dengan adaptasi alat ukur ini. Setiap butir pernyataan diberi pernyataan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Total skor yang didapat subyek dari tiap kuisisioner diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing kuisisioner sesuai dengan tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3 Skoring Butir Skala Penerimaan Diri**

Kategori Jawaban	Butir Favorable	Butir Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

#### 3.5.2 Skala Citra Tubuh

Penelitian ini menggunakan model skala Likert, sesuai dengan adaptasi alat ukur ini. Setiap butir pernyataan diberi pernyataan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak

Sesuai (STS). Total skor yang didapat subyek dari tiap kuisioner diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing kuisioner sesuai dengan tabel dibawah ini:

**Tabel 3.4 Skoring Butir Skala Citra Tubuh**

Kategori Jawaban	Butir Favorable	Butir Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

### 3.6 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Hasil penelitian dapat dikatakan reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Hasil penelitian dapat dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2009). Uji validitas dan reabilitas ini menggunakan SPSS versi 16 *for windows*. Uji reabilitas menggunakan teknik konsistensi internal dengan kaidah reliabilitas dari Guilford.

**Tabel 3.5 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

Uji validitas menggunakan beberapa kriteria untuk mengetahui apakah butir aitem pada instrumen layak dipertahankan atau tidak. Kriteria pertama ialah nilai korelasi butir positif atau lebih besar ( $>$ ) dari  $r$  kriteria, yakni 0,3. Hal tersebut menunjukkan bahwa butir tersebut cukup tinggi daya diskriminasinya. Kriteria kedua, jika dalam indikator tersebut tidak ada butir aitem yang mewakili dikarenakan tidak melampui  $r$  kriteria yang ditetapkan, maka butir tersebut boleh dipertahankan apabila korelasi butir-total positif (Rangkuti, 2012). Uji coba instrumen ini dilakukan pada 50 responden dengan karakteristik usia 15-18 tahun yang tergolong sebagai siswi SMA.

### 3.6.1 Uji Coba Instrumen Penerimaan Diri

*Berger's Self-Acceptance Scale* memiliki skor reliabilitas sebesar 0.894, termasuk kedalam kriteria reliabel. Instrumen ini terdiri dari satu dimensi dan termasuk kedalam kriteria unidimensional. Kemudian, peneliti melakukan uji validitas pada instrumen dan terdapat beberapa aitem yang gugur. Butir-butir aitem yang gugur terdapat pada tabel 3.6 di bawah ini:

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen Penerimaan Diri**

Variabel	Aitem yang Dipertahankan	Aitem yang Gugur
<i>Self-Acceptance</i>	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 40, 42, 43, 44, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 66, dan 68	1, 3, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 23, 25, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 41, 45, 46, 49, 53, 57, 59, 65, dan 67
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>28</b>

Berdasarkan tabel 3.6 diatas, aitem yang dipertahankan berjumlah 40 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 28 aitem. *Blueprint* instrumen penerimaan diri setelah uji coba terdapat pada tabel 3.7 sebagai berikut:

**Tabel 3.7**  
**Blueprint Instrumen Penerimaan Diri Setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	Aitem		Total Item
		Fav	Unfav	
Self-Acceptance	Mengutamakan nilai-nilai yang terinternalisasi daripada tekanan eksternal dalam berperilaku		42	1
	Meyakini bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk menghadapi kehidupan	9, 5,	2, 4, 12	5
	Bertanggungjawab atas segala perbuatannya.	7, 11	8, 6	4
	Menerima pujian dan kritikan dari orang lain secara objektif.		64	1
	Menerima diri apa adanya		10, 16, 22, 37, 63	5
	Menganggap dirinya layak dan memiliki kesempatan yang sama dengan orang lain.	43	50, 56, 62, 58	5
	Menginginkan orang lain menerima dirinya dalam kondisi apapun.	47	48, 52, 54, 60, 66	6

Merasa tidak berbeda dari orang lain dan normal dalam bereaksi.	19, 51, 55, 61	68	5
Tidak malu atau memiliki kesadaran diri.	21, 29, 27	24, 26, 34, 40, 44	8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>40</b>

### 3.6.2 Uji Coba Instrumen Citra Tubuh

Instrumen MBSRQ memiliki skor reliabilitas perdimensi sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Reliabilitas Perdimensi Instrumen Citra Tubuh**

<b>Dimensi</b>	<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria Reliabilitas</b>
<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</i>	0.816	Reliabel
<i>Preoccupation</i>		
<i>Self-Classified Weight</i>	0.941	Sangat Reliabel

Setelah realibilitas perdimensi didapatkan, maka untuk menghitung realibilitas instrument keseluruhan menggunakan rumus skor komposit sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 r_{xx}' &= 1 - \frac{\sum w_j^2 s_j^2 - \sum w_j^2 s_j^2 r_{jj}}{\sum w_j^2 s_j^2 + 2(\sum w_j w_k s_j s_k r_{jk})} \\
 &= 1 - \frac{4,45931 - 3,69608}{4,45931 + 2(0,80389)} \\
 &= 0,8742
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus di atas, maka realibilitas instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* adalah 0.874. Kemudian, peneliti melakukan uji validitas pada instrumen dan terdapat beberapa aitem yang gugur. Butir-butir aitem yang gugur terdapat pada tabel 3.7 di bawah ini:

**Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Instrumen Citra Tubuh**

Variabel	Aitem yang Dipertahankan	Aitem yang Gugur
Citra	1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12,	7, 8, 9, 14, 19, 28, 29, 31,
Tubuh	13, 15, 16, 17, <b>18</b> , 20, 21, 22, 23, <b>24</b> , 25, 26, 27, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, <b>51</b> , 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, dan 70	33, 36, 39, 63, dan 69
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>13</b>

Berdasarkan tabel 3.9 diatas, aitem yang dipertahankan berjumlah 57 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 13 aitem. Aitem dengan butir 24, dan 51 sebenarnya memiliki hasil yang tidak valid karena memiliki skor korelasi kurang dari 0,3, sehingga menyebabkan dimensi FITEV menjadi *drop*. Begitu pun dengan aitem nomor 18 yang tidak valid, sehingga membuat indikator



pada dimensi HO menjadi gugur. Namun, peneliti tetap menggunakan ketiga aitem tersebut dengan alasan tidak ingin menggugurkan dimensi FITEV dan indikator pada dimensi HO sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cash mengenai dimensi MBSRQ. Selain itu, peneliti juga menggunakan teori korelasi positif, yaitu mempertahankan aitem drop yang memiliki nilai positif dan nilai tertinggi yang mewakili setiap indikator. *Blueprint* instrumen penerimaan diri setelah uji coba terdapat pada tabel 3.10 sebagai berikut:

**Tabel 3.10**  
**Blueprint Instrumen Citra Tubuh Setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Appearance Evaluation</i>	Memiliki perasaan mengenai penampilan menarik/tidak.	5, 21	48	3
	Merasa puas/tidak terhadap penampilan fisik.	11, 30	42	3
<i>Appearance Orientation</i>	Memiliki perhatian terhadap penampilan.	1, 2, 12, 13	32, 49	6
	Menempatkan penampilan sebagai hal yang 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		1

<i>Fitness Orientation</i>	Menganggap kebugaran sebagai hal yang penting.	3, 4	25, 34	4
	Aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran.	26, 35, 44, 53	6, 15, 16, 43	8
<i>Health Evaluation</i>	Memiliki perasaan bahwa tubuhnya prima dan bebas dari penyakit.	27, 54	17, 45	4
<i>Health Orientation</i>	Memiliki pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik.	52		1
	Sangat memperhatikan kesehatan.	18		1
	Selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat.		38	1
<i>Illness Orientation</i>	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
<i>Body Areas Satisfaction</i>	Kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu dari penampilan.	62, 64, 65, 66, 67, 68, 70		7

<i>Overweight</i>	Menggambarkan	10, 20	2
<i>Preoccupation</i>	kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan.		
	Memiliki kecenderungan untuk melakukan diet untuk menurunkan berat badan.	57	1
	Membatasi pola makan.	58, 59	2
<i>Self-Classified Weight</i>	Mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap berat badannya, dari sangat kurus sampai dengan sampai gemuk.	60, 61	2
	<b>Jumlah Item</b>	40	17
			57

### 3.7 Analisis Data

#### 3.7.1 Uji Statistik

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 3.7.1.1. *Statistika Deskriptif*

Statistika Deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk mengeneralisasi (Sugiyono, 2009).

##### 3.7.1.2. *Uji Normalitas*

Uji normalitas bertujuan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Perhitungan ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dimana jika nilai *asyp.sig* lebih besar dari  $\alpha=0,05$  maka normalitas data terpenuhi.

### 3.7.1.3. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Jika nilai  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha$  maka kedua variabel tersebut bersifat linier satu sama lain.

### 3.7.1.4. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk hubungan dan arah hubungan yang terjadi antar kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2012).

### 3.7.1.5. Uji Analisis Regresi

Uji analisis regresi bertujuan untuk mengetahui prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2012). Jenis teknik analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier satu prediktor karena hanya memiliki satu variabel prediktor yaitu citra tubuh untuk memprediksi variabel kriterium yaitu penerimaan diri. Berikut persamaan garis regresi dengan satu variabel prediktor:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Penerimaan Diri

a : Konstanta Citra Tubuh

X : Citra Tubuh

b : Koefisien Citra Tubuh

### 3.7.2 Hipotesis Statistik

Ho :  $r = 0$

Ha :  $r \neq 0$

Ho : Hipotesis nol

Ha : Hipotesis Alternatif

Ho = Tidak terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap penerimaan diri pada siswi SMA di Jakarta.

Ha = Terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap penerimaan diri pada siswi SMA di Jakarta.