

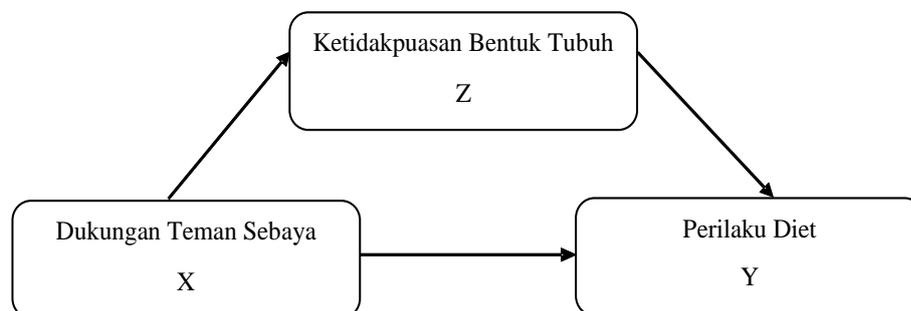
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang dapat menjelaskan hubungan antar variabel secara spesifik, terukur, dan dapat diamati dengan data numerik menggunakan analisis statistik (Creswell, 2015). Dengan menjelaskan hubungan antar variabel tersebut, maka peneliti ingin menentukan apakah satu atau lebih variabel dapat mempengaruhi variabel lainnya. Jenis penelitian yang digunakan dalam pendekatan kuantitatif ini adalah korelasional. Metode korelasional merupakan salah satu penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur derajat hubungan antara satu atau lebih variabel dengan variabel lainnya dengan menggunakan analisis statistik korelasional (Creswell, 2015). Derajat hubungan ini berupa angka yang menunjukkan apakah variabel-variabel tersebut saling berkaitan atau apakah satu atau lebih variabel dapat memprediksi variabel yang lain.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku diet yang dimediasi oleh ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan di Kota Bandung.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian Mediasi

X: Variabel dukungan teman sebaya

Y: Variabel perilaku diet

Z: Variabel ketidakpuasan bentuk tubuh

B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dengan kelebihan berat badan yang berada di Kota Bandung. Teknik penentuan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampel berdasarkan pertimbangan atau penilaian tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti bagi sampel yang memenuhi kriteria (Etikan dkk., 2016). Hal ini dilakukan karena tidak seluruh sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka sampel dalam penelitian ini memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut:

1. Perempuan berusia 18-25 tahun
2. Sedang melakukan diet
3. Berdomisili di Kota Bandung

Pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dalam menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan karena jumlah populasi belum diketahui secara pasti. Berikut ini merupakan rumus Lemeshow (Levy & Lemeshow, 2008):

$$n = \frac{Z^2 P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

Z = skor Z = 1,96 (kepercayaan 95%)

P = maksimal estimasi = 0,5

d = alpha (0,1)

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{(0,1)^2}$$

$$n = 96$$

Sebagaimana hasil penghitungan yang didapatkan di atas, maka jumlah minimal responden dalam penelitian ini sebanyak 96 responden. Pada penelitian ini diperoleh jumlah sampel sebanyak 152 responden.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel independen (X), variabel dependen (Y), dan variabel mediasi (Z). Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan teman sebaya (X), variabel dependen adalah perilaku diet (Y), dan variabel mediasi adalah ketidakpuasan bentuk tubuh (Z).

1. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

a) Definisi Konseptual

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap penampilan fisiknya, baik secara keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu saja pada tubuh yang disebabkan adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang diinginkan dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Cash, 2000).

b) Definisi Operasional

Tolok ukur tinggi atau rendahnya penilaian negatif perempuan terhadap bentuk tubuhnya berdasarkan dimensi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bentuk tubuh, kewaspadaan terhadap kelebihan berat badan dan klasifikasi berat badan.

2. Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

a) Definisi Konseptual

Dukungan teman sebaya adalah ketersediaan teman sebaya yang dapat diandalkan dengan menunjukkan adanya rasa kepedulian, menghargai, dan rasa cinta terhadap individu serta bersedia membantu individu dalam memenuhi kebutuhannya (Solomon, 2004).

b) Definisi Operasional

Tolok ukur tinggi atau rendahnya perempuan dalam menilai bantuan atau dukungan yang diperoleh dari teman sebayanya berdasarkan dimensi dukungan instrumental, dukungan emosional, dan dukungan informasi.

3. Perilaku Diet (*Diet Behavior*)

a) Definisi Konseptual

Perilaku diet adalah upaya individu yang meliputi pengetahuan, perasaan, dan persepsi individu terhadap pengaturan pola makan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Van Strien dkk., 1986).

b) Definisi Operasional

Tolok ukur tinggi atau rendahnya kemampuan perempuan dalam mengatur dan mengelola asupan makanan yang dikonsumsi dalam rangka menurunkan berat badan berdasarkan dimensi eksternal, emosional, dan pengekangan.

D. Instrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen yang dapat menunjang keberlangsungan penelitian yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

a. Detail instrumen

Instrumen yang digunakan dalam mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh pada partisipan yaitu skala dari Cash (2000) yaitu MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale*) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Amalia (2018). MBSRQ-AS ini terdiri dari 19 pernyataan yang berdasarkan pada lima dimensi dari konstruk Cash yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified-weight*. Pada dimensi *appearance evaluation* terdiri dari 5 item dengan 2 jenis item *favorable* dan 3 jenis item *unfavorable*. Lalu, dimensi *appearance orientation* terdiri dari 6 item *favorable*. Selanjutnya, dimensi *overweight preoccupation* terdiri dari 4 item *favorable*. Kemudian, dimensi *body area satisfaction* terdiri dari 2 item *unfavorable*. Terakhir, dimensi *self-classified-weight* terdiri dari 2 item *favorable*. Kemudian peneliti melakukan uji coba instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh, diperoleh nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.810.

b. Pengisian instrumen

Instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh diisi dengan menggunakan skala *Likert* yang dikategorikan sebagai berikut: (STS) Sangat Tidak Setuju, (TS) Tidak Setuju, (N) Netral, (S) Setuju, dan (SS) Sangat Setuju. Tetapi, terdapat perbedaan pengkategorian pada subskala *body area satisfaction* yaitu: (STP) Sangat Tidak Puas, (TP) Tidak Puas, (N) Netral, (P) Puas, dan (SP) Sangat Puas.

c. Kisi-kisi instrumen

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Dimensi	Nomor item	Jumlah
1	<i>Appearance Evaluation</i>	2, 4, 8, 11, 12	5
2	<i>Appearance Orientation</i>	1, 5, 7, 9, 10, 13	6
3	<i>Overweight Preoccupation</i>	3, 6, 14, 15	4
4	<i>Body Area Satisfaction</i>	18, 19	2
5	<i>Self-Classified-Weight</i>	16, 17	2
Total			19

d. Penyekoran

Pada instrumen ketidakpuasan tubuh memiliki penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Penyekoran Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Item	Penyekoran				
	STS	TS	N	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Pada subskala *body area satisfaction* memiliki penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Penyekoran Subskala Body Area Satisfaction

Item	Penyekoran				
	STP	TP	N	P	SP
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi skor

Kategori skor instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari empat macam kategori yang dijelaskan sebagai berikut (Azwar, 2015):

Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Kategori Skor	Rentang Skor	
Sangat Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < M - 1\sigma$
Rendah	$X \leq (\mu - 1\sigma) - \mu$	$X \leq (M - 1\sigma) - M$
Tinggi	$X > \mu - (\mu + 1\sigma)$	$X > M - (M + 1\sigma)$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq M + 1\sigma$

f. Interpretasi kategorisasi skor

Skor yang diperoleh dikategorikan ke dalam empat kategori penilaian, yaitu kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut ini merupakan interpretasi dari masing-masing kategorisasi skor tersebut:

a) Kategori Sangat Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa sangat puas terhadap penampilan fisiknya, menilai dirinya sangat menarik, dan sangat menyukai bentuk fisiknya secara keseluruhan. Responden yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan berusaha memperbaiki penampilan agar terlihat menarik dan berupaya melakukan pencegahan terutama pada berat badan. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang sangat rendah cenderung memandang dirinya secara positif, menerima bentuk tubuhnya apa adanya, merasa nyaman dengan penampilan fisiknya, dan menghargai bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini bukanlah berarti responden tidak memiliki kekurangan, namun ia memahami tidak ada penampilan fisik yang sempurna. Responden dengan kategori ini cenderung merasa sangat percaya diri, bahagia dengan dirinya sendiri dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

b) Kategori Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa puas terhadap penampilan fisiknya, menilai dirinya menarik, dan menyukai bentuk fisiknya secara keseluruhan. Responden yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan berusaha memperbaiki penampilan agar terlihat menarik dan berupaya melakukan pencegahan terutama pada berat badannya. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah cenderung memandang dirinya secara positif, menerima bentuk tubuhnya apa adanya, merasa nyaman dengan penampilan fisiknya, dan menghargai bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini bukanlah berarti responden tidak memiliki kekurangan, namun ia memahami bahwa tidak ada penampilan fisik yang sempurna. Responden dengan kategori ini cenderung merasa percaya diri, bahagia dengan dirinya sendiri dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

c) Kategori Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, menilai dirinya tidak menarik, dan tidak menyukai bentuk fisiknya secara keseluruhan. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi cenderung memandang dirinya secara negatif, memiliki pola pikir yang tak realistis, tidak mampu menerima bentuk tubuhnya, merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya, dan tidak menghargai bentuk tubuh yang dimiliki. Responden yang memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi menilai penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar sosial dan hanya fokus dengan kekurangan yang dimiliki, sehingga ia cenderung merasa malu, cemas, tak percaya diri, tak bahagia, tak berharga, merasa tak nyaman dengan dirinya, membandingkan dirinya dengan orang lain, menilai bentuk tubuhnya secara negatif, dan berusaha memperbaiki penampilan dengan berbagai cara.

d) Kategori Sangat Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden merasa sangat tidak puas terhadap penampilan fisiknya, menilai dirinya sangat tak menarik, dan sangat tidak menyukai bentuk fisiknya secara keseluruhan. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang sangat tinggi cenderung memandang dirinya secara negatif, memiliki pola pikir yang tak realistis, tidak mampu menerima bentuk tubuhnya, merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya, dan tidak menghargai bentuk tubuh yang dimiliki. Responden yang memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang sangat tinggi menilai penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar sosial dan hanya berfokus dengan kekurangan yang dimiliki, sehingga ia cenderung merasa malu, cemas, tak percaya diri, tak bahagia, tak berharga, merasa tidak nyaman dengan tubuhnya, membandingkan dirinya dengan orang lain, menilai bentuk tubuhnya secara negatif, dan berusaha memperbaiki penampilan dengan berbagai cara.

2. Instrumen Dukungan Teman Sebaya

a. Detail instrumen

Instrumen dukungan teman sebaya ini terdiri dari 23 pernyataan yang disusun oleh peneliti berdasarkan konstruk Solomon (2004), yaitu dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan emosional (*emotional support*), dan dukungan informasi (*informational support*). Pada dimensi dukungan instrumental terdiri dari 5 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Selanjutnya, dimensi dukungan emosional terdiri dari 6 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*. Lalu, dimensi dukungan informasi terdiri dari 5 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Kemudian peneliti melakukan uji coba instrumen dukungan teman sebaya, diperoleh nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.934.

b. Pengisian instrumen

Instrumen dukungan teman sebaya ini diisi dengan menggunakan skala *Likert* yang dikategorikan sebagai berikut: (TP) Tidak Pernah, (P) Pernah, (K) Kadang-kadang, (S) Sering, dan (SL) Selalu.

c. Kisi-kisi instrumen

Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Teman Sebaya

No	Dimensi	Nomor item	Jumlah
1	<i>Instrumental Support</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	7
2	<i>Emotional Support</i>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22, 23	9
3	<i>Informational Support</i>	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21	7
Total			23

d. Penyekoran

Pada instrumen dukungan teman sebaya ini memiliki sistem penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Penyekoran Instrumen Dukungan Teman Sebaya

Item	Penyekoran				
	TP	P	K	S	SL
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi skor

Kategori skor pada instrumen dukungan teman sebaya ini terdiri dari empat macam kategori yang dijelaskan sebagai berikut (Azwar, 2015):

Tabel 3. 7 Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya

Kategori Skor	Rentang Skor	
Sangat Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < M - 1\sigma$
Rendah	$X \leq (\mu - 1\sigma) - \mu$	$X \leq (M - 1\sigma) - M$
Tinggi	$X > \mu - (\mu + 1\sigma)$	$X > M - (M + 1\sigma)$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq M + 1\sigma$

f. Interpretasi kategorisasi skor

Skor yang diperoleh dikategorikan ke dalam empat kategori penilaian, yaitu kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut ini merupakan interpretasi dari masing-masing kategorisasi skor tersebut:

a) Kategori Sangat Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang sangat rendah. Responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung mendapatkan atau menerima bantuan dari teman sebayanya dalam berbagai bentuk dukungan yang dibutuhkan. Artinya, responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang sangat rendah cenderung minim dalam menerima bantuan atau pertolongan dari teman sebayanya, baik dalam bentuk materi yang dapat menunjang diet yang dilakukan, kurang menerima dukungan secara emosional yang meliputi perhatian, kepedulian, empati dari temannya ketika melakukan diet, dan kurang mendapatkan informasi, pendapat, nasihat, atau saran yang dibutuhkan.

b) Kategori Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah. Responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung mendapatkan atau menerima bantuan dari teman sebayanya dalam berbagai bentuk dukungan yang dibutuhkan. Artinya, responden yang memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah cenderung minim dalam

menerima bantuan atau pertolongan dari teman sebayanya, baik dalam bentuk materi yang dapat menunjang diet yang dilakukan, kurang menerima dukungan secara emosional yang meliputi perhatian, kepedulian, empati dari temannya ketika melakukan diet, dan kurang mendapatkan informasi, pendapat, nasihat, atau saran yang dibutuhkan dalam melakukan diet.

c) Kategori Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi. Responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung mendapatkan atau menerima bantuan dari teman sebayanya dalam berbagai bentuk dukungan yang dibutuhkan. Artinya, responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung sering menerima bantuan atau pertolongan dari teman sebayanya, baik bantuan dalam bentuk materi yang dapat menunjang diet yang dilakukan, menerima dukungan secara emosional yang meliputi perhatian, kepedulian, empati dari temannya ketika melakukan diet, dan mendapatkan informasi, pendapat, nasihat, atau saran yang dibutuhkan dalam melakukan diet.

d) Kategori Sangat Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang sangat tinggi. Responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang sangat tinggi cenderung mendapatkan atau menerima bantuan dari teman sebayanya dalam berbagai bentuk dukungan yang dibutuhkan. Artinya, responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang sangat tinggi cenderung selalu menerima bantuan atau pertolongan dari teman sebayanya, baik bantuan dalam bentuk materi yang dapat menunjang diet yang dilakukan, menerima dukungan secara emosional yang meliputi perhatian, kepedulian, empati dari temannya ketika melakukan diet, dan mendapatkan informasi, pendapat, nasihat, atau saran yang dibutuhkan dalam melakukan diet.

3. Instrumen Perilaku Diet

a. Detail instrumen

Instrumen yang digunakan dalam mengukur perilaku diet (*diet behavior*) ini adalah skala dari Van Strien dkk., (1986) yaitu DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*) yang kemudian diadaptasi oleh Safitri dkk., (2019) ke dalam bahasa Indonesia. *DEBQ* ini terdiri dari tiga dimensi eksternal emosional, dan pengekangan. Pada dimensi eksternal terdiri dari 6 item *unfavorable*. Selanjutnya, dimensi emosional terdiri dari 11 item *unfavorable*. Lalu, dimensi pengekangan terdiri dari 2 item *unfavorable*. Namun, peneliti menambahkan 4 item *favorable* dan 3 item *unfavorable* pada dimensi *restraint*. Kemudian peneliti melakukan uji coba instrumen perilaku diet, dihasilkan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.910.

b. Pengisian instrumen

Instrumen perilaku diet ini diisi dengan menggunakan skala *Likert* yang dikategorikan sebagai berikut: (TP) Tidak Pernah, (P) Pernah, (K) Kadang-kadang, (S) Sering, dan (SL) Selalu.

c. Kisi-kisi instrumen

Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Diet

No	Dimensi	Nomor item	Jumlah
1	<i>External</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16	6
2	<i>Emotional</i>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26	11
3	<i>Restraint</i>	3, 6, 9, 12, 15, 18, 20, 22, 24	9
Total			26

d. Penyekoran

Pada instrumen perilaku diet memiliki sistem penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Penyekoran Instrumen Perilaku Diet

<i>Item</i>	Penyekoran				
	TP	P	K	S	SL
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

e. Kategorisasi skor

Kategori skor pada instrumen perilaku diet ini terdiri dari empat macam kategori yang dijelaskan sebagai berikut (Azwar, 2015):

Tabel 3. 10 Kategorisasi Instrumen Perilaku Diet

Kategori Skor	Rentang Skor	
Sangat Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < M - 1\sigma$
Rendah	$X \leq (\mu - 1\sigma) - \mu$	$X \leq M - (M + 1\sigma)$
Tinggi	$X > \mu - (\mu + 1\sigma)$	$X > M - (M + 1\sigma)$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq M + 1\sigma$

f. Interpretasi kategorisasi skor

Skor yang diperoleh dikategorikan ke dalam empat kategori penilaian, yaitu kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut ini merupakan interpretasi dari masing-masing kategorisasi skor tersebut:

a) Kategori Sangat Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat yang sangat rendah dalam mengatur, mengelola, dan mengendalikan asupan makanan yang akan dikonsumsi. Responden dengan tingkat perilaku diet yang tinggi akan berupaya mengatur jenis, jumlah, dan kandungan dalam makanan yang akan dikonsumsi secara konsisten agar jumlah kalori tetap dalam batas bawah total kalori harian yang ditetapkan. Artinya, responden dengan tingkat perilaku diet yang sangat rendah cenderung tidak mampu mengatur asupan makanan yang dikonsumsi, porsi makan yang berlebihan, tidak mampu mengendalikan nafsu makan, tidak mampu mengatasi emosi negatif (makan secara emosional), tidak berusaha mengurangi makanan yang tak sehat (tinggi kalori, gula, garam, atau lemak jenuh), dan tidak memperbanyak konsumsi makanan sehat dengan nutrisi seimbang. Hal ini bukanlah berarti responden tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, gula atau garam sama sekali, namun responden mampu mengurangi kalori yang masuk dengan kandungan nutrisi yang seimbang. Responden dengan kategori ini cenderung

memiliki niat, pengetahuan, sikap disiplin, keyakinan diri, dan kontrol diri yang sangat rendah terhadap diet yang dilakukan.

b) Kategori Rendah

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat yang rendah dalam mengatur, mengelola, dan mengendalikan asupan makanan yang akan dikonsumsi. Responden dengan tingkat perilaku diet yang tinggi akan berupaya mengatur jenis, jumlah, dan kandungan dalam makanan yang akan dikonsumsi secara konsisten agar jumlah kalori tetap dalam batas bawah total kalori harian yang ditetapkan. Artinya, responden dengan tingkat perilaku diet yang rendah cenderung tidak mampu mengatur asupan makanan yang dikonsumsi, porsi makan yang berlebihan, tidak mampu mengendalikan nafsu makan, tidak mampu mengatasi emosi negatif (makan secara emosional), tidak berusaha mengurangi makanan yang tak sehat (tinggi kalori, gula, garam, atau lemak jenuh), dan tidak memperbanyak konsumsi makanan sehat dengan nutrisi seimbang. Hal ini bukanlah berarti responden tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, gula atau garam sama sekali, namun responden mampu mengurangi kalori yang masuk dengan kandungan nutrisi yang seimbang. Responden dengan kategori ini cenderung memiliki niat, pengetahuan, sikap disiplin, keyakinan diri, dan kontrol diri yang rendah terhadap diet yang dilakukan.

c) Kategori Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat yang tinggi dalam mengatur, mengelola, dan mengendalikan asupan makanan yang akan dikonsumsi. Responden dengan tingkat perilaku diet yang tinggi akan berupaya mengatur jenis, jumlah, dan kandungan dalam makanan yang akan dikonsumsi secara konsisten agar jumlah kalori tetap dalam batas bawah total kalori harian yang ditetapkan. Artinya, responden dengan tingkat perilaku diet yang tinggi cenderung mampu mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, mengelola porsi makan sesuai dengan kebutuhan, mampu mengendalikan nafsu makan,

mampu mengatasi emosi negatif (menghindari makan secara emosional), berusaha mengurangi makanan yang tak sehat (tinggi kalori, gula, garam, atau lemak jenuh), dan memperbanyak konsumsi makanan sehat dengan nutrisi seimbang. Responden dengan kategori ini cenderung memiliki niat, pengetahuan, sikap disiplin, keyakinan diri, dan kontrol diri yang tinggi terhadap diet yang dilakukan.

d) Kategori Sangat Tinggi

Pada kategori ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat yang sangat tinggi dalam mengatur, mengelola, dan mengendalikan asupan makanan yang akan dikonsumsi. Responden dengan tingkat perilaku diet yang sangat tinggi akan berupaya mengatur jenis, jumlah, dan kandungan dalam makanan yang akan dikonsumsi secara konsisten agar jumlah kalori tetap dalam batas bawah total kalori harian yang ditetapkan. Artinya, responden dengan tingkat perilaku diet yang sangat tinggi cenderung mampu mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, mengelola porsi makan sesuai dengan kebutuhan, mampu mengendalikan nafsu makan, mampu mengatasi emosi negatif (menghindari makan secara emosional), berusaha mengurangi makanan yang tak sehat (tinggi kalori, gula, garam, atau lemak jenuh), dan memperbanyak konsumsi makanan sehat dengan nutrisi seimbang. Responden dengan kategori ini cenderung memiliki niat, pengetahuan, sikap disiplin, keyakinan diri, dan kontrol diri yang sangat tinggi terhadap diet yang dilakukan.

E. Proses Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen yang merupakan pengembangan instrumen DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*) dan MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale*) serta instrumen Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support Scale*) yang disusun oleh peneliti. Berikut ini merupakan tahapan pengembangan ketiga instrumen tersebut:

1. Uji Coba

Tahapan uji coba dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat mengukur variabel yang diteliti sebelum proses pengambilan data, sehingga uji validitas dan reliabilitas dari ketiga instrumen ini perlu dilakukan. Uji coba dilakukan kepada perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet dan berdomisili di Jawa Barat.

2. Uji Validitas

Peneliti melakukan uji validitas untuk mengukur dan menyeleksi item-item yang layak digunakan sebagai item final. Pemilihan item yang layak tersebut dinilai berdasarkan hasil *corrected item total correlation*. Item dinilai valid atau layak digunakan ketika item-item tersebut memiliki nilai $r > 0.30$ (Azwar, 2021). Dibawah ini hasil uji validitas instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh, dukungan teman sebaya, dan perilaku diet yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Uji validitas instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*)

Instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari 19 item. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 19 item terdapat 3 item yang diperbaiki, karena memiliki nilai r yang rendah ($r < 0.30$), yaitu 0.226, 0.259, dan 0.257. Selain itu, empat item diantaranya dinilai tidak valid atau tidak layak digunakan sebagai item final, karena memiliki nilai r yang sangat rendah ($r < 0.20$), yaitu 0.197, 0.160, 0.183, dan 0.138.

Tabel 3. 11 Total Item Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Dimensi	Sebelum Try Out		Setelah Try Out	
	No. Item	Jumlah	No. item	Jumlah
<i>Appearance Evaluation</i>	2, 4, 8, 11, 12	5	2, 4, 11, 12	4
<i>Appearance Orientation</i>	1, 5, 7, 9, 10, 13	6	1, 9, 13	3
<i>Overweight Preoccupation</i>	3, 6, 14, 15	4	3, 6, 14, 15	4
<i>Self Classified Weight</i>	16, 17	2	16, 17	2
<i>Body Areas Satisfaction</i>	18, 19	2	18, 19	2
Total		19		15

b. Uji validitas instrumen dukungan teman sebaya (*peer support*)

Instrumen dukungan teman sebaya terdiri dari 23 item. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 23 item terdapat 7 item yang dinilai tidak valid atau tidak layak digunakan sebagai item final, karena memiliki nilai r yang sangat rendah ($r < 0.20$), yaitu -0.062, -0.511, 0.104, -0.126, 0.070, 0.157, dan 0.154. Dengan demikian, item final pada instrumen dukungan teman sebaya yang digunakan sebanyak 16 item.

Tabel 3. 12 Total Item Instrumen Dukungan Teman Sebaya

Dimensi	Sebelum Try Out		Setelah Try Out	
	No. Item	Jumlah	No. item	Jumlah
<i>Instrumental Support</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	7	1, 4, 7, 10, 16	5
<i>Emotional Support</i>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22, 23	9	5, 8, 14, 17, 22, 23	6
<i>Informational Support</i>	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21	7	3, 9, 12, 15, 21	5
Total		23		16

c. Uji validitas instrumen perilaku diet (*diet behavior*)

Instrumen perilaku diet terdiri dari 26 item. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item dinilai valid atau layak digunakan. Namun terdapat 1 item yang diperbaiki, karena memiliki nilai r yang rendah ($r < 0.30$), yaitu 0,258. Dengan demikian, item final pada instrumen perilaku diet yang digunakan sebanyak 26 item.

Tabel 3. 13 Total Item Instrumen Perilaku Diet

Dimensi	Sebelum Try Out		Setelah Try Out	
	No. Item	Jumlah	No. item	Jumlah
<i>External</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16	6	1, 4, 7, 10, 13, 16	6
<i>Emotional</i>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26	11	2, 5, 8, 11, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26	11
<i>Restraint</i>	3, 6, 9, 12, 15, 18, 20, 22, 24	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 20, 22, 24	9
Total		26		26

3. Uji Reliabilitas

Pada proses menguji reliabilitas, peneliti menggunakan SPSS 26 *for windows* untuk mengetahui nilai Alpha Cronbach's dari ketiga instrumen. Reliabilitas diklasifikasikan menjadi lima kategorisasi yaitu sebagai berikut (Guilford, 1956):

Tabel 3. 14 Kategorisasi Reliabilitas Instrumen

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,80 – 1,00	Reliabilitas sangat tinggi
0,60 – 0,80	Reliabilitas tinggi
0,40 – 0,60	Reliabilitas sedang
0,20 – 0,40	Reliabilitas rendah
< 0,20	Reliabilitas sangat rendah

- a. Uji reliabilitas instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki nilai Alpha Cronbach's sebesar 0.810. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

- b. Uji reliabilitas instrumen dukungan teman sebaya (*peer support*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen dukungan teman sebaya memiliki nilai Alpha Cronbach's sebesar 0.934. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen dukungan teman sebaya memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

- c. Uji reliabilitas instrumen perilaku diet (*diet behavior*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen perilaku diet memiliki nilai Alpha Cronbach's sebesar 0.910. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen perilaku diet memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Berikut ini merupakan tahapan-tahapan yang perlu dilakukan oleh peneliti, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini, peneliti melakukan persiapan terhadap hal-hal yang dapat membantu berlangsungnya proses penelitian. Hal-hal tersebut meliputi menentukan variabel yang akan diteliti, merumuskan masalah penelitian, melakukan studi literatur mengenai variabel yang akan diteliti, menentukan populasi dan sampel penelitian, menyusun dan menetapkan instrumen penelitian, serta melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini, peneliti menetapkan instrumen penelitian yang akan digunakan untuk pengambilan data dengan melakukan uji coba terlebih dahulu. Dengan melakukan uji coba, peneliti akan mengetahui item yang valid dan layak digunakan untuk pengambilan data. Jika item yang ditemukan memiliki nilai yang r yang rendah ($r < 0.30$), maka item tersebut akan direvisi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Namun, jika item tersebut memiliki nilai r yang sangat rendah ($r < 0.20$), maka item tersebut dinilai tidak valid atau tidak layak digunakan sebagai item final. Ketika instrumen penelitian telah siap digunakan, maka peneliti akan melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner penelitian secara *online* melalui *Google Form*. Pengambilan data dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria yaitu perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan yang berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet dan berdomisili di Kota Bandung. Kuesioner penelitian terdiri dari lima bagian, yaitu: (1) Informasi terkait penelitian dan *informed consent*; (2) Identitas responden; (3) Instrumen Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (MBSRQ-AS); (4) Instrumen Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support Scale*); (5) Instrumen Perilaku Diet (DEBQ).

3. Tahap Pengolahan Data

Pada tahapan ini, peneliti akan mengolah data yang telah didapatkan menggunakan *software* SPSS 26 *for windows*. Kemudian, peneliti akan menganalisis, menginterpretasikan, dan menyusun hasil penelitian berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Kemudian, peneliti akan membuat kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

G. Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti akan melakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat yang perlu peneliti lakukan sebelum melakukan analisis regresi. Pada penelitian ini akan dilakukan uji normalitas sebagai uji asumsi klasik sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian. Jika penelitian ini telah memenuhi prasyarat asumsi klasik, maka selanjutnya peneliti akan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana, regresi linear berganda, dan sobel test.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang telah didapatkan dalam suatu penelitian terdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. 15 Hasil Uji Normalitas

N		152
Normal	Mean	0.0000000
Parameters	Std. Deviation	15,35266918
Most Extreme	Absolute	0.064
Differences	Positive	0.029
	Negative	-0.064
Test Statistic		0.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan data pada penelitian ini terdistribusi normal.

H. Kriteria Koefisien Determinasi

Berikut ini interpretasi nilai koefisien determinasi menurut Guilford (1956):

Tabel 3. 16 Kategori Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi	Interpretasi
< 4%	Sangat Lemah
5% – 16%	Lemah
17% – 49%	Cukup Kuat
50% 81%	Kuat
> 81%	Sangat Kuat