

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan kecenderungan citra tubuh di kalangan remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, serta merancang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian teori objektif melalui analisis hubungan antara variabel yang dapat diukur dengan instrumen, menghasilkan data numerik yang dianalisis secara statistik (Cresswell, 2018). Pendekatan ini dipilih dengan asumsi bahwa variabel citra tubuh dapat diukur dengan menggunakan instrumen yang telah ditentukan. Selain itu, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan.

Metode penelitian yang diterapkan yaitu metode penelitian survei. Metode penelitian survei memungkinkan peneliti untuk secara kuantitatif (menggunakan angka) mendeskripsikan kecenderungan perilaku suatu populasi dengan menganalisis sampel yang diambil dari populasi tersebut (Cresswell, 2012). Pendekatan kuantitatif juga digunakan untuk menghasilkan data yang diperlukan untuk merancang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kecenderungan citra tubuh pada remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*, yaitu mengumpulkan data dari sampel hanya dalam satu waktu saat penelitian dilakukan (Creswell, 2012). Desain *cross-sectional* memungkinkan pengukuran kebutuhan layanan pendidikan terkait program, fasilitas sekolah, atau tingkat keterlibatan di sekolah atau masyarakat (Creswell, 2012). Melalui pengukuran, analisis, dan interpretasi data dari instrumen citra tubuh, penelitian ini berfokus pada situasi yang tampak saat ini.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian merupakan siswa kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. Partisipan dipilih dengan pertimbangan, pada kelas X masalah citra tubuh menjadi hal yang semakin mendesak untuk diteliti dan dipahami dengan lebih baik. Pada usia ini, banyak siswa mengalami perubahan fisik yang signifikan dan sering kali berdampak pada kecenderungan mereka tentang tubuhnya. Terutama dalam era digital saat ini, siswa Kelas X terpapar oleh standar kecantikan yang tidak realistis yang disajikan oleh media sosial, iklan, dan budaya luar. Hal ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik dan menimbulkan masalah-masalah lainnya seperti gangguan makan, kecemasan, dan depresi. Maka dari itu, penelitian mengenai citra tubuh pada siswa Kelas X sangat penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai tingkat citra tubuh mereka dan mengembangkan strategi intervensi yang efektif guna meningkatkan citra tubuh yang positif dan mendukung perkembangan kesehatan mental serta fisik yang positif pada masa remaja.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, yang terdiri dari 255 siswa. Populasi diartikan sebagai kelompok umum yang terdiri dari subjek atau objek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dianalisis (Creswell, 2012, hlm. 141). Subjek penelitian melibatkan seluruh siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, dengan rincian yang ditampilkan dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	X A	13 Siswa	19 Siswi	32 Siswa/i
2	X B	15 Siswa	17 Siswi	32 Siswa/i
3	X C	13 Siswa	19 Siswi	32 Siswa/i
4	X D	13 Siswa	18 Siswi	31 Siswa/i
5	X E	14 Siswa	18 Siswi	32 Siswa/i
6	X F	14 Siswa	18 Siswi	32 Siswa/i
7	X G	12 Siswa	20 Siswi	32 Siswa/i
8	X H	12 Siswa	20 Siswi	32 Siswa/i
Total		106 Siswa	149 Siswi	255 Siswa/i

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Non Probability Sampling* dengan metode sampling jenuh. Metode ini diterapkan ketika seluruh anggota populasi dijadikan sampel, terutama dalam kasus populasi yang relatif kecil atau ketika penelitian bertujuan mencapai generalisasi dengan margin kesalahan yang sangat kecil (Garaika & Darmanah, 2019). Oleh karena itu, semua siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2023/2024 dijadikan sampel dalam penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Konseptual

Konsep citra tubuh merujuk dari hasil kajian Thompson (1996) mendeskripsikan kemampuan untuk mengevaluasi ukuran, berat, atau aspek tubuh lainnya yang menentukan penampilan fisik siswa. Adapun Honigman dan Castle (2007) berpendapat bahwa citra tubuh adalah kemampuan untuk menilai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana siswa akan memersepsikan dan memberikan penilaian

Neneng Ardita Pramesti Cahyani, 2024

KECENDERUNGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terhadap yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Selain itu, Grogan (2017) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan siswa mengenai tubuhnya, serta penilaian mengenai seberapa menarik tubuhnya. Sedangkan, Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa citra tubuh meliputi persepsi dan sikap yang mencakup pemikiran, keyakinan, dan perilaku siswa terhadap tubuhnya yang tidak hanya terbatas pada penampilan fisik, namun juga berkaitan dengan fungsi tubuh, gerakan tubuh, dan koordinasi tubuh. Maka, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah kemampuan untuk memahami dan menilai persepsi, perasaan, dan perilaku siswa terhadap tubuhnya dengan memerhatikan ukuran, berat, atau aspek tubuh lainnya yang menentukan penampilan fisik siswa.

Cash dan Pruzinsky (2002) selanjutnya menjelaskan lebih rinci terkait dengan aspek-aspek citra tubuh yaitu:

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), merupakan aspek yang mengukur keseluruhan penampilan tubuh, berkaitan dengan ketertarikan dan kepuasan siswa terhadap tubuhnya.
- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan), adalah aspek yang berkaitan dengan sejauh mana individu memberikan perhatian pada penampilan diri serta melihat apa saja yang diperbuat dalam usaha perbaikan dan peningkatan penampilan diri.
- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), merupakan ukuran sikap puas atau tidak puas siswa pada bagian tubuh yang lebih spesifik diantaranya wajah, bagian atas tubuh seperti dada, bahu dan lengan, bagian tengah tubuh seperti pinggang dan perut, dan bagian bawah tubuh seperti pinggul, paha, dan pantat maupun seluruh bagian tubuh.
- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), adalah ukuran tingkat waspada siswa terhadap kelebihan berat badan, keinginan diet, dan pembatasan pengaturan makanan.

- e. *Self-classified weight* (pengategorian ukuran tubuh), merupakan aspek yang mengukur seberapa realistis apa siswa menilai berat badan dari ukuran sangat kurus sampai gemuk.

3.4.2 Definisi Operasional

Citra tubuh dalam penelitian diartikan sebagai kemampuan siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 untuk menilai dan memahami persepsi, perasaan, dan tindakan terhadap tubuhnya. Siswa dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa puas terhadap kondisi fisik yang sudah dimilikinya dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan optimal. Terdapat lima aspek citra tubuh dalam penelitian yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*), yang dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

1. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) adalah kemampuan siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dalam berpikir dan berperasaan terhadap penampilan tubuhnya secara keseluruhan dan berkaitan dengan ketertarikan serta kepuasan terhadap tubuhnya. Indikator dari aspek ini meliputi:
 - a. kemampuan siswa untuk mengevaluasi penampilan tubuh secara keseluruhan;
 - b. kemampuan siswa untuk menunjukkan ketertarikan dan kepuasan terhadap tubuhnya secara keseluruhan.
2. Orientasi penampilan (*appearance orientation*) merupakan kemampuan siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dalam berpikir dan bertindak untuk meningkatkan dan memberikan perhatian pada penampilan tubuhnya. Indikator dari aspek ini meliputi:
 - a. kemampuan siswa untuk menilai pentingnya memerhatikan penampilan;
 - b. kemampuan siswa untuk melakukan perbaikan dan peningkatan penampilannya.

3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) adalah kemampuan siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dalam mengukur perasaan terkait kepuasan pada bagian tubuh yang lebih spesifik. Indikator dari aspek ini meliputi:
 - a. kemampuan siswa untuk meyakinkan dirinya terkait kepuasan pada bagian tubuh secara spesifik;
 - b. kemampuan siswa untuk menerima bentuk bagian tubuhnya secara spesifik.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) merupakan kemampuan cara siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 berperasaan dan bertindak terkait kewaspadaan terhadap kelebihan berat badan, keinginan diet, dan pembatasan pengaturan makanan. Indikator dari aspek ini meliputi:
 - a. kemampuan siswa untuk memerhatikan kondisi berat badannya;
 - b. kemampuan siswa untuk mengatur berat badannya.
5. Pengategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) adalah kemampuan cara siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 berpikir realistis dalam mengategorikan dan menilai berat badan dari ukuran sangat kurus sampai gemuk. Indikator dari aspek ini meliputi:
 - a. kemampuan siswa untuk mengategorikan ukuran tubuhnya;
 - b. kemampuan individu untuk membedakan ukuran tubuh yang termasuk gemuk, proporsional, dan kurus.

3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen

Berdasarkan definisi operasional citra tubuh, maka dikembangkan item pernyataan yang merupakan penjelasan dari lima aspek citra tubuh tersebut yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran tubuh. Adapun kisi-kisi instrumen citra tubuh yang digunakan dari teori citra tubuh yang dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002).

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Citra Tubuh pada Remaja

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Kemampuan siswa untuk mengevaluasi penampilan tubuh secara keseluruhan.	2, 4	1, 3	4
		Kemampuan siswa untuk menunjukkan ketertarikan dan kepuasan terhadap tubuhnya secara keseluruhan.	6, 8	5, 7	4
2.	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Kemampuan siswa untuk menilai pentingnya memperhatikan penampilan.	10, 12	9, 11	4
		Kemampuan siswa untuk melakukan perbaikan dan peningkatan penampilannya.	13, 14	15, 16	4
3.	Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	Kemampuan siswa untuk meyakinkan dirinya terkait kepuasan pada bagian tubuh secara spesifik.	18, 19	17, 20	4
		Kemampuan siswa untuk menerima bentuk bagian tubuhnya secara spesifik.	22, 24	21, 23	4
4.	Kecemasan menjadi Gemuk	Kemampuan siswa untuk memperhatikan kondisi berat badannya.	25, 27	26, 28	4

No.	Aspek (<i>Overweight Preoccupation</i>)	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
		Kemampuan siswa untuk mengatur berat badannya.	30, 32	29, 31	4
5.	Pengategorian Ukuran Tubuh (<i>Self-Classified Weight</i>)	Kemampuan siswa untuk mengategorikan ukuran tubuhnya.	33, 34	35, 36	4
		Kemampuan siswa untuk membedakan ukuran tubuh yang termasuk gemuk, proporsional, dan kurus.	37, 38	39, 40	4
Jumlah			20	20	40

3.4.4 Pengujian Kelayakan Instrumen

3.4.4.1 Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen untuk mengukur citra tubuh pada remaja telah melalui uji keterbacaan dengan melibatkan siswa di luar sampel penelitian. Uji keterbacaan ini bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen tersebut dapat dipahami dengan jelas dan mudah oleh siswa. Instrumen ini diuji keterbacaannya pada tujuh siswa kelas X di SMA PGII II, yang berada di tingkat yang sama dengan sampel penelitian. Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan bahwa ada dua butir pernyataan yang perlu diperbaiki dari segi bahasa. Hasil dari uji keterbacaan instrumen dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Hasil Uji Keterbacaan

Nomor Item	Keterangan
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	Memadai
15, 33	Perlu revisi

3.4.4.2 Uji Ketepatan Skala

Uji ketepatan skala digunakan untuk menentukan nilai yang sebenarnya dari setiap pilihan jawaban. Penentuan skor dalam Skala Likert dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu metode apriori dan metode aposteriori. Metode Apriori melibatkan pemberian skor berdasarkan nilai yang sudah ditentukan sebelumnya, sementara metode aposteriori melibatkan pemberian skor berdasarkan hasil uji coba yang menguji pola skor pada setiap pernyataan.

Menguji ketepatan skala ditempuh dengan lima langkah, yaitu sebagai berikut.

1. Menghitung frekuensi (f) dari setiap alternatif jawaban.
2. Menghitung proporsi/*proportion* (P) dari jawaban tersebut.
3. Menghitung proporsi kumulatif/*cumulative proportion* (CP) untuk setiap alternatif jawaban.
4. Menghitung titik Tengah proporsi/*midpoint cumulative proportion* (MCP) dari proporsi kumulatif.
5. Nilai Z diperoleh dengan merujuk pada tabel Z sesuai dengan nilai MCP yang diperoleh.
6. Dihitung nilai $Z+$, dengan menambahkan skor X untuk setiap alternatif jawaban dengan nilai positif dari nilai Z terkecil, kemudian membulatkannya. Dengan cara ini, didapatkan harga skala untuk setiap pernyataan.

Tabel 3.4
Contoh Pengerjaan Uji Ketepatan Skala

P1	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Ragu-Ragu	Sesuai	Sangat Sesuai
F	2	7	46	114	69
P	0,008	0,029	0,193	0,479	0,290
CP	0,008	0,037	0,231	0,710	1,000
MCP	0,004	0,023	0,134	0,470	0,855
Z	-2,652	-1,995	-1,108	-0,073	1,058
Z+	0,000	0,657	1,544	2,579	3,710
Z	0	1	2	3	4
ROUNDED	1	2	3	4	5

3.4.4.3 Uji Daya Pembeda Pernyataan

Penelitian yang baik perlu menggunakan instrumen dengan butir-butir pernyataan yang baik pula. Salah satu cara lainnya untuk menunjukkan butir-butir pernyataan itu baik atau buruk yaitu dengan melakukan uji daya pembeda pernyataan. Uji daya pembeda pernyataan dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan antara responden yang mendapatkan skor tinggi dan responden yang mendapatkan skor rendah.

Data dari hasil uji coba diurutkan dari mulai skor terkecil hingga terbesar, kemudian dipilih sebanyak 27% responden yang memiliki skor total tinggi dan 27% responden yang memiliki skor total rendah. Pengujian daya pembeda setiap pernyataan menggunakan perhitungan pada *microsoft excel* dengan rumus berikut.

$$\frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\frac{\sqrt{\sum(X_H - \bar{X}_H)^2 + \sum(X_L - \bar{X}_L)^2}}{n(n-1)}}$$

Gambar 3.1
Rumus Uji t Allen. L. Edward

Keterangan:

$$\sum(X_H - \bar{X}_H)^2 = \sum X_H^2 - \frac{(\sum X_H)^2}{n}$$

$$\sum(X_L - \bar{X}_L)^2 = \sum X_L^2 - \frac{(\sum X_L)^2}{n}$$

X_H : Nilai kelompok tinggi

X_L : Nilai kelompok rendah

\bar{X}_H : Rata-rata kelompok tinggi

\bar{X}_L : Rata-rata kelompok rendah

n : Banyak data kelompok tinggi/rendah

Setelah menghitung daya pembeda antara kelompok unggul dan kelompok asor, langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan t_{tabel} (1,65). Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka butir pernyataan signifikan atau memiliki daya pembeda tinggi, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka butir pernyataan tidak signifikan atau memiliki daya pembeda

yang rendah. Hasil uji daya pembeda pernyataan pada instrumen citra tubuh menunjukkan bahwa semua butir pernyataan signifikan, sehingga 40 butir pernyataan pada instrumen citra tubuh dapat digunakan. Hasil uji pembeda pernyataan terlampir.

3.4.4.4 Uji Keterpaduan Instrumen

Uji keterpaduan pernyataan adalah uji yang digunakan untuk memeriksa keterpaduan setiap pernyataan dalam seluruh skala sikap. Uji ini melibatkan perhitungan indeks korelasi antara nilai yang diberikan oleh responden untuk setiap pernyataan dan nilai yang diberikan untuk seluruh skala. Hasil perhitungan seluruh item pernyataan berdasarkan uji keterpaduan menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga dapat diartikan bahwa instrumen dinilai baik untuk digunakan. Hasil uji keterpaduan instrumen terlampir.

3.4.4.5 Uji Validitas Instrumen

Pelaksanaan penelitian memerlukan pemeriksaan kesesuaian konstruk instrumen dengan dasar teoretis, ketepatan bahasa, dan respons dari subjek, sehingga penting untuk melakukan telaah mendalam terhadap setiap butir pernyataan instrumen melalui proses penimbangan (*judgment*). Proses penimbangan ini juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen. Dalam penimbangan, instrumen dinilai berdasarkan tiga kategori: memadai, revisi, dan tidak memadai. Kategori "memadai" berarti butir pernyataan memenuhi kriteria kelayakan instrumen dan dapat langsung digunakan. Kategori "revisi" menunjukkan bahwa butir pernyataan memerlukan perbaikan, sedangkan "tidak memadai" berarti butir pernyataan tidak memenuhi syarat kelayakan instrumen dan tidak dapat digunakan.

Instrumen citra tubuh pada remaja dimulai dengan uji pertimbangan oleh ahli sebelum dilakukan uji coba. Penimbangan uji rasional instrumen citra tubuh dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling, yaitu Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Berdasarkan validasi dari pakar tersebut, beberapa bagian dari instrumen perlu perbaikan terkait isi dan bahasa. Meskipun beberapa butir pernyataan sudah memadai, beberapa lainnya perlu revisi, tetapi tidak ada butir pernyataan yang harus dihapus. Hasil uji validitas instrumen citra tubuh dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas

Nomor Item	Keterangan
1, 9, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 39, 40	Memadai
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 31, 33, 34, 37	Perlu revisi

Butir-butir yang perlu direvisi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: (1) ketidakcukupan dari segi konten dan bahasa; (2) penggunaan kata-kata dengan makna majemuk; dan (3) adanya kesalahan ejaan yang perlu diperbaiki..

3.4.4.6 Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang, ketika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan memberikan hasil yang konsisten (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, uji reliabilitas penting untuk menentukan sejauh mana konsistensi dan stabilitas skor yang dihasilkan oleh instrumen tersebut (Creswell, 2012). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *split-half*, yang kemudian dianalisis dengan rumus *Spearman-Brown*. Metode *split-half* mengukur reliabilitas dengan cara membagi tes pada sejumlah subjek menjadi dua bagian yang sama besar, biasanya berdasarkan urutan genap dan ganjil.

Uji reliabilitas diungkap menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics* Versi 26 dengan merujuk pada kriteria berikut.

Tabel 3.6
Kategori Reliabilitas Instrumen

<i>Very High</i>	> 0,90
<i>High</i>	0,80 – 0,89
<i>Acceptable</i>	0,70 – 0,79
<i>Moderate/Acceptable</i>	0,60 – 0,69
<i>Low/Unacceptable</i>	< 0,59

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas instrumen citra tubuh yang telah dilakukan.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Spearman-Brown Coefficient</i>	<i>Equal Length</i>	0,876
	<i>Unequal Length</i>	0,876
<i>Guttman Split-Half Coefficient</i>		0,876

Dalam uji reliabilitas *Split-Half*, diperhatikan nilai Korelasi *Guttman Split-Half Coefficient*. Hasil uji reliabilitas untuk instrumen citra tubuh menunjukkan nilai sebesar 0,870, yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, instrumen ini menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dan dapat menghasilkan skor yang konsisten untuk setiap pernyataan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen ini layak digunakan dalam penelitian berikutnya.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan terdapat empat langkah yang dilakukan. Pertama, melakukan identifikasi masalah yang bertujuan untuk menentukan fokus masalah. Pada identifikasi masalah dilakukan pengamatan dan menganalisis fenomena yang terjadi di lapangan, serta memerhatikan perbandingan antara kondisi nyata dengan keadaan ideal. Kedua, melakukan studi pendahuluan berupa studi literatur untuk memperdalam pemahaman mengenai citra tubuh pada remaja, dan wawancara dengan Guru bimbingan dan konseling SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara untuk memperoleh informasi terkait siswa Kelas X. Ketiga, pengembangan instrumen citra tubuh untuk memperoleh data kecenderungan citra tubuh siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara. Pada tahap pengembangan instrumen citra tubuh dilakukan studi pustaka dari ahli untuk mengetahui definisi konseptual citra tubuh, sehingga dibuat definisi operasional yang dijadikan acuan untuk membuat indikator, kisi-kisi instrumen, pedoman skoring data, dan pedoman penafsiran. Keempat, instrumen yang

telah dikembangkan kemudian diuji kelayakan dari segi rasional, konstruk, isi, bahasa, dan uji keterbacaan.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, terdapat tiga langkah utama yang dilakukan. Pertama, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah diuji kelayakannya. Instrumen citra tubuh disebarkan kepada siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara untuk tahun ajaran 2023/2024. Kedua, data yang dikumpulkan diuji melalui berbagai prosedur seperti uji validitas, uji reliabilitas, uji ketepatan skala, uji beda, dan uji keterpaduan, menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26* dan *Microsoft Excel 2013*. Setelah data dinyatakan valid, langkah selanjutnya adalah analisis dan interpretasi data. Ketiga, data yang telah diolah dianalisis dan diinterpretasikan dengan menggunakan *Microsoft Excel 2013*. Selanjutnya, hasil analisis digunakan untuk menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan kecenderungan citra tubuh siswa Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2023/2024.

3.5.3 Tahap Akhir

Pada tahap akhir dilakukan pembuatan kesimpulan dari penelitian yang berupa jawaban terhadap rumusan masalah. Selanjutnya, membuat saran atau rekomendasi bagi Guru bimbingan dan konseling/konselor dan peneliti selanjutnya.

3.6 Analisis Data

Data yang diperoleh dari instrumen penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Teknik ini bertujuan untuk mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan serta mengidentifikasi kesalahan yang mungkin terkait dengan data tersebut. Teknik analisis statistik deskriptif dipilih karena relevansi dan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yakni untuk memperoleh data empiris mengenai kecenderungan citra tubuh pada remaja. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 26* untuk mengolah data. Berikut adalah penjelasan mengenai proses pengolahan data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan rumusan masalah dalam penelitian ini.

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk memeriksa data yang diperoleh kemudian menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Langkah-langkah verifikasi data yang dilakukan yaitu memeriksa jumlah responden yang terkumpul, memeriksa kesesuaian jawaban responden dengan petunjuk pengisian instrumen, merekapitulasi data untuk diberikan skor, dan terakhir melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

3.6.2 Pedoman Skoring dan Kategorisasi Data

1. Pedoman Skoring

Instrumen citra tubuh dirancang untuk mengumpulkan data empiris mengenai kecenderungan citra tubuh di kalangan remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. Data yang diperoleh dari penelitian ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kecenderungan citra tubuh remaja di SMA tersebut. Instrumen citra tubuh yang dikembangkan berbentuk angket dengan model Skala Likert yang menawarkan lima alternatif jawaban. Angket ini mencakup lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 5, Sesuai (S) dengan nilai 4, Ragu-Ragu (R) dengan nilai 3, Tidak Sesuai (TS) dengan nilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1.

Tabel 3.8
Pedoman Skoring Data

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

2. Kategorisasi Data

Penafsiran instrumen citra tubuh dilakukan berdasarkan kategorisasi data. Kategorisasi data dalam penelitian ditetapkan melalui pengolahan hasil dari penyebaran instrumen citra tubuh. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori-kategori yang berbeda pada tingkat tertentu, berdasarkan kecenderungan citra tubuh yang diperoleh. Variabel citra tubuh diklasifikasikan dalam dua kategori utama: positif dan negatif. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi dalam penelitian (Azwar, 2012).

$$\text{Skor Maksimal (X}_{\max}) = 5$$

$$\text{Skor Minimal (X}_{\min}) = 1$$

$$\text{Median (Me)} = 3$$

Pembagian kategorisasi citra tubuh mengacu pada nilai X_{\max} , X_{\min} , dan Me . Rentang skor dihitung untuk menentukan pengategorian citra tubuh yang merujuk pada median dan skor total. Berdasarkan perhitungan ini, setiap responden akan diklasifikasikan ke dalam dua kategori. Berikut adalah norma kategorisasi yang digunakan dalam sampel penelitian.

Tabel 3.9
Norma Kategorisasi Sampel Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$X > Me$	Positif
$X \leq Me$	Negatif

Norma kategorisasi disusun berdasarkan kelompok citra tubuh yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu positif dan negatif. Hal ini untuk memperoleh pemahaman yang utuh dari hasil instrumen citra tubuh remaja, setiap kategori citra tubuh dijabarkan pada Tabel 3.10 sebagai berikut.

Tabel 3.10
Deskripsi Kategorisasi Citra Tubuh

Kategori	Rentang Skor	Deskripsi
Positif	$X > 3,00$	Kategori positif menunjukkan bahwa siswa mampu untuk menerima dan merasa senang pada penampilan fisiknya, yang ditandai dengan mampu menunjukkan ketertarikan dan kepuasan terhadap tubuhnya secara keseluruhan, menerima bentuk bagian tubuhnya secara spesifik, dan mampu untuk mengategorikan ukuran tubuhnya.
Negatif	$X \leq 3,00$	Kategori negatif menunjukkan bahwa siswa kurang menerima dan kecewa pada penampilan fisiknya, yang ditandai dengan kurang menunjukkan ketertarikan dan kepuasan terhadap tubuhnya secara keseluruhan, kurang mampu menerima bentuk bagian tubuhnya secara spesifik, dan kurang mampu untuk mengategorikan ukuran tubuhnya.