

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti melakukan pengukuran empiris untuk menguji teori tertentu sehingga data yang dihasilkan merupakan data yang objektif dengan validitas dan reliabilitas skor dalam instrumen digunakan sebagai panduan peneliti dalam menginterpretasi data penelitian (Creswell, 2010 : 215).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif ditujukan untuk menggambarkan fenomena yang ada pada saat penelitian berlangsung dengan menghasilkan data-data berupa angka-angka untuk menggambarkan keadaan secara sistematis, faktual, dan akurat (Sukmadinata, 2008 : 54). Penelitian dengan metode deskriptif tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya (Sukmadinata, 2010 : 54). Metode ini digunakan berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui profil citra tubuh remaja baik secara umum, berdasarkan kelompok gendernya, maupun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh yang selanjutnya dijadikan landasan untuk penyusunan rancangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja sebagai implikasi dari hasil penelitian bagi bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sukaresmi.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukaresmi Jalan Mariwati Km.4 RT 02/13 Desa Kawungluwuk Kecamatan Sukaresmi Kabupaten Cianjur. Secara keseluruhan SMA Negeri 1 Sukaresmi memiliki 27 kelas yang terdiri dari 9 kelas X, 9 kelas XI, dan 9 kelas XII. Hal ini didasarkan atas studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2015 melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan peserta didik maupun guru bimbingan dan konseling bahwa terdapat kesenjangan antara tugas perkembangan pada aspek pribadi sosial

remaja yaitu menerima keadaan fisiknya sendiri berikut dengan keragaman kualitasnya dengan kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa terdapat banyak peserta didik yang melakukan berbagai cara mulai dari latihan fisik berupa *fitness* pada sebagian peserta didik laki-laki hingga melakukan puasa untuk mengurangi berat badan sebagai manifestasi dalam ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki peserta didik dengan standarisasi budaya yang berkembang mengenai bentuk tubuh ideal. Selain itu, didapati pula bahwa tidak jarang peserta didik terutama perempuan membawa alat-alat kosmetik ke sekolah pada saat pemeriksaan oleh pihak kesiswaan. Berdasarkan hal tersebut maka dilaksanakan penelitian untuk mengetahui tingkat citra tubuh pada remaja yang dalam hal ini merupakan peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Tahun Ajaran 2015 – 2016.

3. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja yang berada pada rentang usia 15 – 17 tahun. Pada umumnya individu berstatus peserta didik pada jenjang pendidikan SMA/SMK/MA/ sederajat. Secara spesifik, partisipan merupakan populasi dari peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi di Kabupaten Cianjur.

Banyaknya anggota populasi dalam penelitian ini adalah 304 peserta didik yang terbagi menjadi 9 kelas sebagai berikut.

Tabel 3.1.
Anggota Populasi

Tahun Ajaran	Kelas	Jumlah Populasi
2015 – 2016	XI IPS 1	32
	XI IPS 2	32
	XI IPS 3	30
	XI IPS 4	32
	XI IPA 1	32
	XI IPA 2	36
	XI IPA 3	36
	XI IPA 4	38
	XI IPA 5	36
Jumlah		304

Dari 304 jumlah populasi, 277 diantaranya menjadi sampel penelitian karena 27 peserta didik tidak hadir dan tidak mengisi data dengan lengkap. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh karena seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh mampu merepresentasikan tingkat citra tubuh peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi. Berikut sebaran sampel penelitian secara rinci.

Tabel 3.2.
Kerangka Sampel

Tahun Ajaran	Kelas	Jumlah Populasi	Ukuran Sampel
2015 – 2016	XI IPS 1	32	27
	XI IPS 2	32	30
	XI IPS 3	30	28
	XI IPS 4	32	31
	XI IPA 1	32	27
	XI IPA 2	36	36
	XI IPA 3	36	29
	XI IPA 4	38	35
	XI IPA 5	36	34
Jumlah		304	277

Dasar pertimbangan dari pemilihan partisipan ini berdasarkan pada penelitian di beberapa negara berkembang yang dilakukan oleh Levine & Smolak (2002 : 74) yang memberikan hasil bahwa remaja putri memiliki persentase citra tubuh negatif lebih tinggi daripada remaja putra sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dan melakukan berbagai cara untuk mengubah bentuk tubuh agar sesuai dengan yang mereka inginkan. Oleh sebab itu, salah satu tujuan penelitian ini adalah membuktikan dasar teori tersebut. Selain itu, Levine & Smolak (2002 : 74) menjelaskan bahwa pencarian mengenai citra tubuh remaja putri dan remaja putra terjadi pada rentang usia 12 – 17 tahun. Masa remaja awal merupakan periode yang sangat penting dalam mengembangkan citra tubuh (Levine & Smolak, 2002 : 75). Bentuk dari perkembangan pada aspek psikologis dan perubahan fisik pada masa remaja ditunjukkan dengan cara memberikan perhatian secara khusus terhadap penampilan dan tubuh mereka. Hal ini dilakukan remaja untuk

mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka sehingga remaja merasa puas dengan keadaan tubuhnya sesuai dengan yang mereka inginkan.

Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standarisasi yang berlaku di masyarakat atau lingkungan pergaulan remaja seringkali membuat remaja mengalami ketidakpuasan tubuh yang akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan remaja. Moore dan Franko (Susi, 2012 : 18) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan banyak hal, seperti perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*), diet yang tidak sehat, *anxiety*, bahkan depresi.

Selain itu, populasi penelitian ini ditentukan berdasarkan pertimbangan bahwa peserta didik kelas XI merupakan kelas yang dianggap telah cukup beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan tidak sedang berpacu untuk memenuhi tuntutan akademik seperti kelas X untuk penjurusan dan kelas XII untuk kelulusan ujian nasional.

4. Definisi Operasional Variabel

Sebagai konsep yang multidimensional, citra tubuh tidak dapat didefinisikan berdasarkan satu sudut pandang karena mencakup komponen psikologis, sosiologis dan fisiologis yang berkaitan satu sama lainnya. Citra tubuh dikonseptualisasikan sebagai hal yang bersifat subjektif dan memiliki peluang yang besar untuk mengalami perubahan karena adanya pengaruh sosial dan perubahan *mood* seseorang. Citra tubuh adalah aspek dasar untuk menggambarkan evaluasi seseorang secara internal terhadap penampilan mereka sedangkan kepuasan tubuh adalah ukuran yang paling komprehensif dari citra tubuh karena menggambarkan evaluasi yang subjektif dari penampilan tubuh seseorang. Hal ini dimanifestasikan dalam persepsi mengenai ukuran dan kepuasan tubuh (Kashubeck-West et al., dalam Kusumawardhani, 2009). Moore dan Franko (Susi, 2012 : 18) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan banyak hal,

seperti perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*), diet yang tidak sehat, *anxiety*, bahkan depresi. Hal ini seringkali terjadi pada masa remaja ketika seseorang mengalami *growth spurt* yaitu terjadinya perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi tubuh yang belum sempurna dan diperkuat dengan adanya standarisasi budaya yang berkembang mengenai citra bentuk tubuh ideal di masyarakat sehingga memunculkan paradigma dan ketakutan terhadap kegemukan. Keadaan ini menuntut remaja untuk memenuhi standar budaya tersebut dengan tujuan memperoleh pengakuan dan dukungan sosial terutama dalam lingkungan pergaulan sehari-hari.

Secara operasional, citra tubuh yang dimaksud dalam penelitian adalah (1) penilaian remaja mengenai penampilan dirinya, (2) perhatian remaja terhadap penampilan dirinya yang dimanifestasikan melalui usaha-usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri, (3) kepuasan remaja terhadap bagian tubuh secara spesifik, (4) kecemasan remaja terhadap kegemukan dan kewaspadaan terhadap perubahan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan, atau olahraga yang berlebihan, serta (5) persepsi remaja terhadap berat badannya baik secara pribadi maupun berdasarkan pendapat orang lain. Remaja dalam hal ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Kabupaten Cianjur Tahun Ajaran 2015 – 2016.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen untuk mengukur citra tubuh pada peserta didik yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen yang di susun oleh Brown et.al. pada tahun 1990 dengan nama *Multidimensional Body Self- Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan pertimbangan dari 3 orang *expert judgement* yang merupakan 1 orang dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 1 orang dosen Bahasa Inggris dan 1 orang dosen Bahasa Indonesia. Instrumen ini merupakan instrumen non tes yang terdiri atas 34 item yang mengukur tingkat

citra tubuh pada remaja dan dewasa berdasarkan aspek kognitif, behavioral, dan afektif. Indikator dari dimensi citra tubuh (*body image*) yang di ukur pada instrumen ini adalah sebagai berikut (Thompson & Berg, 2002 : 146).

Tabel 3.3.
Kisi-Kisi *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS)

Dimensi	Aspek	Indikator
Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	<i>Appearance Evaluation</i>	Evaluasi penampilan secara keseluruhan
	<i>Apperarance Orientation</i>	Perhatian individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya
	<i>Body Areas Satisfaction Scale</i>	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik
	<i>Overweight Preoccupation</i>	Kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan, dan perilaku diet
	<i>Self-Clasified Weight</i>	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan

Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala Likert. Jawaban setiap item instrumen memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang disajikan dalam lima alternatif pernyataan yang tersedia dengan nilai yang berbeda pada masing-masing jawaban berdasarkan pola skoring. Berdasarkan kepentingan analisis kuantitatif, maka jawaban dari setiap item di beri skor sebagai berikut :

Tabel 3.4.
Pola Skoring Instrumen MBSRQ – AS

Pernyataan	Skor Alternatif Respon				
	SS	S	BS	TS	STS
<i>Favourable (+)</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable (-)</i>	1	2	3	4	5

Hasil analisis data dari instrumen yang telah disebarakan selanjutnya akan dijadikan sebagai landasan utama dalam penyusunan program bimbingan dan konseling sebagai implikasi hasil penelitian bagi bimbingan dan konseling.

Program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja disesuaikan dengan keadaan di sekolah sehingga komponen layanan dapat disusun secara relevan dan *visible* agar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK dapat memberikan hasil yang optimal dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Citra Tubuh

6.1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2009 : 173). Uji validitas terlebih dahulu dilakukan dengan menyebarkan instrumen pada sampel penelitian dan selanjutnya di olah menggunakan *software SPSS 16.0 for Windows*. Pengujian validitas item dianalisis menggunakan prosedur pengujian *Spearman-Brown* dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2002 : 245)

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

n = Jumlah responden

$\sum xy$ = Jumlah hasil skor x dan y setiap responden

$\sum x$ = Jumlah skor x

$\sum y$ = Jumlah skor y

$(\sum x)^2$ = Kuadrat jumlah skor x

$(\sum y)^2$ = Kuadrat jumlah skor y

Dari 34 item instrumen *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire* (MBSRQ – AS) terdapat 2 item pernyataan variabel kategori mengenai persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan sehingga tidak dapat dianalisis secara kuantitatif, dan 32 item pernyataan yang dapat dianalisis secara kuantitatif. Berdasarkan pengolahan data,

maka diperoleh bahwa terdapat 1 item yang tidak valid dan 31 pernyataan yang valid dengan 2 item variabel kategori.

Tabel 3.5.
Hasil Uji Validitas Instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)*

Keterangan	No. Pernyataan	Jumlah
Valid	1,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	31
Tidak Valid	18	1
Variabel Kategori	2,3	2

Berikut ini disajikan tabel kisi-kisi instrumen sebelum dan setelah uji validitas.

Tabel 3.6.
Kisi-Kisi Instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)* Sebelum Uji Validitas

Dimensi	Aspek	Indikator	Nomor	Σ
Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	<i>Appearance Evaluation</i>	Evaluasi penampilan secara keseluruhan	6,8,12,15,16,21,22,34	8
	<i>Apperance Orientation</i>	Perhatian individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya	1,4,5,9,10,13,14,17,18,19,20,23,24	13
	<i>Body Areas Satisfaction Scale</i>	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	26,27,28,29,30,31,32,33	8
	<i>Overweight Preoccupation</i>	Kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan, dan perilaku diet	7,11,25	3
	<i>Self-Clasified Weight</i>	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	2,3	2
Jumlah				34

Tabel 3.7.
Kisi-Kisi Instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)*
Setelah Uji Validitas

Dimensi	Aspek	Indikator	Nomor	Σ
Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	<i>Appearance Evaluation</i>	Evaluasi penampilan secara keseluruhan	6,8,12,15,16, 21,22,34	8
	<i>Apperance Orientation</i>	Perhatian individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya	1,4,5,9,10,13, 14,17, 19, 20, 23,24	12
	<i>Body Areas Satisfaction Scale</i>	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	26,27,28,29, 30,31,32,33	8
	<i>Overweight Preoccupation</i>	Kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan, dan perilaku diet	7,11,25	3
	<i>Self-Clasified Weight</i>	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	2,3	2
Jumlah				33

6.2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Sugiyono, 2014 : 364). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keterandalan instrumen sebagai alat pengumpul data. Reliabilitas dalam penelitian ini di uji dengan menggunakan *software SPSS 16.0 fo Windows*. Rumus yang digunakan adalah rumus *Alpha Cronbach* dengan kriteria reliabilitas instrumen sebagai berikut (Arikunto, 2009 : 75).

Tabel 3.8.
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Kriteria	Kategori
$0,800 \leq r \leq 1,00$	Derajat keterandalan sangat tinggi
$0,600 \leq r \leq 0,800$	Derajat keterandalan tinggi
$0,400 \leq r \leq 0,600$	Derajat keterandalan cukup
$0,200 \leq r \leq 0,400$	Derajat keterandalan rendah
$0,000 \leq r \leq 0,200$	Derajat keterandalan sangat rendah

Hasil uji reliabilitas instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS) adalah 0,710. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen berada dalam rentang derajat reliabilitas tinggi. Hal ini menyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi sehingga instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item. Selain itu, instrumen juga dapat dinyatakan layak digunakan untuk penelitian. Berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS) setelah uji validitas.

Tabel 3.9.
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS)

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	31

7. Prosedur dan Pengumpulan Data

7.1. Verifikasi Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pemeriksaan data hasil penyebaran angket MBSRQ – AS dengan tujuan untuk memilih data yang memadai untuk dianalisis menggunakan bantuan *software Microsoft Excel 2013* dan *SPSS 16.0 for Windows*. Langkah-langkah pemeriksaan data adalah sebagai berikut :

1. Menghitung angket yang telah terkumpul.
2. Mengurutkan data per kelas dari kelas XI IPS 1 hingga XI IPA 5.
3. Melakukan rekapitulasi data dari angket yang telah di isi peserta didik secara lengkap berdasarkan penyekoran yang telah ditentukan.
4. Melakukan analisis data menggunakan perhitungan statistik pada instrumen MBSRQ – AS.

7.2. Penyekoran Data

Setelah dilakukan verifikasi data, kemudian dilakukan penyekoran sesuai dengan ketentuan terhadap data yang memadai untuk di olah. Skala yang digunakan dalam penyekoran instrumen MBSRQ – AS adalah skala Likert. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013 : 134). Skala Likert memiliki gradas alternatif jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif. Dalam instrumen MBSRQ – AS digunakan alternatif pilihan jawaban berdasarkan kelompok soal sebagai berikut.

Tabel 3.10.
Alternatif Jawaban Instrumen MBSRQ – AS
berdasarkan Kelompok Soal

Kelompok Soal	I		II	III
	1	2 dan 3*	4 – 25	26 – 34
Alternatif Jawaban	a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-Kadang d. Sering e. Sangat Sering	a. Sangat kurus b. Kurus c. Ideal d. Gemuk e. Sangat gemuk	a. Sangat Tidak Setuju b. Tidak Setuju c. Biasa Saja d. Setuju e. Sangat Setuju	a. Sangat Tidak Puas b. Tidak Puas c. Tidak Tahu d. Puas e. Sangat Puas

*) Variabel Kategori

Berdasarkan kepentingan analisis kuantitatif, maka jawaban dari setiap item di beri skor dari 1 hingga 5 sesuai dengan dengan bobot tertentu sesuai dengan kategori pernyataan yakni *favourable* (+) atau *unfavourable* (-). Hal ini tidak berlaku pada variabel kategori, karena variabel kategori tidak dapat diukur dengan angka. Pola skoring instrumen MBSRQ – AS adalah sebagai berikut :

Tabel 3.11.
Pola Skoring Instrumen *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ – AS)

Pernyataan	Skor Alternatif Respon				
	SS	S	BS	TS	STS
	SP	P	TT	TP	STP
	TP	J	KK	S	SS
<i>Favourable</i> (+)	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i> (-)	1	2	3	4	5

Keterangan :

TP	: Tidak Pernah	STS	: Sangat Tidak Setuju	STP	: Sangat Tidak Puas
J	: Jarang	TS	: Tidak Setuju	TP	: Tidak Puas
KK	: Kadang-Kadang	BS	: Biasa Saja	TT	: Tidak Tahu
S	: Sering	S	: Setuju	P	: Puas
SS	: Sangat Sering	SS	: Sangat Setuju	SP	: Sangat Puas

Setiap item pada alat ukur tingkat citra tubuh diasumsikan memiliki nilai 1-5 dengan bobot tertentu. Bobotnya yaitu:

- Untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), sangat puas (SP), dan tidak pernah (TP) memiliki skor 5 pada pernyataan positif atau skor 1 pada pernyataan negatif.
- Untuk pilihan jawaban setuju (S), puas (P), dan jarang (J) memiliki skor 4 pada pernyataan positif atau skor 2 pada pernyataan negatif.
- Untuk pilihan jawaban biasa saja (BS), tidak tahu (TT), dan kadang-kadang (KK) memiliki skor 3 pada pernyataan positif atau skor 3 pada pernyataan negatif.
- Untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), tidak puas (TP), dan sering (S) memiliki skor 2 pada pernyataan positif atau skor 4 pada pernyataan negatif.

- e. Untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS), sangat tidak puas (STP), sangat sering (SS) memiliki skor 1 pada pernyataan positif atau skor 5 pada pernyataan negatif.

Penyekoran data mengenai tingkat citra tubuh dilakukan sesuai dengan skor skala Likert yang termasuk ke dalam skala ordinal. Namun kemudian dilakukan transformasi data dari skala ordinal ke interval melalui uji skala. Hal ini dilakukan agar data terdistribusi normal ketika menggunakan statistika parametrik dalam pengolahan data. Analisis skala Likert menggunakan uji-t dan perhitungan skala Z dengan tahapan sebagai berikut :

- Menghitung frekuensi (f) jawaban subjek untuk menghitung masing-masing kategori respons.
- Menghitung proporsi (p) masing-masing respons dengan cara membagi frekuensi dengan jumlah responden keseluruhan.
- Menghitung proporsi kumulatif (C_p) dengan menjumlahkan proporsi secara berurutan untuk setiap nilai.
- Menghitung titik tengah proporsi kumulatif (*mid-point* C_p).
- Mencari nilai Z dari nilai *mid-point* C_p untuk setiap nilai (menggunakan tabel deviasi normal).
- Menentukan titik nol pada respons paling rendah dengan menjumlahkan Z pada setiap nilai dengan Z paling terkecil ($Z + (-Z_{\text{terkecil}})$).
- Membulatkan nilai $Z + (-Z_{\text{terkecil}})$.

Berikut ini merupakan contoh pengolahan skala sikap citra tubuh pada item nomor 1 (selengkapnya terlampir).

Tabel 3.12.
Contoh Transformasi Skala Ordinal ke Interval pada Item 1
Instrumen MBSRQ-AS

Item 1	f	p	C_p	<i>Mid point</i> C_p	Z	$Z + (Z_{\text{terkecil}})$	Z <i>bulat</i>
1	0	0,0036101	0,003610108	0,001805054	-2,910362	0	0
2	5	0,0252708	0,028880866	0,016245487	-2,138318	0,772043982	1
3	76	0,1949458	0,223826715	0,126353791	-1,143798	1,766563976	2
4	137	0,2238267	0,44765343	0,335740072	-0,424117	2,486244115	2
5	78	0,5523466	1	0,723826715	0,5942475	3,504609111	4
Total	277						

7.3. Analisis Data

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh pengumpulan dan verifikasi data selesai. Penggolongan subjek pada data yang terkumpul dari penyebaran angket MBSRQ – AS di bagi menjadi 2 kategori yaitu positif dan negatif. Skor yang diperoleh dari rekapitulasi tanggapan responden yang telah dilakukan uji skala selanjutnya dikategorikan menjadi positif atau negatif. Menurut Azwar (2006 : 109), langkah-langkah menentukan dasar kategorisasi adalah sebagai berikut :

- a. Menghitung skor total masing-masing responden
- b. Menghitung rerata skor total
- c. Menentukan standar deviasi teoritik (σ) dengan rumus sebagai berikut :

$$x \text{ ideal} = \frac{\text{skor maksimal}}{\sum \text{kategori}}$$

dengan :

$x \text{ ideal}$ = rata-rata ideal

skor maksimal = skor maksimal dari alternatif respon

$\sum \text{kategori}$ = jumlah kategori

- d. Mengelompokkan responden ke dalam salah satu kategori berdasarkan pedoman sebagai berikut.

Tabel 3.13.
Kriteria Pengelompokkan Data Tingkat Citra Tubuh

Kriteria	Kategori
$x \leq 2,50$	Negatif
$x > 2,51$	Positif

8. Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif pada Remaja

Program hipotetik bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja disusun sebagai implikasi dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Tahun Ajaran 2015 – 2016. Beberapa proses penyusunan program adalah sebagai berikut :

a. Penyusunan Program

Setelah dilakukan penelitian di lapangan, selanjutnya data dianalisis untuk mengetahui kategori tingkat citra tubuh pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi. Hasil analisis data penelitian kemudian dijadikan sebagai landasan untuk penyusunan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja sebagai implikasi dari hasil penelitian.

b. Validasi Program

Program yang telah disusun selanjutnya divalidasi oleh dosen ahli dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta guru Bimbingan dan Konseling. Seluruh hasil validasi program oleh ahli kemudian menjadi rujukan dalam proses penyempurnaan penyusunan program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja.

c. Penyempurnaan Program Setelah Validasi

Langkah selanjutnya setelah program divalidasi adalah proses revisi dengan tujuan agar program yang disusun lebih baik dan relevan dengan keadaan di lapangan sehingga dapat menjadi rekomendasi dan dapat diterapkan dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sukaresmi.

9. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap pelaporan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal dari penelitian. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut.

- a. Penyusunan proposal penelitian dan presentasi pada mata kuliah Metode Riset Bimbingan dan Konseling.
- b. Pengajuan proposal penelitian kepada dosen mata kuliah Metode Riset Bimbingan dan Konseling.
- c. Persetujuan dan pengesahan proposal penelitian oleh Ketua Dewan Skripsi, calon dosen pembimbing, serta Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- d. Pengajuan permohonan surat keputusan pengangkatan dosen pembimbing skripsi pada tingkat fakultas.
- e. Pengajuan permohonan izin penelitian dari tingkat Universitas untuk disampaikan kepada instansi terkait serta sekolah tempat akan dilaksanakannya penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian meliputi :

- a. Studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Sukaresmi, Kabupaten Cianjur.
- b. Penyusunan BAB I, BAB II, instrumen penelitian dan melakukan uji kelayakan instrumen oleh pakar-pakar dalam bidang yang terkait dengan penelitian.
- c. Pengumpulan data melalui penyebaran instrumen penelitian kepada sampel penelitian.
- d. Mengolah, mendeskripsikan dan menganalisis data dari hasil penyebaran instrumen.
- e. Penyusunan program bimbingan dan konseling pribadi sosial melalui pertimbangan dari dua pakar bimbingan dan konseling serta praktisi bimbingan dan konseling di sekolah berdasarkan hasil penyebaran angket

dan analisis data mengenai profil citra tubuh pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi.

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, penelitian disempurnakan melalui beberapa langkah sebagai berikut.

- a. Penyusunan hasil penelitian menjadi laporan berupa skripsi secara utuh.
- b. Pengujian hasil penelitian dalam sidang penelitian.
- c. Hasil sidang penelitian dijadikan sebagai masukan bagi penyempurnaan penelitian yang telah dilakukan.