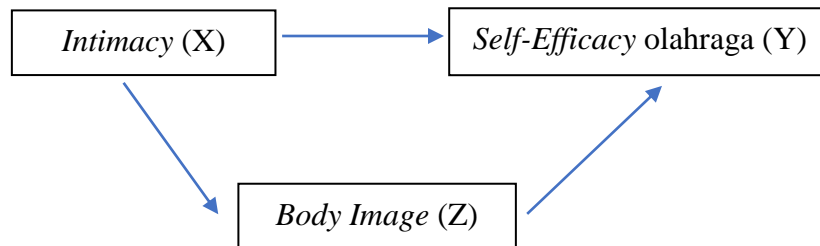


BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai metode penelitian yang akan dilakukan, dimana didalamnya menjelaskan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, variabel penelitian serta definisi operasional, instrumen yang dipakai, serta teknis analisis data dalam penelitian ini.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, model mediasi akan digunakan sebagai desain penelitian ini. Model mediasi digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *intimacy* (X) dengan *self-efficacy* olahraga (Y) akan berbeda setelah berinteraksi dengan *body image* (Z) yang diasumsikan mampu sebagai mediator.



Gambar 3.1
Model Hubungan Variabel Independen, Dependen,
dan Mediasi

B. Partisipan

Dalam penelitian ini partisipannya adalah wanita dewasa awal rentang usia 21-40 yang sering berolahraga minimal 3 kali dalam satu minggu di Kota Bandung. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 375 responden. Jumlah tersebut berdasarkan pertimbangan peneliti dalam menentukan jumlah partisipan dengan metode *non-probability sampling* atau *purposive sampling* agar partisipan dalam penelitian ini representatif dengan tujuan penelitian (Nasution, 2003).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berada pada usia 20-40 tahun dan berada di Kota Bandung. Pemilihan usia pada penelitian ini dikarenakan perkembangan psikososial berada di level enam, yaitu *intimacy vs isolation* serta kondisi fisik yang terjadi pada masa dewasa awal berada dalam kondisi puncak sekaligus menurun di usia 30 tahun yang memunculkan kondisi untuk memperbaiki tubuhnya seperti diet dan olahraga (Hurlock, 1980; Papalia, 2000; Santrock, 2011). Wanita di usia ini juga lebih banyak mengeluhkan penampilannya daripada pria yang berdampak pada kehidupan sosial (Cash & Pruzinsky, 2002; Frederick, Lever, & Peplau, 2007; Buote, Wilson, Strahan, Gazzola, & Papps, 2011).

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Alasan menggunakan teknik ini agar dapat menentukan sampel yang representatif dengan tujuan penelitian (Nasution, 2003). Karakteristik dari sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Dewasa awal di Kota Bandung
- b. Usia 20-40 tahun
- c. Sudah menikah
- d. Berjenis kelamin wanita
- e. Berolahraga minimal 3x seminggu (Resnick & Jenkins, 2000)

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a. **Variabel dependen (kriteria)**, yaitu merupakan variabel yang diuji perubahan skor setelah dihubungkan dengan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* olahraga yang disimbolkan dengan huruf Y.
- b. **Variabel independen (prediktor)**, yaitu variabel yang diuji untuk diketahui kontribusinya terhadap variabel dependen, variabel tersebut adalah *intimacy* (X) dan *body image* (Z) yang juga sebagai mediasi, dimana *body image* diuji kontribusinya terhadap hubungan antara *intimacy* dan *self-efficacy* olahraga.

2. Definisi Operasional

a. *Intimacy*

Intimacy dalam penelitian ini menggunakan definisi operasional yang digunakan oleh Schaefer & Olson (1981) dalam alat ukur *Personal Assessment of Intimacy in Relationship* (PAIR) yaitu penilaian kedekatan wanita dengan pasangannya meliputi 5 area utama, yaitu emosi, sosial, seksual, intelektual, dan rekreasi.

1) *Emotional intimacy*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian seorang wanita mengenai kedekatan pasangannya secara emosional seperti bebas mengutarakan perasaan tanpa takut diabaikan.

2) *Social intimacy*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian seorang wanita mengenai jaringan persahabatan dan kerabat yang sama dengan pasangannya. Contohnya, wanita dan pasangannya sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman.

3) *Intellectual intimacy*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai sikap keterbukaan atas pendapat dan argumen dengan pasangan. Contohnya yaitu seperti sering mengutarakan pikiran dan ide-ide tanpa ada kecemasan.

4) *Sexual intimacy*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai berbagi kasih sayang maupun aktifitas seksual dengan pasangannya. Contohnya, merasa bebas untuk meminta pada pasangannya saat wanita ingin berhubungan badan.

5) *Recreational intimacy*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai berbagi kegiatan yang disukai seperti hobi dan olahraga dengan pasangannya. Contohnya, sering melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama.

b. *Body image*

Definisi operasional *body image* menggunakan definisi operasional yang digunakan oleh Thomas F. Cash (2000) dalam instrumen *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)*, yaitu sebagai suatu penilaian wanita terhadap tubuhnya, meliputi aspek *Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Satisfaction Areas, Overweight Preoccupation, Self-Classified Weight*.

1) *Appearance evaluation*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita dalam mengenai penampilan tubuh secara keseluruhan tubuh.

2) *Appearance orientation*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian pandangan wanita mengenai penampilan diri secara mendasar.

3) *Body area satisfaction*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai kepuasan terhadap bagian tubuh secara keseluruhan dari atas sampai bawah.

4) *Overweight preoccupation*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai kecemasan akan menjadi gemuk dan waspada terhadap bertambahnya berat badan yang berujung pada pembatasan pola makan.

5) *Self-classified weight*

Dimensi ini mencakup derajat penilaian wanita mengenai kategorisasi ukuran tubuh, yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh, dari kurus sampai gemuk.

c. *Self-efficacy* olahraga

Definisi operasional dari *self-efficacy* menggunakan definisi operasional yang digunakan oleh Barbara Resnicak & Louise S. Jenkins (2000) dalam alat ukur *self-efficacy* olahraga (SEE) yaitu sebagai penilaian terhadap seberapa besar keyakinan wanita akan kemampuan diri untuk terus berolahraga minimal 3 kali seminggu dalam menghadapi hambatan untuk latihan.

E. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket yang disebar secara *online* maupun langsung. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006). Penyebaran kuesioner untuk uji coba (*try-out*) dilakukan pada tanggal 12 Desember 2016 hingga 13 Februari 2016 melalui kuesioner *online* dan langsung sebanyak 286 responden. Setelah dilakukan uji coba, peneliti menyebarkan 375 kuesioner langsung yang dilakukan dari tanggal 24 Februari 2017 hingga 20 Maret 2017.

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga instrumen penelitian dalam pengumpulan data. Jenis skala yang akan digunakan adalah skala likert. Untuk variabel *Intimacy* diukur dengan mengadaptasi alat ukur *Personal Assessment of Intimacy in Relationship* PAIR dan variabel *self-efficacy* mengadaptasi alat ukur *Self-Efficacy Exercise Scale* (SEE), sementara *body image* menggunakan *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS).

1. Spesifikasi Instrumen

a. Alat ukur *intimacy*

Instrumen *intimacy* yang digunakan merupakan adaptasi dari *Personal Assessment of Intimacy in Relationship* (PAIR) yang disusun oleh Schaefer & Olson (1981), dan dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini berbentuk kuisioer yang mengukur 5 area utama dari *intimacy*, yaitu: *emotional, social, sexual, recreational, and intellectual*. PAIR berbentuk *self-report* kuisioer dan terdiri dari 36 item serta 6 sub skala untuk mengukur *intimacy* dalam suatu hubungan yang terjadi saat ini dimana setiap item terdiri dari 5 pilihan jawaban. Shaefer & Olson (1981) menyatakan bahwa *chronbach's alpha* yang didapatkan dari hasil penggunaannya terhadap remaja adalah sebesar 0.70 yang berarti instrumen ini reliabel. Penelitian terbaru masih menggunakan instrumen ini, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Walker, Hampton, dan Robinson (2013) dan memiliki *chronbach's alpha* sebesar 0.80.

b. Alat ukur *body image*

Untuk mengukur *body image*, peneliti menggunakan instrumen *Multidimensional Body Self Relation-Appearence Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur aspek kognitif, behavioral, dan afektif dalam *body image* (Cash, 2002). Instrumen ini terdiri dari 34 pertanyaan dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Intrumen ini terbagi dalam dua kategori utama yaitu positif dan

negatif. Reliabilitas koefisien *chronbach's alpha* dari instrumen ini (Cash, 2000) berkisar antara 0.74-0.91 untuk wanita (Cash, 2000). Pada penelitian ini, reliabilitas keseluruhan mencapai 0.95, yang artinya instrumen ini sangat reliabel (Guildford dalam Sugiyono, 2013).

c. Alat ukur *self-efficacy* olahraga

Untuk mengukur *self-efficacy* olahraga, peneliti menggunakan instrumen *Self-Efficacy for Exercise* (SEE) yang disusun oleh Barbara Resnicak & Louise S. Jenkins (2000) berdasarkan teori kognisi sosial (Bandura, 1977; 1986; 1995; 1997) yang dikembangkan menjadi lebih spesifik dan dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. SEE terdiri dari 9 item dengan menggunakan likert rating 7 pilihan jawaban. SEE pertama kali disusun dan divalidasi oleh McAuleys (1990). Awalnya jumlah item dalam SEE ini sebanyak 13 item, namun sejak 2000, Resnicak & Jenkins merubahnya menjadi 9 item dengan tujuan mengurangi beban responden.

2. Pengisian Instrumen

a. Alat ukur *intimacy*

Cara pengisian instrumen ini adalah dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. setiap item terdiri dari 5 pilihan jawaban rating pada setiap item yang diukur dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 sesuai, hingga 5 (sangat sesuai).

b. Alat ukur *body image*

Responden mengisi kuesioner dengan cara menuliskan salah satu angka dari 5 alternatif jawaban yaitu angka 1 sampai 5 dimana angka tersebut menunjukkan derajat kesetujuan atau ketidaksetujuan, dimana di dalamnya tidak terdapat jawaban salah atau benar. MBSRQ-AS memiliki pilihan jawaban yang terdiri dari lima kategori yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Sangat

Setuju (2), Ragu (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5). Untuk subtes kepuasan terhadap bagian tubuh, kemungkinan jawaban meliputi Sangat Tidak Puas (1), Tidak Puas (2), Netral (3), Puas (4), dan Sangat Puas (5). Pada sub tes pengkategorian ukuran tubuh, kategori jawaban meliputi: kekurangan berat badan hingga kelebihan berat badan.

c. Alat ukur *Self-efficacy olahraga*

Partisipan diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Setiap item terdiri dari 7 pilihan jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju) yang menggambarkan keadaan responden saat ini.

3. Penyekoran dan Kategori Skala

Dalam penelitian ini, hasil akumulasi dari skor responden yang telah mengisi semua alat ukur diubah menjadi data interval dari data yang sebelumnya merupakan data ordinal menggunakan *rasch model* dengan *software* Winsteps. Melalui *rasch model*, item dan subjek berada dalam suatu metrik yang sama melalui transformasi dalam penyetaraan metrik ukur menjadi log/logaritma sehingga menghasilkan pengukuran skor skala dengan interval yang sama (Sumintono & Widhiarso, 2015).

a. Alat ukur *intimacy*

Dalam alat ukur *intimacy*, penyekoran dari jawaban responden diberi skor sebesar 1 sampai 5. Berikut merupakan tabel penilaian:

Tabel 3.1

Penyekoran Instrumen PAIR

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
-----------------	------------------	--------------------

Sangat setuju (5)	5	1
Setuju (4)	4	2
Ragu-ragu (3)	3	3
Tidak setuju (2)	2	4
Sangat tidak setuju (1)	1	5

Pada tabel 3.1 penyekoran instrumen *intimacy* di atas dapat dijelaskan bahwa, pada pernyataan yang *favorable* nilai item “sangat tidak setuju” mempunyai skor 1, nilai item “tidak setuju” mempunyai skor 2, nilai item “ragu-ragu” mempunyai skor 3, nilai item “setuju” mempunyai skor 4, dan nilai item sangat “setuju” mempunyai skor 5 dan berlaku sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*.

Berikutnya dilakukan kategorisasi skala yang bertujuan untuk menempatkan responden penelitian pada kategori tertentu agar sesuai dengan atribut penelitian (Azwar, 2012). Kategorisasi skala pada variabel *intimacy* dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rata-rata dan standar deviasi yang dihitung ke dalam skor Z dan skor T dengan rumus tiga level (Azwar, 2012). Berikut hasil analisis norma *intimacy* yang digunakan untuk kategorisasi skala dengan menggunakan *software* SPSS yang datanya diubah menjadi interval melalui *software* *Winsteps*. Diketahui mean (μ) adalah 0.0540 dan standar deviasi (σ) sebesar 1.48208, sehingga apabila dijabarkan lewat tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Norma Kategori Variabel *Intimacy*

Kategori	<i>Intimacy</i>
Tinggi $T \geq \mu + (1 \sigma)$	$T \geq 1.54$
Sedang $\mu - (1 \sigma) \leq T < \mu + (1 \sigma)$	$-1.4 \leq T < 1.55$
Rendah $T < \mu - (1 \sigma)$	$T < -1.4$

Setelah menentukan kategori alat ukur *intimacy* secara keseluruhan, peneliti kemudian membuat kategorisasi berdasarkan dimensi *intimacy*. Pada perhitungan statistik yang dilakukan terhadap dimensi *emotional intimacy* memperoleh rata-rata (μ) 0.4 dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 2.64, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.3
Norma Kategori Dimensi *Emotional Intimacy*

Kategori	<i>Emotional Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 3.04$
Sedang	$-2.24 \leq T < 3.04$
Rendah	$T < -2.24$

Kemudian, pada dimensi *social intimacy* perhitungan statistik yang dilakukan memperoleh nilai rata-rata (μ) -0.17, dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 3.78, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.4
Norma Kategori Dimensi *Social Intimacy*

Kategori	<i>Social Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 3.61$
Sedang	$-3.95 \leq T < 3.61$
Rendah	$T < -3.95$

Selanjutnya, perhitungan statistik yang telah dilakukan terhadap dimensi *sexual intimacy* rata-rata (μ) 0.53 dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 3.63, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.5
Norma Kategori Dimensi *Sexual Intimacy*

Kategori	<i>Sexual Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 4.16$
Sedang	$-3.1 \leq T < 4.16$

Rendah	$T < -3.1$
--------	------------

Kemudian, pada dimensi *intellectual intimacy* perhitungan statistik yang dilakukan memperoleh nilai rata-rata (μ) -0.17, dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 3.78, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.6
Norma Kategori Dimensi *Intellectual Intimacy*

Kategori	<i>Intellectual Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 4.16$
Sedang	$-3.1 \leq T < 4.16$
Rendah	$T < -3.1$

Selanjutnya, perhitungan statistik yang telah dilakukan terhadap dimensi *recreational intimacy* rata-rata (μ) -0.22 dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 5.16, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.7
Norma Kategori Dimensi *Recreational Intimacy*

Kategori	<i>Recreational Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 4.94$
Sedang	$-5.38 \leq T < 4.94$
Rendah	$T < -5.38$

Terakhir, pada dimensi *conventionality scale* perhitungan statistik yang dilakukan memperoleh nilai rata-rata (μ) 0.2, dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 4.37, sehingga kategori akan menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.8
Norma Kategori Dimensi *Conventionality Scale*

Kategori	<i>Recreational Intimacy</i>
Tinggi	$T \geq 4.57$

Sedang	$-4.17 \leq T < 4.57$
Rendah	$T < -4.17$

b. Alat ukur *body image*

Dalam alat ukur *body image*, penyekoran dari jawaban responden diberi skor sebesar 1 sampai 5. Berikut merupakan tabel penilaian:

Tabel 3.9
Penyekoran Instrumen MBSRQ-AS

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat setuju (5)	5	1
Setuju (4)	4	2
Ragu-ragu (3)	3	3
Tidak setuju (2)	2	4
Sangat tidak setuju (1)	1	5

Tabel 3.10
Penyekoran Instrumen MBSRQ-AS

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat puas (5)	5	1
Puas (4)	4	2
Netral (3)	3	3
Tidak puas (2)	2	4
Sangat tidak puas (1)	1	5

Berikutnya dilakukan kategorisasi skala pada variabel *body image* yang dikelompokkan menjadi dua yaitu positif dan negatif berdasarkan rata-rata dan standar deviasi yang dihitung ke dalam skor Z dan skor T dengan rumus dua level (Azwar, 2012). Diketahui mean (μ) adalah 0.12 dan standar deviasi (σ) sebesar 1.10 dari hasil perhitungan statistik deskriptif, maka nilai-nilai tersebut dimasukkan kedalam tabel, sehingga menjadi seperti:

Tabel 3.11
Norma Kategori Variabel *Body Image*

Kriteria	<i>Body Image</i>
Positif	$X > \mu; X > 0.12$
Negatif	$X \leq \mu; X \leq 0.12$

Kemudian, kategorisasi skala untuk dimensi *body image* didasarkan pada norma kelompok berdasarkan perhitungan rata-rata menggunakan statistik deskriptif dari masing-masing dimensi. Pada dimensi *appearance evaluation* memperoleh nilai rata-rata (μ) sebesar 0.11. Dimensi *appearance orientation* memperoleh nilai rata-rata (μ) sebesar -0.0054. Selanjutnya pada dimensi *body area satisfacction* memperoleh nilai rata-rata (μ) sebesar 0.0024. Pada dimensi *overweight preoccupation* memperoleh nilai rata-rata (μ) sebesar 2.05. Terakhir pada dimensi *self-classified weight* memperoleh nilai rata-rata (μ) sebesar 8.70 sehingga kategori alat ukur apabila dilihat berdasarkan dimensinya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.12
Norma Kategori Variabel *Body Image*

Kriteria	<i>Appearance Evaluation</i>	<i>Appearance Orientation</i>	<i>Body Area Satisfaction</i>	<i>Overweight Preoccupation</i>	<i>Self-Classified Weight</i>
Positif	$X > 0.11$	$X > -0.0054$	$X > 0.0024$	$X > 2.05$	$X > 8.7$
Negatif	$X \leq 0.11$	$X \leq -0.0054$	$X \leq 0.0024$	$X \leq 2.05$	$X \leq 8.7$

c. Alat ukur *self-efficacy* olahraga

Dalam alat ukur *self-efficacy* olahraga, penyekoran dari jawaban responden diberi skor sebesar 1 sampai 7. Berikut merupakan tabel penilaian:

Tabel 3.13
Penyekoram Instrumen *SEE*

Pilihan jawaban	1	2	3	4	5	6	7
Skor	1	2	3	4	5	6	7

Berikutnya dilakukan ketegorisasi skala pada variabel *self-efficacy* olahraga yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rata-rata dan standar deviasi yang dihitung ke dalam skor Z dan skor T dengan rumus tiga level (Azwar, 2012). Diketahui mean (μ) adalah 0.9404 dan standar deviasi (σ) sebesar 0.83694 dari hasil perhitungan statistik deskriptif, maka nilai-nilai tersebut dimasukkan kedalam tabel, sehingga menjadi seperti:

Tabel 3.14
Norma Kategori Variabel *Self-Efficacy* Olahraga

Kategori	<i>Self-Efficacy</i> Olahraga
Tinggi $T \geq \mu + (1 \sigma)$	$T \geq 1.78$
Sedang $\mu - (1 \sigma) \leq T < \mu + (1 \sigma)$	$0.1 \leq T < 1.78$
Rendah $T < \mu - (1 \sigma)$	$T < 0.1$

4. Kisi-kisi Instrumen

a. Kisi-kisi instrumen *intimacy*

Tabel 3.15
Kisi-kisi Instrumen PAIR

Dimensi	No Item Favorable	No Item Unfavorable	Jumlah
<i>Emotional Intimacy</i>	1, 7, 19,	13, 25, 31	6
<i>Social Intimacy</i>	2, 20, 26,	8, 14, 32	6
<i>Sexual Intimacy</i>	3, 15, 27	9, 21, 33	6

<i>Intellectual Intimacy</i>	4, 10, 34	16, 22, 28	6
<i>Recreational Intimacy</i>	5, 17, 23, 35	11, 29	6
<i>Conventionality scale*</i>	6, 18, 24, 30	12, 36	6
Jumlah	20	16	36

*Skala konvensional merupakan sebuah analisis faktor tambahan, dimana skala konvensionalitas merupakan bagian dari setiap skala PAIR lainnya.

b. Kisi-kisi instrumen *body image*

Tabel 3.16
Kisi-kisi Instrumen MBSRQ-AS

Dimensi	No. Item Favorable	No. Item Unfavorable	Jumlah
<i>Appearance evaluation</i>	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
<i>Appearance orientation</i>	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
<i>Body area satisfaction</i>	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34		9
<i>Overweight preoccupation</i>	4, 8, 22, 23		4
<i>Self-classified weight</i>	24, 25		2
Jumlah	28	6	34

c. Kisi-kisi instrumen *self-efficacy* olahraga

Tabel 3.17
Kisi-kisi Instrumen SEE

Dimensi	Favorable Item	Jumlah
<i>Self-efficacy for</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9

<i>exercise</i>		
-----------------	--	--

G. Proses pengembangan Instrumen

Dalam proses pengembangan instrumen PAIR, SEE dan MBSRQ-AS, peneliti melakukan uji keterbacaan, validitas dan reliabilitas pada ketiga instrumen ini.

1. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan untuk memastikan bahwa kalimat yang digunakan dalam instrumen penelitian ini efektif, efisien, dan mudah dimengerti oleh responden. Uji keterbacaan dalam penelitian ini dilakukan peneliti secara aksidental kepada 10 orang dewasa awal usia 21-35 tahun yang ditemui di lingkungan rumah dan lingkungan kampus.

2. Uji Validitas Item

Uji validitas dilakukan untuk melihat sejauhmana kecermatan suatu instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, uji validitas yang terlebih dahulu dilakukan peneliti adalah dengan alih bahasa dan *expert judgment*, yaitu penilaian dari orang-orang yang ahli di bidangnya. Pertama, alih bahasa dilakukan untuk mengalihkan bahasa awal instrumen yaitu Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia oleh Dr. Agustin Hartati, M.Pd. Selanjutnya untuk menilai isi instrumen, *expert judgment* dilakukan oleh Dr. Tina Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog sebagai praktisi psikologi, dosen psikologi, dan dosen statistik. Diperkuat dengan *second opinion* yaitu oleh Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., M. A., Psikolog sebagai praktisi psikologi dan dosen psikologi.

Peneliti juga melakukan uji coba (*try-out*) untuk instrumen *intimacy*, *self-efficacy* olahraga, dan *body image* pada 286 wanita dewasa awal di Kota Bandung melalui kuesioner *online* dan langsung.

Uji coba ini dilakukan peneliti untuk menganalisis item menggunakan *Rasch Model* dengan *software Winsteps*. Melalui *Rasch Model*, peneliti dapat memeriksa

item yang tidak sesuai (*outliers* atau *misfits*). Selain itu, *Rasch Model* juga dapat menganalisis responden yang tidak sesuai (*outliers* atau *misfits*). Responden yang tidak sesuai kemungkinan mengisi kuesioner secara asal-asalan atau kurang mampu memahami kuesioner sehingga data yang dihasilkan tidak konsisten dengan penelitian (Sumintono, B. & Widhiarso, W., 2015).

a. Validitas Instrumen *Intimacy*

Berdasarkan hasil analisis item yang telah diuji coba menggunakan *Rasch Model*, terdapat item yang perlu dibuang karena nilai dari *outfit MNSQ*, *outfit ZSTD*, dan *Point Measure Correlation* item tersebut tidak memenuhi nilai yang dapat diterima. Berdasarkan hasil analisisnya, aitem dalam PAIR yang paling *misfit* adalah aitem nomor 8, 9, dan aitem 11. Maka dari itu peneliti membuang 3 item tersebut karena dianggap tidak layak pakai dan mempertahankan 33 item lainnya. Sehingga kisi-kisi instrumen berubah menjadi:

Tabel 3.18
Kisi-kisi Instrumen *Intimacy* (PAIR) Setelah Pelaksanaan *Try Out*

Dimensi	No. Item Favorable	No. Item Unfavorable	Jumlah
<i>Emotional Intimacy</i>	1, 7, 16,	10, 22, 28	6
<i>Social Intimacy</i>	2, 17, 23,	11, 29	5
<i>Sexual Intimacy</i>	3, 12, 24	18, 30	5
<i>Intellectual Intimacy</i>	4, 8, 31	13, 19, 25	6
<i>Recreational Intimacy</i>	5, 14, 20, 32	26	5
<i>Conventionality scale*</i>	6, 15, 21, 27	9, 33	6
Jumlah	20	13	33

b. Validitas Instrumen *Body Image*

Berdasarkan hasil analisis item yang telah diuji coba, tidak terdapat item yang perlu dibuang karena nilai dari *outfit MNSQ*, *outfit ZSTD*, dan *Point Measure Correlation* semua item tersebut cukup memenuhi nilai yang dapat

diterima. Maka peneliti tetap mempertahankan 34 aitem instrumen *body image*.

c. Validitas Instrumen *Self-Efficacy Olahraga*

Berdasarkan hasil analisis item yang telah diuji coba menggunakan *Rasch Model*, tidak terdapat item yang perlu dibuang karena nilai dari *outfit MNSQ*, *outfit ZSTD*, dan *Point Measure Correlation* semua item tersebut cukup memenuhi nilai yang dapat diterima. Maka peneliti tetap mempertahankan 9 aitem instrumen *self-efficacy* olahraga.

3. Reliabilitas

Untuk mengetahui reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada koefisien reliabilitas dari hasil analisis data *Rasch Model* yang meliputi reliabilitas responden dan item serta koefisien *Alpha Cronbach* (Sumintono & Widhiarso, 2015).

a. Reliabilitas instrumen *intimacy*

Berdasarkan hasil analisis *Rasch Model* dengan *software Winsteps*, hasil uji coba menunjukkan koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,97 yang berarti reliabilitas *item* pada instrumen *intimacy* yaitu tergolong istimewa. Kemudian koefisien reliabilitas *person* sebesar 0.84 yang menunjukkan bahwa responden yang mengisi kuesioner berada di kategori bagus. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.90, yang berarti bahwa reliabilitas instrumen berada di kategori bagus sekali.

b. Reliabilitas instrumen *body image*

Berdasarkan hasil analisis *Rasch Model* dengan *software Winsteps*, hasil uji coba menunjukkan koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,97 yang berarti

reliabilitas *item* pada instrumen *body image* tergolong istimewa. Kemudian koefisien reliabilitas *person* sebesar 0.78 yang menunjukkan bahwa responden yang mengisi kuesioner berada di kategori cukup. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.90, yang berarti bahwa reliabilitas instrumen berada di kategori bagus.

c. Reliabilitas instrumen *self-efficacy* olahraga

Berdasarkan hasil analisis *Rasch Model* dengan *software Winsteps*, hasil uji coba menunjukkan koefisien reliabilitas *item* sebesar 0,91 yang berarti reliabilitas *item* pada instrumen *self-efficacy* olahraga tergolong bagus sekali. Kemudian koefisien reliabilitas *person* sebesar 0.76 yang menunjukkan bahwa responden yang mengisi kuesioner berada di kategori cukup. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.85, yang berarti bahwa reliabilitas instrumen berada di kategori bagus sekali.

H. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan secara langsung di Kota Bandung yang menjadi target penelitian dengan tiga tahapan utama, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan data.

1. Tahap persiapan

Penelitian ini diawali dengan mempersiapkan segala hal yang dapat menunjang proses dan tujuan penelitian. Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, kemudian peneliti merumuskan rancangan penelitian serta menentukan instrumen yang akan digunakan dalam proses pengambilan data. Pada instrumen tersebut dilakukan alih bahasa kepada Dr. Agustin Hartati M.Pd. dan *expert judgment* dilakukan oleh Dr. Tina Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog dan Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., M. A., Psikolog selaku praktisi psikologi dan dosen psikologi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah menyebarkan kuesioner dengan membagikannya kepada wanita dewasa awal yang aktif berolahraga berusia 21-40 tahun yang berada di Kota Bandung sebanyak 375 kuesioner langsung yang dilakukan dari tanggal 24 Februari 2017 hingga 20 Maret 2017.

3. Tahap Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, peneliti menyusun, mengklasifikasikan, mengolah dan melakukan interpretasi hasil pengolahan data. Pengolahan data diawali dengan penginputan data kedalam *microsoft excel* dan diolah dengan menggunakan *software Winsteps (rasch model)* untuk diubah menjadi logit (berbentuk interval) dan mengetahui realibilitas item dan *person*. Setelah selesai, kemudian dilakukan olah data menggunakan *IBM SPSS statistics 23*, selanjutnya hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan menggunakan teori yang sesuai serta dibuat kesimpulan.

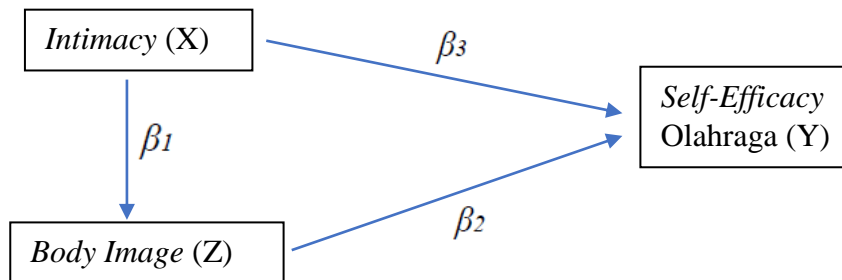
I. Teknik Analisis Data

Pertama, peneliti melakukan transformasi data dari ordinal ke interval menggunakan *rasch model*. Data tersebut kemudian dimasukkan dalam *software SPSS* untuk dianalisis menggunakan regresi. Transformasi data ini dilakukan karena dalam uji analisis regresi data hanya data interval yang dapat diolah.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi yaitu *linear regression* dan *path regression analyze*. Sebelum mulai mengolah data, peneliti melakukan uji normalitas kolmogorov-smirnov yang menunjukkan bahwa kurva residual mengikuti garis normalitas sehingga data distribusinya normal. Secara statistik variabel *intimacy*, *body image* dan *self-efficacy* olahraga menunjukkan *p value* < 0.05 sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tiga variabel yang diuji pengaruhnya dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Dilakukan uji statistik untuk mengetahui pengaruh *intimacy* (X) terhadap *body image* (Z),
2. Dilakukan uji statistik untuk mengetahui pengaruh *body image* (Z) sebagai variabel mediator terhadap *self-efficacy* olahraga (Y), dan
3. Dilakukan uji statistik untuk mengetahui perubahan tingkat pengaruh *intimacy* (X) terhadap *self-efficacy* olahraga (Y) yang dimediasi oleh *body image* (Z)



Gambar 3.2
Jalur Model Mediasi

Teknik analisis regresi digunakan dalam penelitian ini dikarenakan terdapat tiga variabel yang diuji pengaruhnya dan merujuk pada hipotesis statistik sebagai berikut:

- a. Jika *intimacy* naik 1 satuan, maka *self-efficacy* olahraga naik atau turun beberapa satuan dengan rumus $Y=a+\beta_1X$ sehingga digunakan uji analisis *linear regression* dalam hipotesis berikut:
 - $H_0: \beta_1 = 0$
 - $H_a: \beta_1 \neq 0$
- b. Jika *body image* naik 1 satuan, maka *self-efficacy* olahraga naik atau turun beberapa satuan dengan rumus $Y=a+\beta_2Z$ sehingga digunakan uji analisis *linear regression* dalam hipotesis berikut:
 - $H_0: \beta_2 = 0$
 - $H_a: \beta_2 \neq 0$

- c. Jika *intimacy* dan *body image* naik 1 satuan, maka *self-efficacy* olahraga naik atau turun dengan rumus $Y = a + \beta_1 X + \beta_2 Z$ sehingga digunakan uji *path analyze* dengan hipotesis sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_0, \beta_1, \beta_2 = 0$$

$$H_a : \beta_0, \beta_1, \beta_2 \neq 0$$