

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri atas lokasi dan subjek penelitian, metode dan desain yang digunakan dalam penelitian, variable penelitian dan definisi operasional dari variabel tersebut. Selain itu, akan dijelaskan pula mengenai instrumen yang digunakan untuk memperoleh data, prosedur pengambilan data, serta teknik analisis data yang berguna untuk menjawab hipotesis penelitian.

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian deskriptif dengan teknik studi korelasional (*correlation study*). Metode ini dipilih karena desain penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan kepatuhan.

B. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian kali ini adalah salah satu tempat kebugaran jasmani, yaitu *Celebrity Fitness* yang berlokasi di jalan Sukajadi Bandung, tepatnya di Mall Paris Van Java. Lokasi ini dipilih dengan beberapa pertimbangan oleh peneliti diantaranya yaitu peneliti telah melakukan pra-penelitian dan mendapatkan informasi dasar yang cukup lengkap mengenai kondisi keanggotaan yang aktif dan dapat menunjang penelitian, dan juga dikarenakan peneliti sudah tergabung menjadi salah satu anggota di tempat kebugaran sehingga peneliti mempunyai akses yang cukup mudah untuk mengadakan penelitian di tempat ini.

2. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota dari *Celebrity Fitness* yang memakai jasa PT (*Personal Trainer*) yang sedang menjalani program diet. Populasi berjumlah 300 orang yang masuk kedalam kriteria penelitian.

3. Sampel Penelitian

Penelitian untuk menentukan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan tabel Krejcie. Dalam melakukan perhitungan sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi.

Tabel 3.1

Penentuan Jumlah Sampel Menurut Krejcie

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1.200	291
15	14	230	144	1.300	297
20	19	240	148	1.400	302
25	24	250	152	1.500	306
30	28	260	155	1.600	310
35	32	270	159	1.700	313
40	36	280	162	1.800	317
45	40	290	165	1.900	320
50	44	300	169	2.000	322
55	48	320	175	2.200	327
60	52	340	181	2.400	331
65	56	360	186	2.600	335
70	59	380	191	2.800	338
75	63	400	196	3.000	341
80	66	420	201	3.500	346
85	70	440	205	4.000	351
90	73	460	210	4.500	354
95	76	480	214	5.000	357
100	80	500	217	6.000	361
110	86	550	226	7.000	364
120	92	600	234	8.000	367
130	97	650	242	9.000	368
140	103	700	248	10.000	370
150	108	750	254	15.000	375
160	113	800	260	20.000	377
170	118	850	265	30.000	379
180	123	900	269	40.000	380
190	127	950	274	50.000	381
200	132	1.000	278	75.000	382
210	136	1.100	285	100.000	384

Sumber gambar : Sugiyono, 2011.

Berdasarkan tabel Krejcie diatas, jumlah sampel dari jumlah populasi 300 orang adalah 170 orang (Sugiyono, 2011). Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple random sampling*, yaitu suatu tipe sampling probabilitas, di mana peneliti dalam memilih sampel dengan memberikan

kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai anggota sampel (Arikunto, 2010). Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan memberikan kuesioner kepada 170 anggota *Celebrity Fitness* yang memakai jasa *Personal Trainer* dan sedang menjalankan program diet.

4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variable yang diteliti yaitu *body image* dan kepatuhan.

b. Definisi Definisi Operasional

Berikut dipaparkan definisi konseptual dan operasional setiap variabel yang digunakan dalam penelitian.

1) Definisi operasional *Body image*

Body image dalam penelitian ini ditujukan untuk mengukur lima dimensi dari *body image* yang akan dilakukan kepada anggota *Celebrity Fitness* yang sedang menjalani program diet. Kelima dimensi tersebut menurut Rascle (2009) adalah:

- a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu evaluasi yang dilakukan oleh diri sendiri dan orang lain terhadap penampilan seluruh tubuh apakah menarik atau tidak.
- b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian terhadap penampilan diri dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh bawah, tubuh bagian tengah, tubuh bagian atas, dan penampilan secara keseluruhan.

- d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu kecemasan terhadap kegemukan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- e) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan.

2) Definisi Operasional Kepatuhan

Dalam kepatuhan yang dinilai adalah ketaatan terhadap semua aktivitas sesuai dengan kebijakan, aturan, ketentuan dan undang-undang yang berlaku. Kepatuhan dalam penelitian ini ditujukan untuk mengukur kepatuhan yang ada dalam tiga dimensi kepatuhan yang akan dilakukan kepada anggota *Celebrity Fitness* yang sedang menjalani program diet. Darley dan Blass (Cialdini, 2004) menjelaskan ada tiga dimensi kepatuhan, yaitu:

a) Mempercayai (*believe*)

Seseorang akan bisa lebih patuh apabila mereka percaya bahwa kekuasaan mempunyai hak untuk meminta atau memerintah. Jika mereka percaya bahwa diri mereka diperlakukan secara adil oleh pemimpin atau orang yang memberi perintah, percaya pada motif pemimpin dan menganggap bahwa individu tersebut termasuk anggota dari sebuah kelompok yang ada dan memiliki aturan.

b) Menerima (*accept*)

Dalam penerimaan, individu yang patuh akan mau menerima apa yang telah dipercayainya. Dalam riset yang telah dilakukan, Tyler

menunjukkan bahwa kemungkinan seseorang untuk patuh terhadap perintah lebih besar jika orang tersebut mendapat manfaat ataupun keuntungan lebih besar.

c) Melakukan (*act*)

Jika mempercayai dan menerima adalah merupakan sikap yang ada dalam kepatuhan, melakukan adalah suatu bentuk tingkah laku atau tindakan dari kepatuhan tersebut. Dengan melakukan sesuatu yang diperintahkan atau menjalankan suatu aturan dengan baik, maka individu bisa dikatakan telah memenuhi salah satu imensi kepatuhan.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner.

Dalam penelitian ini instrumen skala pengukuran yang digunakan adalah:

1. Instrumen *body image*

a) Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body image* adalah kuesioner yang disusun oleh Delila (2010), yang disusun berdasarkan teori *Body image* yaitu penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004). Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan setiap item pernyataan yang diberikan memiliki rentang skor dari angka 1 (satu) sampai angka 4 (empat). Reliabilitas instrumen *body image* adalah sebesar 0,785 yang artinya instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong tinggi serta dapat digunakan. Pernyataan yang diberikan terdiri dari *favourable statement* dan *unfavourable statement*. Hasil dari kuesioner ini dapat menunjukkan tingkat *Body image* berdasarkan 5 aspek

Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance (Rasclé, Nicole, Koleck, & Michele, 2009), yaitu: *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*. Instrumen terdiri atas 35 item yang mewakili dimensi-dimensi *body image* yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yang terdiri dari 5 item, *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yang terdiri dari 4 item, *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yang terdiri dari 8 item, *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yang terdiri dari 15 item, dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) yang terdiri dari 3 item.

b) Cara Pengisian Instrumen

Kuesioner diisi dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban untuk setiap pernyataan yang diberikan. Pilihan jawaban terdiri atas SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

c) Penyebaran dan Kategorisasi

Item instrument dapat dikelompokkan kedalam dua jenis pernyataan, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Penyebaran untuk masing-masing jenis pernyataan tersebut adalah sebagaimana yang dituangkan dalam tabel 3.3 dibawah ini.

Selanjutnya data responden dikategorisasikan berdasarkan tingkatan *body image* yaitu tinggi dan rendah. Kriteria kategorisasi skor dituangkan dalam tabel 3.3 dibawah ini.

Tabel 3.3

Kategorisasi Skor Instrumen *Body image*

Variabel	Skor	Kategori
<i>Body image</i>	$X \geq \bar{X}$ (rata-rata populasi)	Tinggi
	$X < \bar{X}$ (rata-rata populasi)	Rendah

d) Kriteria Interpretasi Skor

Responden yang memiliki *body image* tinggi berarti mampu mengevaluasi diri sendiri terhadap penampilan seluruh tubuh apakah menarik atau tidak. Responden yang memiliki *body image* tinggi memiliki perhatian terhadap penampilan diri dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Sementara responden yang memiliki *body image* rendah berarti bahwa individu kurang mampu dalam menerima diri sendiri. Responden yang memiliki *body image* rendah tidak dapat mengevaluasi diri dan memiliki pandangan yang kurang baik tentang apa yang dipikirkan orang lain terhadap bagian-bagian tubuhnya (Pratiwi, 2009).

2. Instrumen Kepatuhan

a) Spesifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepatuhan adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori kepatuhan Darley dan Blass dalam Cialdini & Goldstein (2004) yaitu individu yang mau mempercayai, menerima dan melakukan apa yang telah dipercayainya. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan setiap item pernyataan yang diberikan memiliki rentang skor dari angka 1 (satu) sampai angka 4 (empat). Hasil reliabilitas instrumen *body image* 0,689 yang artinya instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong tinggi serta dapat digunakan. Hasil dari

kuesioner ini dapat menunjukkan tingkat kepatuhan berdasarkan tiga aspek , yaitu: mempercayai (*believe*), menerima (*accept*), dan melakukan (*act*). Instrumen kepatuhan terdiri atas 15 item yang mewakili dimensi-dimensi kepatuhan yaitu Mempercayai (*believe*) yang terdiri dari 5 item, Menerima (*accept*) yang terdiri dari 5 item, dan Melakukan (*act*) yang terdiri dari 5 item.

b) Cara Pengisian Instrumen

Kuesioner diisi dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban untuk setiap pernyataan yang diberikan. Pilihan jawaban terdiri atas SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

c) Penyekoran dan Kategorisasi

Item instrument dapat dikelompokkan kedalam pernyataan favourable. Penyekoran untuk masing-masing jenis pernyataan tersebut adalah sebagaimana yang dituangkan dalam tabel 3.3 dibawah ini.

Tabel 3.4

Tabel Penyekoran Instrumen Kepatuhan

Jawaban	Skor favorable
Sangat Setuju	1
Setuju	2
Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	4

Selanjutnya data responden dikategorisasikan berdasarkan tingkatan variabel kepatuhan yaitu tinggi dan rendah. Kriteria kategorisasi skor dituangkan dalam tabel 3.5 dibawah ini.

Tabel 3.5

Kategorisasi Skor Instrumen Kepatuhan

Variabel	Skor	Kategori
Kepatuhan	$X \geq \bar{X}$ (rata-rata populasi)	Tinggi
	$X < \bar{X}$ (rata-rata populasi)	Rendah

d) Kriteria Interpretasi Skor

Responden yang memiliki tingkat kepatuhan tinggi adalah responden yang mampu dengan baik menjalani setiap aturan yang telah ditetapkan oleh pemimpin, dalam hal ini adalah personal trainer. Sementara responden yang memiliki kepatuhan rendah adalah responden yang kurang mampu melakukan program yang diberikan oleh personal trainer. Responden yang kurang patuh akan melakukan apa yang sesuai dengan keinginan mereka, dibanding melakukan apa yang telah diprogramkan oleh personal trainer (Alfian, 2012).

D. Proses Pengembangan Instrumen

1. Instrument *Body image*

Instrumen *body image* yang diujicobakan terhadap 170 member *Celebrity Fitness* dewasa awal (18-40 tahun). Berdasarkan hasil analisis, terdapat 15 item yang memiliki koefisien korelasi di bawah 0,3. Setelah beberapa item terbuang dari 35 ite, tersisa 15 item untuk diteliti. Perbandingan komposisi item instrument sebelum dan sesudah uji coba dituangkan dalam table 3.6.

Tabel 3.6

Perbandingan Hasil Uji Coba Instrumen *Body image*

No	Dimensi	Sebelum Uji Coba	Sebelum Uji Coba
----	---------	------------------	------------------

		No Item	Jumlah	No Item	Jumlah
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	10	2,3,5,6,7,9	5
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	11,12, 13,14,15	5	12	1
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	16,17, 18,19,20	5	16,18,19,21	4
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	21,22,23, ,24,25	5	25,27	2
5	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	26,27, 28,29,30	5	30,32,35	3
Total			30		15

Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar **0,785**.

Koefisien reliabilitas dikategorikan berdasarkan kriteria yang dibuat oleh Guilford (Sugiyono, 2011) Kategori tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.7
Koefisien Reliabilitas

Derajat Reliabilitas	Kategori
$0,90 \leq \alpha \leq 1,00$	Sangat Reliabel
$0,70 \leq \alpha \leq 0,90$	Reliabel
$0,40 \leq \alpha \leq 0,70$	Cukup Reliabel
$0,20 \leq \alpha \leq 0,40$	Kurang Reliabel
$\alpha \leq 0,20$	Tidak Reliabel

Berdasarkan tabel kriteria di atas, maka koefisien reliabilitas sebesar *Cronbach Alpha* 0.785 dapat dikatakan bahwa instrumen *body image* ini reliable.

2. Instrumen Kepatuhan

Cinthy Febrina Sinaga, 2017

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPATUHAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG SEDANG MENJALANI PROGRAM DIET DI CELEBRITY FITNESS BANDUNG

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

Instrumen kepatuhan yang diujicobakan terhadap 170 member *Celebrity Fitness* dewasa awal (18-40 tahun). Berdasarkan hasil analisis, terdapat 6 item yang memiliki koefisien korelasi di bawah 0,3. Setelah 15 item tersebut dibuang, terdapat 6 item yang tersisa. Hasil analisis item pada instrument kepatuhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.8
Hasil Analisis Item Instrumen Kepatuhan

No	Dimensi	Sebelum Uji Coba		Sebelum Uji Coba	
		No Item	Jumlah	No Item	Jumlah
1	Mempercayai (<i>believe</i>)	1,2,3, 4,5	5	2,3	2
2	Menerima (<i>accept</i>)	6,7,8, 9,10	5	8,9	2
3	Melakukan (<i>act</i>)	11,12, 13,14,15	5	14,15	2
Total			15		6

Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,689. Koefisien reliabilitas dikategorikan berdasarkan kriteria yang dibuat oleh Guilford (Sugiyono, 2011). Kategori tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.9
Koefisien Reliabilitas

Derajat Reliabilitas	Kategori
----------------------	----------

$0,90 \leq \alpha \leq 1,00$	Sangat Reliabel
$0,70 \leq \alpha \leq 0,90$	Reliabel
$0,40 \leq \alpha \leq 0,70$	Cukup Reliabel
$0,20 \leq \alpha \leq 0,40$	Kurang Reliabel
$\alpha \leq 0,20$	Tidak Reliabel

Berdasarkan kriteria dalam Tabel 3.9 di atas, maka koefisien reliabilitas sebesar *Cronbach Alpha* 0,689 dapat dikatakan bahwa instrumen kepatuhan reliable.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengumpul informasi yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2011). Dalam teknisnya, pemberian kuesioner langsung diberikan kepada responden dari peneliti sendiri sehingga ada kontak langsung agar menciptakan kondisi yang baik dan responden dengan sukarela memberikan data obyektif dan cepat.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan perhitungan kolmogorov-smirnov, dengan hasil perhitungan sebagai berikut :

Tabel 3.9

Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		170
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.26699996
	Absolute	.050
Most Extreme Differences	Positive	.050
	Negative	-.036
Kolmogorov-Smirnov Z		.655
Asymp. Sig. (2-tailed)		.785

Dari atas diketahui bahwa nilai tabel di

a. Test distribution is Normal.

Signifikansi sebesar 0.785 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal (Manurung, 2014).

2. Uji korelasi

Dalam penelitian ini digunakan teknik statistika uji korelasi Spearman's Rank dengan bantuan software SPSS Versi 20 *for Windows*. Uji korelasi *Spearman's rank* digunakan untuk mencari hubungan antara *body image* dan kepatuhan yang berskala ordinal. Kuat lemahnya suatu hubungan dapat terlihat dari besaran koefisien korelasi (Sofyan, 2013). Apabila besaran koefisien korelasi mendekati 1 maka semakin kuat hubungan antara variabel dalam penelitian. Berikut merupakan tabel interpretasi koefisien korelasi dalam suatu hubungan. Adapun kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.10

Kategorisasi Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Terdapat hubungan yang sangat lemah
0,20 – 0,40	Terdapat hubungan yang lemah
0,40 - 0,70	Terdapat hubungan yang sedang
0,70 – 0,90	Terdapat hubungan yang kuat
0,90 – 1,00	Terdapat hubungan yang sangat kuat.

Sumber : Sugiyono (2005)

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- 1) Menentukan masalah yang akan diteliti.
- 2) Melakukan studi kepustakaan mengenai variabel yang akan diteliti untuk mendapatkan fenomena yang jelas *body image* dan kepatuhan
- 3) Menetapkan desain penelitian dan instrumen yang digunakan untuk mengukur *body image* dan kepatuhan
- 4) Menetapkan populasi dan sampel penelitian dengan menggunakan penelitian populasi.
- 5) Mengajukan proposal penelitian kepada dosen pembimbing skripsi untuk disahkan.
- 6) Membuat surat izin untuk melakukan penelitian yang akan dilaksanakan di kota Bandung.

2. Tahap Pengambilan Data

- 1) Meminta kesediaan responden untuk mengisi kuesioner.
- 2) Melakukan penyebaran kuesioner kepada anggota *Celebrity Fitness* yang berusia 18-40 tahun.
- 3) Melakukan pengolahan dan analisis data

3. Tahap pelaporan

Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi.