

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental*, dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum melakukan aktivitas menulis rasa syukur kemudian di observasi lagi setelah aktivitas menulis rasa syukur.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa perempuan kelas X di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang sebanyak 127 orang.

4.2.2 Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang yang memenuhi kriteria inklusi. Dengan ini peneliti merumuskan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

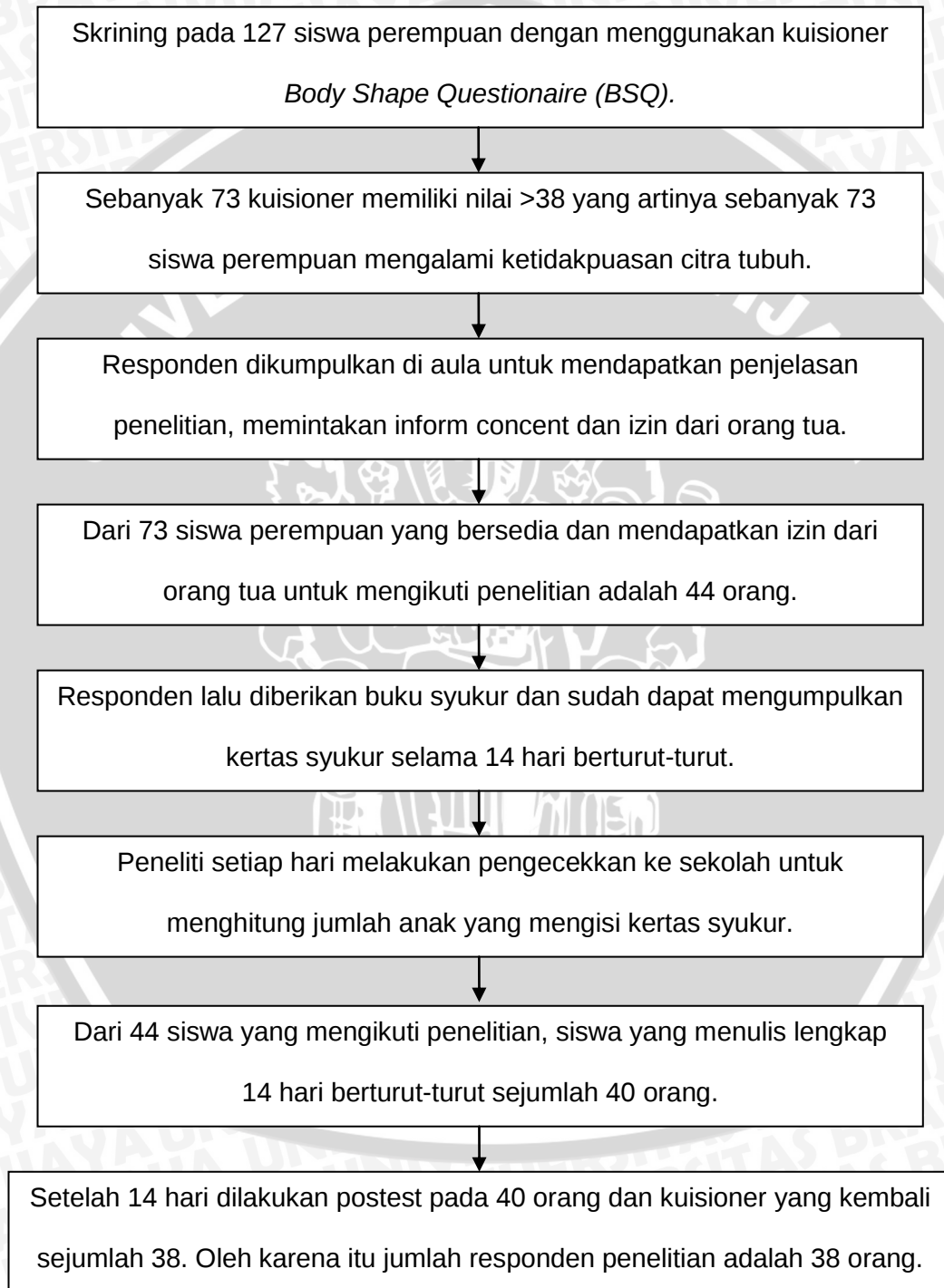
- 1) Remaja perempuan usia 15-19 tahun
- 2) Mengalami ketidakpuasan citra tubuh dengan skor >38 dinilai dengan menggunakan kuisioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)*
- 3) Bersedia dan diizinkan oleh orangtuanya untuk menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak mampu menyelesaikan menulis rasa syukur dalam waktu yang ditentukan peneliti yaitu selama 14 hari

4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Prosedur pengambilan sampel adalah sebagai berikut :



Gambar 4.1 Alur Pengambilan Sampel

4.2.4 Jumlah Sampel

Menurut Solimun dalam Arikunto (2002) jumlah sampel yang dibutuhkan agar representatif yaitu dengan menggunakan rumus :

$$P(n-1) > 15$$

$$1n-1 > 15$$

$$n > 16$$

Keterangan : P = perlakuan

n = jumlah sampel

15 = nilai deviasi (Arikunto, 2002)

Berdasarkan perhitungan jumlah responden di atas, hanya membutuhkan 17 responden. Namun, dalam penelitian sosial jumlah sampel sebanyak ini kurang bisa dianalisa karena luasnya variasi sosial yang ditemukan dalam konteks sosial atau masyarakat. Sehingga peneliti mengambil semua sampel yang masuk kriteria inklusi yakni sebanyak 38 orang.

4.3 Variabel Penelitian

Identifikasi variabel meliputi variabel independen dan variabel dependen yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu menulis rasa syukur

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Waktu yang digunakan untuk penelitian dilakukan pada tanggal 13 Februari sampai tanggal 9 Maret 2015.

4.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini meliputi form rasa syukur, bulpoin, lembar checklist kegiatan menulis, kuisioner ketidakpuasan citra tubuh (BSQ) dan kuisioner data demografi.

4.5.1 Alat Ukur Penelitian

a. Lembar checklist menulis rasa syukur

Lembar checklist digunakan untuk mengetahui pelaksanaan/ kepatuhan menulis rasa syukur pada sampel. Lembar checklist berisi kolom nomer sampel dan kolom menulis rasa syukur. Dalam setiap sesi evaluasi yang dilakukan selama 14 hari berturut-turut sampel yang menulis rasa syukur diberikan tanda check pada kolom menulis rasa syukur.

b. Data Demografi

Kuisioner ini digunakan untuk mengetahui karakteristik remaja yang menjadi sampel penelitian. Kuisioner ini berisi pertanyaan tertutup meliputi nomer sampel, kelas, tinggi badan, berat badan, IMT, usia, hobi menulis, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, kebiasaan menghadapi dan menyelesaikan masalah, sedang menjalani diet dan seberapa sering melakukan olahraga.

c. Kuisioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

Body Shape Questionnaire (BSQ) dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn. BSQ adalah *self-report inventory* dengan versi asli yang berisi 34 item pertanyaan yang didesain untuk mengukur fenomena pengalaman kepedulian terhadap bentuk tubuh bersama anteseden dan konsekuensinya, terutama “perasaan gemuk”. Karena 34 item terlalu banyak Evans & Dolan (1993) membentuk kuisioner menjadi lebih ringkas yakni 16 item, dan 8 item pertanyaan. Versi yang lebih ringkas ini tidak meninggalkan karakteristik atau

parameter dari versi yang original. Salah satu versi ringkas yang sering di gunakan adalah 16 item pertanyaan karena pertanyaan yang ada dapat mewakili parameter ketidakpuasan citra tubuh. Hasil skor citra tubuh kemudian diinterpretasikan dalam empat kategori yaitu puas (skor <38), ketidakpuasan ringan (skor $38 - 51$), ketidakpuasan sedang ($52 - 66$), dan ketidakpuasan berat (skor >66).

4.5.2 Validitas *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

Uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS 16 for windows. Uji validitas ini dilaksanakan pada 25 orang responden (N= 25) di SMAN 8 Malang dengan menjawab 16 butir item yang ada di dalam kuisioner. Hasil pengujian validitas untuk masing-masing instrumen dikatakan valid jika r hitung $> r$ tabel. Karena jumlah responden 25, r tabel adalah 0.396. Setelah dilakukan pengujian, semua r hitung pada 16 butir pertanyaan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) memiliki nilai lebih besar dari 0.396 (Lampiran 10). Oleh karena itu kuisioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dinyatakan valid.

4.5.3 Reabilitas *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

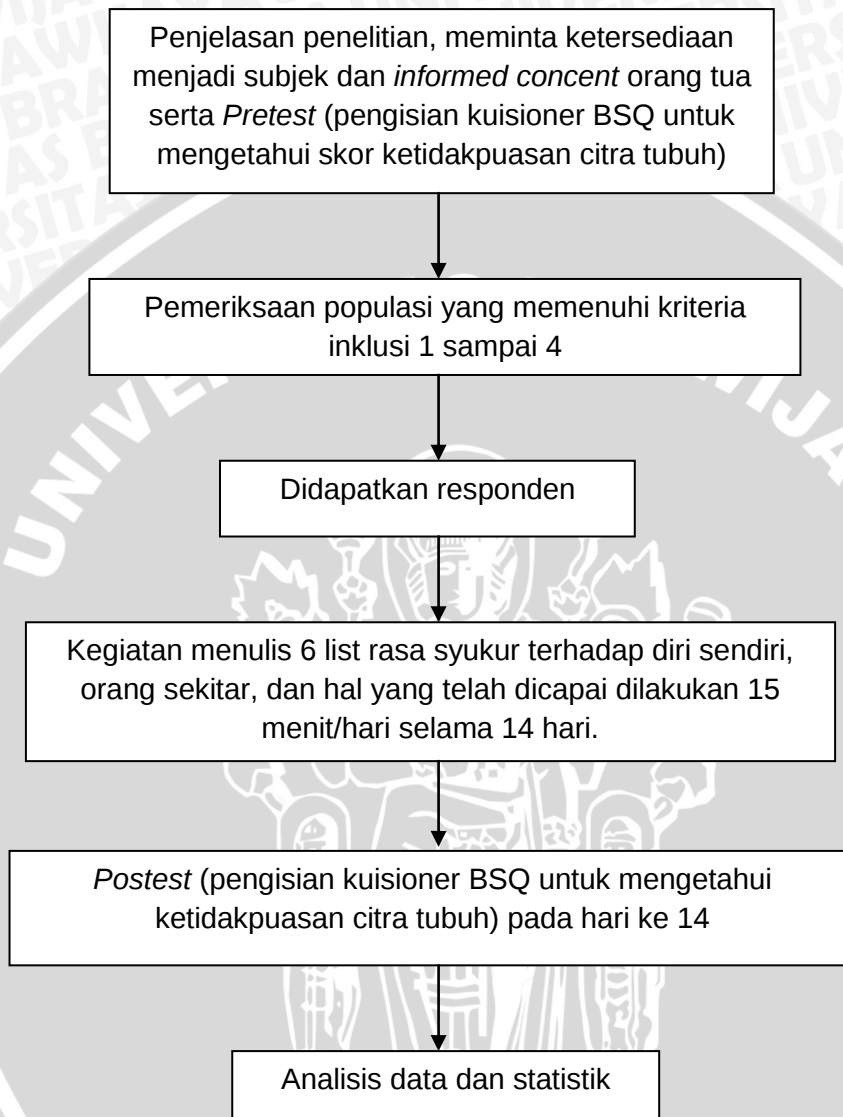
Uji reabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Cronbach Alpha*. Pengujian ini menggunakan komputer dengan menggunakan aplikasi SPSS 16 for windows. Uji validitas ini dilaksanakan pada 25 orang responden (N= 25) di SMAN 8 Malang dengan menjawab 16 butir item yang ada di dalam kuisioner. Hasil pengujian untuk masing-masing instrumen dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* > 0.396 . Pada *Body Shape Questionnaire* (BSQ) nilai *alpha cronbach* sebesar 0.954 yang artinya lebih besar dari 0.396 (Lampiran 10). Oleh karena itu kuisioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dinyatakan reliabel.

4.6 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Independen : Menulis rasa syukur	Kegiatan menulis rasa syukur terhadap diri sendiri, orang sekitar, dan hal yang telah dicapai yang dilakukan ± 15 menit/hari selama 14 hari	Rasa syukur mengenai tubuhnya, rasa syukur mengenai orang disekitarnya, rasa syukur mengenai apa yang telah dicapai	Lembar ceklis menulis rasa syukur	-	Nominal
2	Dependen : ketidakpuasan citra tubuh	Ketidakpuasan mengenai gambaran individu terhadap penampilan fisik dan perasaan yang menyertainya, baik terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun mengenai seluruh tubuhnya, berdasarkan penilaian sendiri.	1. Evaluasi Penampilan 2. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh 3. Orientasi Penampilan 4. Kecemasan Menjadi Gemuk 5. Persepsi terhadap Ukuran Tubuh	<i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i>	Pengukuran dinyatakan dalam angka, mulai dari 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 1 = tidak pernah 2 = jarang 3 = kadang-kadang 4 = sering 5 = sangat sering 6 = selalu Jumlah skor menyatakan : <38 = puas 38 – 51 = ketidakpuasan ringan 52 – 66 = ketidakpuasan sedang >66 = ketidakpuasan berat	Interval

4.7 Prosedur Penelitian

4.7.1 Alur Pengambilan Data



Gambar 4.2 Alur Pengambilan Data

4.7.2 Prosedur Menulis Rasa Syukur

- Menulis rasa syukur di berikan kepada sampel mulai tanggal 13 Februari hingga 9 Maret 2015.
- Peneliti menjelaskan prosedur menulis rasa syukur kepada subjek dengan mengumpulkannya dalam satu pertemuan.

- c. Subjek dipersilahkan menulis rasa syukur setiap hari dilakukan 15 menit/hari selama 14 hari di rumah masing-masing. Hal yang dituliskan meliputi hal yang dapat disyukuri pada hari tersebut berupa rasa syukurnya mengenai bagian tubuhnya, orang-orang disekitarnya ataupun hal-hal yang telah dicapai dan didapatkan.
- d. Setiap hari dilakukan evaluasi. Kertas dikumpulkan oleh ketua dari masing-masing kelas ke peneliti pada saat jam pulang. Evaluasi dilakukan dengan cara pengecekan secara sekilas tanpa membaca isi dari sampel. Hasil evaluasi di dokumentasikan dalam lembar checklist oleh peneliti.
- e. Standar operasional prosedur menulis rasa syukur di lampiran 9.

4.7.2 Prosedur Pengukuran Skor Ketidakpuasan Citra Tubuh

- a. Subjek mengisi kuisisioner BSQ secara mandiri. Hasil pengisian subjek bersifat rahasia, hanya diketahui oleh peneliti dan subjek. Penyebaran kuisisioner kepada subjek dibantu oleh 1 guru BK
- b. Setelah semua subjek mengisi kuisisioner, peneliti mengumpulkan data dan melakukan scoring ketidakpuasan citra tubuh sesuai dengan skala BSQ
- c. Subjek dengan skor ketidakpuasan >38 dan memenuhi kriteria inklusi 1 sampai 4 selanjutnya menjadi sampel penelitian. Hasil pengukuran pertama tersebut dianggap sebagai nilai pretest
- d. Setelah sampel menulis rasa syukur selama 14 hari, sampel mengisi kembali kuisisioner BSQ secara mandiri sebagai nilai posttest
- e. Setelah masing-masing kelompok sampel mengisi kuisisioner, peneliti mengumpulkan data dan dilakukan *scoring* ketidakpuasan citra tubuh.

4.8 Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari sampel. Hasil analisis menghasilkan frekuensi dan presentase dari masing-masing data demografi sampel.

b. Analisis Bivariat

Uji yang dilakukan pertama yakni uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Hasil dari uji *Shapiro-wilk* pretest yaitu 0,009 dan hasil posttest 0,010. Hasil tersebut memiliki sig. $< 0,05$, yang artinya data tidak terdistribusi normal. Bila data tidak terdistribusi normal peneliti menggunakan uji non-parametrik yakni uji *wilcoxon*. Untuk melihat perbedaan yang signifikan pada hasil perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05. Aktivitas menulis rasa syukur dikatakan efektif dalam mereduksi skor ketidakpuasan citra tubuh jika nilai $p \leq 0,05$ dan dikatakan tidak efektif apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji *wilcoxon* adalah nilai $p \leq 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh menulis rasa syukur terhadap penurunan ketidakpuasan citra tubuh.

4.9 Etika Penelitian

Peneliti telah meminta izin untuk melakukan penelitian di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang ke pihak P2LP (Pusat Pengembangan Laboratorium Pendidikan). Berdasarkan surat keterangan izin penelitian yang dikeluarkan oleh P2LP (Pusat Pengembangan Laboratorium Pendidikan) No.311/UN32.20/LT/2014 menyatakan bahwa penelitian ini diperkenankan untuk dilaksanakan dengan responden siswa perempuan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Selain itu, berdasarkan surat keterangan kelaikan etik

(*ethical clearance*) yang dikeluarkan oleh komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang dengan No. 122/EC/KEPK-S1-PSIK/02/2015 menyatakan bahwa penelitian ini telah memenuhi syarat atau laik etik. Ringkasan etika penelitian sebagai berikut:

a. *Respect for Person*

Peneliti akan menjelaskan kepada responden tentang tujuan, manfaat, prosedur, dan resiko yang mungkin timbul dari penelitian serta hak-hak responden, termasuk hak untuk bersedia/ menolak/ memundurkan diri menjadi responden.

b. *Justice*

Penerapan prinsip keadilan pada penelitian ini adalah berkaitan dengan perlakuan yang dilakukan kepada semua responden sama. Seperti semua responden mendapatkan jenis dan jumlah kuesioner yang sama, prosedur menulis rasa syukur yang sama, serta kompensasi yang sama.

c. *Beneficence*

Aktivitas menulis rasa syukur dilakukan tanpa melibatkan aktivitas fisik yang membahayakan/ tidak menguntungkan bagi subjek, sehingga dapat dikatakan penelitian ini memenuhi prinsip ini. Selain itu manfaat yang di dapatkan yaitu problem solving untuk menurunkan ketidakpuasan citra tubuh.

d. *Non maleficence*

Kerugian yang mungkin timbul dan upaya untuk mengatasinya:

Subyek mungkin berpotensi mengalami kerugian waktu saat menulis rasa syukur, untuk mengantisipasinya peneliti memberikan kesempatan kepada subyek untuk bebas memilih waktu luang sehingga tidak mengganggu aktivitas yang lain. Setelah selesai melakukan aktivitas menulis rasa syukur selama 14 hari subyek akan diberikan kompensasi berupa seperangkat alat tulis berupa buku, pensil dan pulpen.