

3. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada remaja wanita di Jakarta. Untuk mengukur hubungan antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan *locus of control* secara spesifik, peneliti menggunakan pendekatan metode kuantitatif, yaitu melalui survey. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan kedua variabel tersebut dalam penelitian ini adalah kuesioner.

3.1. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, pertanyaan utama dalam penelitian ini, adalah:

Apakah ada hubungan yang positif antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada remaja wanita?

Dari pertanyaan tersebut muncul beberapa pertanyaan penelitian lainnya, yaitu:

1. Manakah yang memiliki hubungan lebih besar dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh: *locus of control* eksternal atau internal?
2. Apakah ada hubungan antara umur dengan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita?
3. Apakah umur juga memiliki hubungan dengan tipe *locus of control* seseorang?

3.2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, muncul 4 hipotesis dari penelitian ini, diantaranya adalah:

H1: Ada hubungan positif antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada remaja wanita.

Ho: Tidak ada hubungan positif antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada remaja wanita.

H2: Kelompok *locus of control* eksternal akan memiliki hubungan yang lebih tinggi dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kelompok internal LoC.

Ho: Kelompok *locus of control* eksternal tidak memiliki hubungan lebih tinggi dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kelompok internal LoC.

H3: Kelompok remaja pertengahan akan lebih tidak puas akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kelompok remaja akhir.

Ho: Kelompok remaja pertengahan lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kelompok remaja akhir.

H4: Kelompok remaja pertengahan akan lebih banyak memiliki *locus of control* eksternal dibandingkan dengan kelompok remaja akhir.

Ho: Kelompok remaja pertengahan akan lebih sedikit memiliki *locus of control* eksternal dibandingkan dengan kelompok remaja akhir.

3.3. Variable Penelitian

3.3.1. Variabel satu

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh dijadikan variabel pertama dalam penelitian ini. Definisi dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang diakibatkan karena adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat (Forbes, Adam-Curtis, Rade, dan Jaberg, 2001). Persepsi mengenai bentuk tubuh dihasilkan dari bagaimana kita membandingkan dan menginternalisasikan bentuk tubuh kita dengan orang lain, yang kemudian menghasilkan pandangan mengenai bentuk tubuh kita sendiri. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh itu muncul ketika sesuatu yang sedang dibandingkan memiliki nilai yang lebih tinggi dari apa yang kita miliki. Definisi operasional dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh adalah tingginya nilai yang diperoleh dalam skala Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka seseorang

dikategorikan memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi. Akan tetapi, jika skor yang diperoleh rendah, bukan berarti seseorang puas akan bentuk tubuhnya.

3.3.2. Variabel kedua

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *locus of control* sebagai variabel kedua. Definisi dari LoC itu sendiri adalah bagaimana seseorang memandang suatu hal yang terjadi pada dirinya, apakah disebabkan oleh perilaku dan usahanya sendiri (*LoC* internal) atau karena adanya kekuatan dari luar dirinya (*LoC* eksternal). Definisi operasional *locus of control* adalah tingginya nilai yang diperoleh dalam skala LoC. Semakin tinggi nilai maka akan menunjukkan bahwa mereka memiliki *locus of control* eksternal, sedangkan rendahnya nilai yang diperoleh menunjukkan *locus of control* internal.

3.4. Subjek Penelitian

3.4.1. Karakteristik subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 14-22 tahun. Rentang usia tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok remaja pertengahan (*middle adolescence*) yang berusia 14-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescence*) kelompok remaja yang berusia 19-22 tahun. Alasan mengapa menggunakan rentang usia tersebut karena usia remaja merupakan masa dimana sangat besar kemungkinannya dalam mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh.

3.4.2. Jumlah subjek

Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 146 remaja wanita. Remaja tersebut berasal dari beberapa sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, tempat bimbingan belajar, dan juga universitas di Jakarta. Remaja pertengahan dalam penelitian ini berjumlah 84 orang, dan jumlah remaja akhir dalam penelitian ini adalah 62 orang.

3.4.3. Metode pengambilan sampel

Penelitian ini menggunakan *non random/ probability sampling* dimana subjek dalam penelitian ini tidak ditentukan dengan secara acak. Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan *accidental sampling*. *Accidental sampling* dilakukan karena bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam pencarian subjek. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan sebagai alat pengumpulan data. Peneliti memilih kuesioner sebagai alat ukur penelitian ini karena topik ini merupakan topik yang sensitif bagi kalangan remaja wanita. Maka melalui kuesioner, kerahasiaan dari jawaban tersebut akan terjaga.

3.5. Instrumen / alat ukur penelitian

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berbentuk kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 bagian. Bagian yang pertama bertujuan untuk mengukur ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada seseorang. Untuk mengukur hal tersebut, peneliti menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*. Sedangkan, pada bagian kedua, untuk mengukur *locus of control* seseorang, peneliti menggunakan kuesioner dari Rotter yaitu *Rotter's Locus of Control Scale*. Data kontrol yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu, yaitu umur. Untuk lebih jelasnya, sub-bab berikutnya akan menjelaskan lebih rinci mengenai masing-masing alat ukur.

3.5.1. Alat ukur *body dissatisfaction*

Dalam penelitian ini, *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* dari Cooper et al. (1987) digunakan untuk mengukur tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada seseorang ($\alpha = .970$). Kuesioner ini terdiri dari 34 pertanyaan mengenai persepsi bentuk tubuh dan penampilan seseorang selama empat minggu terakhir. Menurut Grogan (1991), rentang waktu 4 minggu tersebut diperuntukan agar dapat melihat ketidakpuasan tersebut dalam jangka waktu panjang (*long-term dissatisfaction*). Tiga puluh empat pertanyaan tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti agar memudahkan para subjek dalam mengisi kuesioner tersebut. Setelah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, peneliti dibantu oleh seorang teman yang

bekerja sebagai pengajar bahasa Inggris untuk menterjemahkan kembali (*back translations*) ke dalam bahasa Inggris.

Dalam BSQ-34 ini, digunakan skala rating dengan pilihan jawaban 1 sampai 6 pilihan jawaban untuk menunjukkan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh mereka. Enam pilihan jawaban tersebut dimulai dari angka 1 yang menunjukkan 'tidak pernah', 2 menandakan 'jarang', angka 3 memiliki arti 'kadang-kadang', 4 menandakan 'sering', kemudian 5 menandakan 'sering sekali', sampai dengan 6 yang menunjukkan 'selalu'. Contoh pertanyaan dari kuesioner ini adalah "Apakah anda merasa sangat khawatir akan bentuk tubuh anda sampai anda merasa harus melakukan diet?", "Apakah makan dalam jumlah yang sedikit juga membuat anda merasa gemuk?", dan "Apakah melihat refleksi diri anda di cermin membuat anda sedih akan bentuk tubuh anda?". Dalam kuesioner ini tidak ada pertanyaan yang dibalik atau *reverse questions*. Skor akhir diperoleh dari penjumlahan dari keseluruhan item. Semakin tinggi nilai yang diperoleh, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh dikatakan tinggi apabila subjek memiliki skor di atas median, dan dikatakan rendah jika skor yang didapat adalah dibawah median. Perlu diperjelas kembali bahwa kuesioner ini hanya mengukur tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh, sehingga apabila skor yang diperoleh rendah, itu tidak berarti seseorang puas akan bentuk tubuhnya.

3.5.2. Alat ukur *locus of control*

Bagian kedua dari kuesioner ini mengukur tentang *locus of control* seseorang, dimana peneliti menggunakan *Rotter's Locus of Control Scale* (1966) sebagai alat ukur ($\alpha = .526$). Kuesioner ini terdiri dari 23 pernyataan (*items*) dan juga ada tambahan 6 *filler items*. Enam *filler items* tersebut dimasukan dalam kuesioner ini sebagai *distractor* atau untuk mengaburkan tujuan sebenarnya dari kuesioner. Total dari seluruh pernyataan yang ada dalam kuesioner ini adalah 29 *items*. Dua puluh sembilan pernyataan tersebut sengaja diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti agar memudahkan partisipan dalam menjawab kuesioner. Setelah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, peneliti meminta bantuan dari seorang

teman yang bekerja sebagai pengajar bahasa Inggris dari salah satu lembaga bahasa Inggris, untuk menterjemahkan kembali (*back translations*) kuesioner tersebut ke dalam bahasa Inggris. Dalam Rotter's LoC Scale ini, setiap pernyataan terdiri dari dua pilihan, yaitu pernyataan internal dan pernyataan eksternal. Para subjek diminta untuk memilih 1 diantara 2 pilihan dengan cara memberikan tanda 'x' pada kolom yang tersedia (lihat Tabel 3.1).

Tabel 3.1

Contoh item dalam Rotter's Locus of Control Scale

No.	Pertanyaan kuesioner	LoC
1.	- Banyak kisah tidak bahagia dari hidup orang-orang saat ini diakibatkan oleh nasib buruk.	(Eksternal) <input type="checkbox"/>
	- Ketidakberuntungan pada kebanyakan orang diakibatkan oleh kesalahan mereka sendiri.	(Internal) <input type="checkbox"/>
2.	- Apapun yang terjadi terhadap saya adalah merupakan urusan saya sendiri.	(Internal) <input type="checkbox"/>
	- Terkadang saya merasakan tidak memiliki kendali yang cukup untuk menentukan arah hidup saya.	(Eksternal) <input type="checkbox"/>

Skor akhir diperoleh dengan cara memberikan nilai satu point pada setiap nomer item eksternal (Tabel 3.2 akan memaparkan lebih jelas mana item yang merupakan pernyataan internal dan eksternal). Tingginya nilai yang diperoleh, menandakan bahwa orang tersebut memiliki *locus of control* eksternal, dan sebaliknya, rendahnya nilai yang diperoleh menandakan bahwa seseorang memiliki internal *locus of control*. *Locus of control* seseorang dikatakan eksternal apabila memiliki skor antara 12 – 23, dan internal jika memiliki skor 0 – 11.

Tabel 3.2

Locus of control beserta item-item yang mewakilinya

No.	<i>Locus of Control</i>	Item-item
1.	Internal	2.b, 3.a, 4.a, 5.a, 6.b, 7.b, 9.b, 10.a, 11.a, 12.a, 13.a, 15.a, 16.b, 17.b, 18.b, 20.b, 21.b, 22.a, 23.b, 25.b, 26.a, 28.a, 29.b
2.	Eksternal	2.a, 3.b, 4.b, 5.b, 6.a, 7.a, 9.a, 10.b, 11.b, 12.b, 13.b, 15.b, 16.a, 17.a, 18.a, 20.a, 21.a, 22.b, 23.a, 25.a, 26.b, 28.b, 29.a
3.	<i>Filler</i>	1, 8, 14, 19, 24, 27

3.5.3. Hasil uji coba alat ukur

Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji coba (*pilot study*) pada kedua kuesioner tersebut. Subjek yang digunakan dalam uji coba ini memiliki karakteristik yang sama dengan subjek pengambilan data utama. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 remaja wanita, yang terdiri dari 16 remaja usia pertengahan (*middle adolescence*) dan 16 remaja usia akhir (*late adolescence*).

3.5.3.1. Hasil uji coba *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34)

Setelah melakukan uji coba pada kuesioner ini, peneliti mengukur validitas dari setiap item yang ada, dan hasil yang diperoleh adalah signifikan untuk setiap item dalam kuesioner ini. Selain itu, peneliti mendapatkan hasil bahwa tingkat reliabilitas pada BSQ-34 adalah sangat tinggi ($\alpha = .970$). Melihat hasil yang diperoleh dari data tersebut, peneliti menganggap tidak ada item yang perlu dihilangkan dari kuesioner ini. Hal tersebut dikarenakan item yang ada dalam kuesioner ini sudah sangat baik dan tidak perlu lagi menaikkan tingkat reliabilitas pada kuesioner. Apabila subjek memiliki skor antara 34-93 maka tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dikategorikan rendah, sebaliknya untuk subjek dengan skor 94-204 ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dikategorikan tinggi. Batasan skor tersebut

diambil berdasarkan perhitungan median. Kuesioner mengenai bentuk tubuh ini (BSQ-34) sudah siap untuk digunakan dalam pengambilan data utama.

3.5.3.2. Hasil uji coba *Rotter's Locus of Control Scale*

Kuesioner mengenai *locus of control* ini juga dihitung validitasnya oleh peneliti setelah melakukan uji coba (*pilot study*). Hasil yang diperoleh tidak cukup baik, karena beberapa item dari kuesioner ini tidak signifikan, diantaranya adalah item nomor 2, 5, 6, 7, 20, 21, dan 28. Akan tetapi tingkat reliabilitas yang diperoleh dari kuesioner ini cukup tinggi ($\alpha = .767$), maka peneliti merasa tidak perlu menghilangkan item-item tersebut, dan kuesioner ini siap untuk disebarakan untuk pengambilan data utama. Setelah data terkumpul, peneliti memutuskan untuk mengecek kembali validitas dan reliabilitas dari kuesioner ini. Validitas dari item dalam kuesioner ini mengalami peningkatan, namun ada 3 item yang tidak signifikan, yaitu item nomor 6, 20, dan 21; akan tetapi, reliabilitas dari kuesioner ini menurun ($\alpha = .575$). Akhirnya peneliti mengambil keputusan untuk menghilangkan ketiga item tersebut dalam penghitungan data utama, dengan kata lain, hanya digunakan 20 item untuk kuesioner *locus of control*. Seiring dengan hal tersebut, ada perubahan dalam menghitung batas skor *locus of control* seseorang. Seseorang dapat dikatakan memiliki *locus of control* internal apabila memiliki skor 0 – 10, dan eksternal jika memiliki skor 11 – 20. Batasan skor tersebut dihitung berdasarkan median dari total skor akhir.

3.6. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini diambil dari beberapa tempat yang berbeda, seperti SLTP, SMU, tempat bimbingan belajar atau lembaga pendidikan, dan beberapa universitas di Jakarta. Tempat-tempat yang didatangi oleh peneliti untuk menyebarkan kuesioner diantaranya adalah SLTP Sudirman, SLTP Yaspordi, SMU Al-Azhar Pusat, SMU 6, SMU 42, Lembaga Inggris Amerika (LIA), Lembaga Bahasa Perancis (CCF), Universitas Indonesia (Psikologi, Ekonomi, FISIP), dan Universitas Mercubuana. Dalam satu hari, peneliti mengunjungi 2 – 3 tempat untuk menyebarkan kuesioner, maka pengambilan data ini memakan waktu kurang lebih 6 hari.

Peneliti meminta satu orang sebagai *contact person* dari tiap sekolah atau universitas untuk mengumpulkan teman-temannya setelah selesai waktu belajar. Pembagian dan pengisian kuesioner dilakukan oleh peneliti secara langsung di masing-masing sekolah atau universitas. Setelah para subjek berkumpul, peneliti melakukan *briefing* mengenai isi dan tujuan dari penyebaran kuesioner dan menjamin bahwa kerahasiaannya akan dijaga. Kuesioner dan alat tulis dibagikan satu per satu pada setiap subjek, dan mereka diminta untuk membaca dengan teliti petunjuk yang diberikan pada lembar kuesioner tersebut. Setelah mereka membaca petunjuk yang diberikan, mereka diminta untuk segera memulai mengisi kuesioner tersebut. Peneliti menunggu ditempat sampai mereka menyelesaikan pengisian kuesioner, agar apabila ada subjek yang mengalami ketidakjelasan atau kesulitan dengan kuesioner tersebut dapat bertanya kepada peneliti. Setelah para subjek menyelesaikan pengisian tersebut, mereka diperbolehkan meninggalkan tempat tersebut dan diberitahukan sekali lagi bahwa, kerahasiaan akan jawaban mereka akan dijaga dan sepenuhnya hanya akan digunakan dalam penelitian ini.

3.7. Teknik analisis data

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua metode analisis, yaitu *correlation* dan *independent sample t-test*. Metode *correlation* digunakan untuk membuktikan hipotesis pertama. Pada hipotesis pertama, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan positif antara *locus of control* dan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita.

Selanjutnya, untuk membuktikan hipotesis 2, 3 dan 4, peneliti menggunakan metode *independent sample t-test*. Peneliti menggunakan *independent sample t-test* untuk membuktikan hipotesis 2 karena peneliti ingin membandingkan antara kelompok eksternal dan kelompok internal akan hubungannya dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Selanjutnya, untuk membuktikan hipotesis 3 masih digunakan metode tersebut karena peneliti ingin melihat kaitan perbedaan remaja usia pertengahan dan remaja usia akhir dengan *locus of control*. Kelompok manakah yang memiliki hubungan lebih besar dengan *locus of control*, apakah remaja di usia pertengahan atau remaja di usia akhir. Hipotesis terakhir masih dibuktikan melalui metode *independent*

sample t-test, karena peneliti ingin membuktikan perbedaan antara remaja usia pertengahan dan remaja usia akhir kaitannya dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh.

