

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *cross-sectional*.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, pada bulan Maret hingga April 2026.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.

a. Kriteria Inklusi

1. Siswi kelas X dan XI yang berusia 16-18 tahun.
2. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

1. Siswi yang tidak hadir selama proses pengambilan data penelitian.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Jumlah sampel disesuaikan dengan total populasi dan dihitung menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel total

N = Jumlah populasi

e = Margin of error (10%)

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 442 siswi, sehingga menghasilkan jumlah sampel sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{442}{1 + 442 \times 0,1^2}$$

$$n = 81,54 \approx 82$$

Jumlah sampel total dibagi secara proporsional pada setiap kelas :

Tabel 3.1 Jumlah sampel penelitian

Kelas X				Kelas XI			
Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel	Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel
X-1	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4	XI-1	20	$\frac{20}{442} \times 82$	4
X-2	21	$\frac{21}{442} \times 82$	4	XI-2	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4
X-3	23	$\frac{23}{442} \times 82$	4	XI-3	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4
X-4	24	$\frac{24}{442} \times 82$	5	XI-4	27	$\frac{27}{442} \times 82$	5
X-5	23	$\frac{23}{442} \times 82$	4	XI-5	28	$\frac{28}{442} \times 82$	6
X-6	23	$\frac{23}{442} \times 82$	4	XI-6	17	$\frac{17}{442} \times 82$	3
X-7	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4	XI-7	17	$\frac{17}{442} \times 82$	3
X-8	23	$\frac{23}{442} \times 82$	4	XI-8	20	$\frac{22}{442} \times 82$	4
X-9	23	$\frac{23}{442} \times 82$	4	XI-9	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4
X-10	22	$\frac{22}{442} \times 82$	4				
X-11	21	$\frac{21}{442} \times 82$	4				

3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi operasional

No.	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Kriteria Penilaian	Skala Data
Variabel Independent					
1.	<i>Body Image</i>	Persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang mencakup kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri	<i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ). Terdapat 16 pertanyaan dengan skala likert 1-6	Skor <38= <i>Body image</i> positif Skor ≥38= <i>Body image</i> negatif (Amri <i>et al.</i> , 2025).	Nominal
2.	Kecemasan Sosial	Ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial, yang menyebabkan individu merasa tidak nyaman.	<i>Social Anxiety Scale for Adolescents</i> (SAS-A). Terdapat 18 pertanyaan dengan skala likert 1-4	Skor <40: Rendah Skor 40–60: Sedang. Skor >60: Tinggi (Sahra <i>et al.</i> , 2021).	Ordinal

Variabel Dependent					
1.	<i>Restrained Eating</i>	Kebiasaan untuk membatasi asupan makan untuk menghindari kenaikan berat badan.	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ). Terdapat 9 pertanyaan dengan skala likert 1-4	Skor $\geq 2,9$ = Tinggi Skor $< 2,9$ = Rendah (Hasanah <i>et al.</i> , 2024).	Ordinal
Karakteristik Responden					
1.	Usia	Usia seseorang yang dihitung mulai dari saat dilahirkan hingga hari ulang tahun terakhir.	Pengisian kuesioner diisi secara mandiri	16-18 tahun (Remaja Akhir)	Nominal
2.	Kelas	Sebuah kelompok orang yang belajar bersama dan diajarkan oleh seorang guru.	Pengisian kuesioner diisi secara mandiri	1= Kelas X 2= Kelas XI	Ordinal

3.5 Pengumpulan Data Penelitian

3.5.1 Data Primer

Data primer berupa karakteristik responden berupa usia dan kelas melalui wawancara, serta pengukuran *body image* menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), dan perilaku *restrained eating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

3.5.2 Data Sekunder

Data siswa SMAN 1 Wonoayu dijadikan sebagai data sekunder yang digunakan untuk penentuan sampel penelitian.

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Data dalam studi ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara dan pengisian kuesioner tertutup oleh responden secara langsung. Prosedur pengumpulan data disajikan pada Lampiran 3.1.

3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari tiga kuesioner, *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas, karena proses uji validitas dan reliabilitas sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada seluruh instrumen yang digunakan. Instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) merujuk dari penelitian Permanasari (2022) dengan nilai validitas 0,98 dan reliabilitas 0,92. Instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) merujuk dari penelitian Sahra (2021) dengan nilai validitas antara 0,384–0,750 dan reliabilitas 0,85. Instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) merujuk dari penelitian Hardiansyah (2020) dengan nilai validitas antara 0,356–0,663 dan reliabilitas 0,86.

3.8 Teknik Pengolahan, Analisis, dan Penyajian Data

3.8.1 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data meliputi tahap penyuntingan, pengkodean, dan tabulasi data yang dilakukan menggunakan *Microsoft Excel*. Setelah itu, data yang telah diproses akan dianalisis lebih lanjut menggunakan aplikasi SPSS.

3.8.2 Teknik Analisis Data

Uji *Chi-Square* digunakan untuk melihat hubungan *body image* dengan *restrained eating* dan uji korelasi *Spearman Rank* untuk melihat hubungan kecemasan sosial dengan *restrained eating*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05.

3.8.3 Teknik Penyajian Data

Data dalam studi ini disajikan dengan memaparkan hasil analisis dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabulasi silang, dan narasi deskriptif.

3.9 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian disajikan pada Lampiran 3.2

3.10 Laik Etik Penelitian

Uji kelayakan etik dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dengan nomor surat keterangan No. 589/KEPK/FKM-UNEJ/II/2026.