

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian dengan menggunakan pendekatan Kuantitatif. Penelitian Kuantitatif ialah Penelitian Kuantitatif merupakan metode yang sudah lama digunakan dalam kaidah-kaidah ilmiah yang terukur secara empiris dan sistematis karena data-data dalam penelitian kuantitatif dianalisis menggunakan statistika¹. Penelitian Kuantitatif ini menggunakan metode dengan menganalisis data-data yang berbentuk numeral yang selanjutnya akan diolah dengan statistika. Pada Penelitian ini data yang dianalisis dengan kuantitatif dengan menggunakan metode regresional atau regresi, regresi menurut azwar ialah metode yang memiliki fungsi untuk melihat besar pengaruh antara variabel independent terhadap dependent. ². Penelitian ini diperoleh dari

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 26th ed. (Bandung: ALFABETA, Cv, 2022).

² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2020).

observasi langsung ke SMK Negeri 2 Seluma kemudian mengumpulkan data menggunakan angket yang memiliki beberapa pernyataan-pernyataan yang nantinya harus diisi oleh peserta didik, Adapun dalam penelitian ini variabel independent (X) yakni *Self Compassion*, variabel dependent (Y) yakni *Body Image*.

B. Identifikasi Variabel

Dalam sebuah penelitian, peneliti wajib memahami variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Variabel berasal dari kata “ Vary dan able “ yang diartikan sebagai “ berubah “ atau “ dapat “, jadi variabel adalah atribut atau objek yang memiliki karakteristik tertentu sehingga peneliti dapat menetapkannya untuk dipelajari dan nantinya akan ditarik kesimpulannya dari kegiatan penelitian. Dalam setiap penelitian variabel inilah yang menjadi sebuah sumber data dapat diperoleh³.

³ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*, Pertama (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), www.prenadamedia.com.

Dalam penelitian variabel dapat dibedakan menjadi:

Variabel independen (X) merupakan variabel yang diartikan sebagai pengaruh sehingga ia akan mempengaruhi, menjelaskan dan menerangkan variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel bebas atau independent (X) ialah *Self Compassion*

Variabel Dependen (Y) merupakan variabel yang diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi atau diterangkan, dalam penelitian ini variabel terikat atau dependent (Y) ialah *Body Image*⁴.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional Variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Body Image*

a. Definisi Operasional

Body Image atau Citra Tubuh merupakan gambaran suatu mental seseorang yang timbul dari adanya suatu persepsi atau sudut pandangan

⁴ A Yusuf, Muri, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2023).

dan evaluasi orang sekitar tentang bagaimana ukuran bentuk tubuh, berat badan, warna kulit dan apapun yang menyangkut dengan keadaan tubuh seseorang.

Indikator-Indikator *Body Image* (Citra Tubuh) sebagai berikut:

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)
- c. *Body Area Dissatisfaction* (Kepuasan Bagian Tubuh)
- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)
- e. *Self-classified weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

2. *Self Compassion*

a. Definisi Operasional

Self Compassion atau Welas Asih Diri merupakan suatu sikap atau dukungan motivasi yang dimiliki setiap orang dalam dirinya, seperti perhatian dan selalu memberikan kebaikan terhadap dirinya ketika berada di dalam suatu situasi yang sulit atau menghadapi suatu cobaan, kemudian tetap menyayangi dirinya ketika memiliki ketidaksempurnaan terhadap dirinya, dan berpikir bahwa suatu kegagalan, kesulitan, cobaan, dan ketidaksempurnaan adalah suatu hal yang wajar dalam kehidupan bahkan setiap orangpun akan mengalaminya.

Indikator-Indikator *Self Compassion*

(Welas Asih Diri) sebagai berikut:

- a. *Self Kindness* (Kebaikan Diri)
- b. *Common Humanity* (Kemanusiaan Umum)
- c. *Mindfulness* (Kesadaran)

D. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 minggu sesuai dengan SK penelitian yang dikeluarkan yakni pada tanggal 12 Juni sampai 12 Juli 2025, Lokasi menjadi bagian yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam penelitian ini Adapun Lokasi penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 2 Seluma yang beralamatkan di Jalan Nambangan Desa Kampai, Kecamatan Talo, Kabupaten Seluma dengan melibatkan siswa-siswi seluruh jurusan kelas 10 (X) jurusan akutansi dengan jumlah perempuan 28 orang dan laki-laki 13 orang, kelas 11 (XI) berjumlah perempuan 11 orang dan laki-laki 16 orang, jadi total keseluruhannya melibatkan 68 orang siswa-siswi.

E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan suatu objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah topic penelitian serta memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi merupakan keseluruhan

objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Negeri 2 Seluma yang berjumlah 217 siswa siswi, secara detailnya sebagai berikut:

Tabel 3.1
Populasi SMK Negeri 2 Seluma

No	Jurusan/Kelas	Jumlah Siswa		Jumlah
		L	P	
1	Akutansi X	3	21	24
	Akutansi XI	4	17	21
	Akutansi XII	3	27	30
Jumlah Total Akutansi 74 Siswa Siswi				
2	TKR (Teknik Kendaraan Ringan) X	36	-	36
	TKR (Teknik Kendaraan Ringan) XI	50	-	50
	TKR (Teknik Kendaraan Ringan) XII	32	-	32
Jumlah Total TKR 118 Siswa				
3	TITL (Teknik Instalasi Tenaga Listrik) X	14	1	15
	TITL (Teknik Instalasi Tenaga Listrik) XII	5	4	9
Jumlah Total TITL 24 Orang Siswa Siswi				
Jumlah Keseluruhan Siswa-Siswi 217				

b. Teknik Sampling

Teknik Probability sampling yang dimana ini dapat diartikan sebagai teknik yang digunakan untuk menentukan objek sampel yang akan diteliti atau yang menjadi suatu sumber data dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dimana teknik ini dapat menghitung seberapa banyak sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan Rumus Slovin sebagai alat untuk menentukan ukuran minimal sampel (n), dengan begitu jika ukuran sampel populasi (N) dapat diketahui pada (α) Batas Toleransi Kesalahan (*error tolerance*) dalam yang akan dijelaskan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(\alpha)^2}$$

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

α : Batas Toleransi Kesalahan (*error tolerance*) atau ketidakteelitian pengambilan sampel yang ditolerin sebesar 5%.

Jadi, populasi dalam penelitian ini berjumlah siswa, maka untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(\alpha)^2}$$

$$n = \frac{217}{1 + 217(0,1)^2}$$

$$n = \frac{217}{1 + 2,17}$$

$$n = \frac{217}{3,17}$$

$$n = 68,4$$

Jadi disesuaikan oleh peneliti ukuran sampel dalam penelitian ini berjumlah 68 orang.

Tabel 3.2
Sampel SMK Negeri 2 Seluma

No	Jurusan Akutansi	Jumlah siswa		Jumlah
		L	P	
1	X.10	28	13	41
2	XI.11	16	11	27
Jumlah		44	24	68

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan model skala likert. Peneliti menggunakan google form yang mana didalamnya terdapat pernyataan tertulis, Di dalam google form tidak hanya mencantumkan pertanyaan-pertanyaan yang lengkap dan terperinci, serta terdapat juga pilihan jawaban dari pertanyaan yang harus dipilih oleh responden yang mana yang paling relevan terhadap keadaan dari responden, sehingga dengan lembar jawaban siswa dapat dianalisis dan di olah dengan menggunakan aplikasi spss versi 24. Dari setiap pernyataan diberikan skor, dan adapun jawaban bersifat (favorable) mendukung variabel atau (unvaforable) tidak mendukung variabel, untuk detailnya sebagai berikut:

Tabel 3.3 Skoring

Skor Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Dari pernyataan di atas, maka peneliti mengukur variabel *Body Image* dan *Self Compassion* ini dengan menggunakan angket dalam bentuk skala likert, dan selanjutnya akan dibuat kedalam bentuk google form. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan angket *Self Compassion* dan *Body Image*, aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Kristin Neff bahwa *Self Compassion* memiliki 3 aspek yakni *Self Kindness* (Kebaikan Diri), *Common Humanity* (Kemanusiaan Umum), *Mindfulness* (Kesadaran). Teori dari Thomas F Cash dan Pruzinsky yakni *Body Image* memiliki 5 aspek yakni *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), *Body Area Dissatisfaction* (Kepuasan Bagian Tubuh),

Overweight Preoccupation (Kecemasan Menjadi Gemuk), *Self-classified weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh), Dari aspek-aspek tersebut diadopsi dan sudah divalidasi oleh (Nur Manikam) dengan *Self Compassion* nilai *reliability statistics* (*cronbach's alpha* 0,870) dengan 26 butir item dan nilai *reliability statistics* *Body Image* dengan item 16 butir dan nilai *reliability statistics* (*cronbach's alpha* 0,926).

Rancangan Kisi-Kisi Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.4
Variabel Penelitian tentang Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* Remaja di SMK Negeri 2 Seluma

No	Aspek	No Item		Jumlah
<i>Self Compassion</i>	<i>Kindness</i>	F	5,12,19,23,26	5
		UF	1,8,11,16,	4
	<i>Comoon Humanity</i>	F	3,7,10,15	4
		UF	4,13,18,25	4
	<i>Mindfulness</i>	F	9,14,17,21,22	5
		UF	2,6,20,24	4
<i>Body Image</i>	<i>Appaerance evaluation</i>	F	3,8,9	3
		UF	-	-
	<i>Appaerance</i>	F	1,2,5,6	4

	<i>orientation</i>	UF	11,13	2
	<i>Overweight</i>	F	17	1
	<i>Preoccupation</i>	UF	10,12	2
	<i>Body Area</i>	F	4,7,14,15	4
	<i>Satisfacation</i>	UF	-	-
	<i>Self-Classified</i>	F	16	1
	<i>Weight</i>	UF	-	-
Total Item			:	43

Dalam penelitian ini angket digunakan untuk mengetahui kelayakan item pernyataan dan kesesuaian butir soal dengan indikator. Dari setiap pernyataan diberikan skor, dan adapun jawaban bersifat (favorable) mendukung variabel atau (unvaforable) tidak mendukung variabel, untuk detailnya sebagai berikut:

1. Uji Validitas Ahli

Uji Validitas Ahli bertujuan untuk mengetahui angket yang akan digunakan dalam penelitian ini sudah layak atau belum. Dalam uji validitas ahli ini meliputi beberapa sistem penyusunan instrumen, keefektifan penggunaan bahasa, kemenarikan instrumen, relevansi keakuratan. Uji validasi ahli ini dilakukan oleh dua Dosen Bimbingan dan Konseling

Islam yakni ibu Asti Haryati, M.Pd dan ibu Lailatul Badriah S.Psi, MA. Kemudian ahli memberikan penilaian serta saran dan komentar mengenai 41 item pernyataan, perbaikan yang diberikan dari sistematika penulisan pada instrumen, keefektifan penulisan bahasa, kemenarikan instrumen, dan relevansi. Saran yang diberikan oleh ibu Asti Haryati, M.Pd yakni sedikit perbaikan dan penyederhanaan bahasa pada item pernyataan, kemudian ibu Lailatul Badriah S.Psi, MA. Juga perbaikan dan penyederhanaan bahasa item pernyataan sehingga item mudah dipahami oleh sampel, kemudian ahli melakukan penilaian terhadap instrumen yang telah disediakan maka jika terdapat hal-hal yang perlu diperbaiki maka penulis akan merevisi dan memperbaiki.

2. Uji Validitas

Uji Validitas merupakan suatu standart ukuran dalam mengetahui keabsahan atau ke validan suatu instrument. Instrumen dapat dikatakan sah atau valid

apabila nilai dari dari output *Cronbach Alpha* pada kolom *Correlated Item-Total Correlation*. Dikatakan seperti itu karena keduanya mengukur hal yang sama dari analisis Korelasi Person *Product Moment* dan hasil analisis dari *Correlation Item-Total Correlatioon*.

Instrument penelitian yang dapat dikatakan valid itu yang mana alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data itu valid, dalam artian dapat dikatakan bahwa alat ukur dalam mengukur dapat digunakan. Dalam Item yang diuji dan dapat dikatakan valid apabila nilai dari r hitung $>$ r tabel yaitu di 0,30 maka item tersebut dapat dikatakan valid, namun jika hasilnya dibawah 0,30 maka dikatakan tidak valid. Menurut azwar bahwa item dapat dikatakan valid jika nilainya mencapai 0,30⁵.

⁵ Azwar, *Metode Penelitian*.

Tabel 3.5
Uji Interpretasi

No	Nilai r	Interpretasi	
1	0	Tidak terdapat hubungan sama sekali	
2	0,01-0,02	Hubungan sangat rendah atau sangat lemah	
3	0,21-0,40	Hubungan rendah atau lemah	
4	0,41-0,60	Hubungan cukup besar atau cukup kuat	
5	0,61-0,80	Hubungan besar atau kuat	
6	0,81-0,99	Hubungan sangat besar atau sangat kuat	

Dalam penelitian ini variabe *Body Image* (Y) memiliki item sebanyak 17 sedangkan variabel *Self Compassion* (X) memiliki item sebanyak 24. Dari kedua variabel ini diuji dengan sampel sebanyak 68 responden dan kemudian dari data yang di dapatkan akan di kelola menggunakan aplikasi Spss versi 24.

Uji validitas dilakukan terhadap 68 responden sebagai sampel dalam penelitian, dengan melakukan uji validitas ini memastikan bahwa instrumen pengukuran ini seharusnya dapat diukur dengan akurat, dari hasil uji validitas kemudian

penulis menganalisis instrumen agar dapat menentukan apakah instrumen pengukuran ini valid sehingga dapat diandalkan.

Tabel 3.6
Fiksasi Uji Validitas *Body Image*
Item-Total Statistics

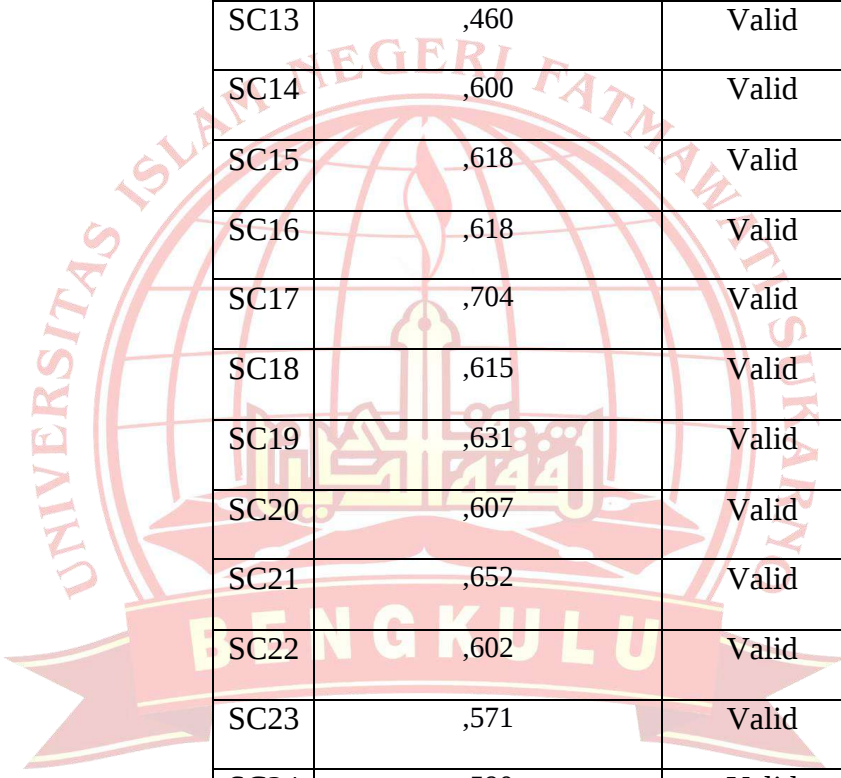
Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
BI1	,371	Valid
BI2	,334	Valid
BI4	,565	Valid
BI5	,464	Valid
BI6	,409	Valid
BI7	,543	Valid
BI15	,380	Valid
BI16	,482	Valid
BI17	,378	Valid

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dimaknai bahwa hasil dari uji validitas di atas dapat disimpulkan bahwa dari jumlah keseluruhannya berjumlah 17 item, setelah dilakukannya uji validitas maka selanjutnya mengugurkan item yang tidak

memenuhi syarat validitas makadapat disimpulkan item yang dinyatakan valid berjumlah 9 item yang dapat memenuhi syarat validitas yakni nilai korelasi > 0.30 yaitu berada di rentang 0,334 hingga 0,565 selebihnya pada item yang dinyatakan tidak valid dikarenakan nilai korelasinya < 0,30 yakni BI13, BI8, BI9, BI13, BI14, BI10, BI12, BI11.

Tabel 3.7
Fiksasi Uji Validitas *Self Compassion*

<i>Item-Total Statistics</i>		
Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
SC1	,553	Valid
SC2	,460	Valid
SC3	,430	Valid
SC4	,539	Valid
SC5	,554	Valid
SC6	,492	Valid
SC7	,349	Valid
SC8	,462	Valid



SC9	,693	Valid
SC10	,671	Valid
SC11	,620	Valid
SC12	,556	Valid
SC13	,460	Valid
SC14	,600	Valid
SC15	,618	Valid
SC16	,618	Valid
SC17	,704	Valid
SC18	,615	Valid
SC19	,631	Valid
SC20	,607	Valid
SC21	,652	Valid
SC22	,602	Valid
SC23	,571	Valid
SC24	,590	Valid

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dimaknai bahwa hasil dari uji validitas di atas dapat disimpulkan bahwa dari jumlah keseluruhannya berjumlah 24 item, setelah dilakukannya uji validitas

maka terbukti bahwa seluruhnya memenuhi syarat validitas maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item dinyatakan valid karena memenuhi syarat validitas yakni nilai korelasi > 0.30 yaitu berada di rentang 0,349 hingga 0,704.

3. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas merupakan alat ukur yang umumnya digunakan untuk mengukur suatu angket / Kuisioner pada indikator yang terdapat dari masing-masing variabel. Uji Reliabilitas ini bertujuan untuk memastikan suatu instrumen layak dijadikan sebuah alat ukur atau tidaknya. Pada Penelitian ini menggunakan Cronbach's Alpha sebagai pengujian reliabilitas dengan metode ini digunakan dalam menghitung dan mengukur tes suatu sikap atau perilaku. Adapun rumus reliabilitas sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = ialah koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

k = ialah jumlah butir pertanyaan yang valid

$\sum \frac{\sigma^2}{b}$ = jumlah varian butir

$\frac{\sigma^2}{t}$ = varian skor total

Rentang nilai dari Alpha cronbach's adalah
 alpha < 0.50 reliabilitas rendah, 0.50 < alpha < 0.70
 reliabilitas moderat, alpha > 0.70 maka
 reliabilitas mencukupi (sufficient reliability), alpha
 > 0.80 maka reliabilitas kuat, alpha > 0.90 maka
 reliabilitas sempurna. Semakin kecil nilai alpha
 menunjukkan semakin banyak item yang tidak
 reliabel. Menurut Ghozali Suatu instrumen
 penelitian dikatakan reliabel apabila nilai dari
 pada alpha cronbach > 0.60.

Kategori Reliabilitas	Rentang Nilai	Deskripsi
Tinggi	$\text{Alpha} > 0,90$	Reliabilitas sangat baik atau sempurna
Sedang	$\text{Alpha} > 0,70$	Reliabilitas baik atau kuat
Rendah	$\text{Alpha} > 0,50$	Reliabilitas rendah atau lemah

Berdasarkan dari tabel di atas dapat dimaknai bahwa Batasan dari nilai Alpha Cronbach's yakni jika $\text{Alpha} < 0,50$ maka dapat dikatakan dalam kategori reliabilitas rendah, jika $0,50 < \text{Alpha} < 0,70$ maka dapat dikatakan dalam kategori reliabilitas sedang, jika $\text{Alpha} > 0,80$ maka dapat dikatkan ke dalam kategori reliabilitas kuat, jika Alpha mencapai > 0.90 maka ini dikategorikan ke dalam reliabilitas sempurna. Jika nilai alpha menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin banyak juga item yang tidak reliabel. Instrumen penelitian dapat digunakan atau (reliabel) jika nilai Cronbach's Alpha nya $> 0,60$, namun jika instrumen penelitian tidak dapat digunakan atau (not reliabel) jika nilai Cronbach's

Alpha nya $< 0,06^6$. Berikut kriteria dalam Uji Reliabilitas:

- 1) Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik atau dengan kata lain pernyataan reliabel.
- 2) Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,6$ maka instrumen memiliki reliabilitas yang buruk atau dengan kata lain pernyataan tersebut tidak reliabel⁷

Tabel 3.8
Fiksasi Uji Reliabilitas *Body Image*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
,752	9

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dimaknai bahwa hasil dari uji reliabilitas dapat

⁶ Brayen Jodi Forester et al., "Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research : Data Reliability Test," *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2024): hal 1817.

⁷ Yanuar Surya Putra and Hari Mulyadi, "Pengaruh Faktor Job Demand Terhadap Kinerja Dengan Burnout Sebagai Variabel Moderating Pada Karyawan Bagian Produksi Pt.Tripilar Betonmas Salatiga," *Among Makarti* 3, no. 6 (2010): hal 59.

disimpulkan bahwa dari keseluruhan 17 item setelah dilakukannya uji validitas kembali oleh penulis maka terdapat 9 item dinyatakan reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,752 > 0,06$ hal ini menunjukkan bahwa instrumen *Body Image* memiliki konsistensi internal yang kuat dengan demikian, nilai ini menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang kuat, sehingga dapat digunakan secara andal dalam pengumpulan data terkait konstruk padangan terhadap tubuh dalam penelitian ini.

Tabel 3.9
Fiksasi Uji Reliabilitas *Self Compassion*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
,926	24

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dimaknai bahwa hasil dari uji reliabilitas dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan 24 item

setelah dilakukannya uji validitas kembali oleh penulis maka seluruh 24 item dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach's alpha sebesar $0,926 > 0,06$ hal ini menunjukkan bahwa instrumen *Self Compassion* memiliki konsistensi internal yang kuat dengan demikian, nilai ini menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik atau sempurna, sehingga dapat digunakan secara andal dalam pengumpulan data terkait konstruk padangan terhadap tubuh dalam penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

Tingkat pengaruh antara *Self Compassion* dan *Body Image* terhadap remaja di SMK Negeri 2 Seluma, Dilakukan menggunakan Teknik analisis data sebagai berikut :

1. Uji Asumsi Dasar

Dalam penelitian ini data dianalisis dengan model statistik jenis regresi linier sederhana,

penggunaan model statistik jenis regresi linier sederhana syarat untuk memenuhinya mesti dilakukan pengujian terlebih dahulu atas beberapa asumsi dasar yang akan digunakan demi mencapai hasil yang memuaskan dan menciptakan model yang baik. Dalam melakukan analisis regresi ini diperlukan pengujian atas asumsi dasar sebelum melakukan pengujian hipotesis. Asumsi dasar ini bertujuan untuk memastikan bahwa suatu penelitian ini dapat dilaksanakan secara akurat, sistematis, dan lebih valid. Dalam pengujian asumsi dasar ini mencakup dari adanya uji normalitas dan uji linieritas:

a. Uji Normalitas

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui nilai residual penyebaran dengan normal atau tidak. Nilai residual yang tersebar dengan normal maka model regresi ini dapat dikatakan baik. Untuk mengetahui bagaimana melihat penyebaran data dilihat dari sumber diagonal

pada grafik Normal P-P Plot of regression standardized sebagai dasar untuk mengambil keputusan. Model regresi yang telah normal atau dapat dikatakan layak untuk dipakai dan dapat memprediksi variabel bebas dan sebaliknya, jika penyebaran sekitar garis dan mengikuti garis diagonal. Uji Normalitas dapat juga diuji dengan menggunakan metode uji one sample kolmogorov smirnov. Dalam kriteriannya pengujiannya sebagai berikut:

Nilai singnifikansi nya lebih besar dari 0,5 maka hipotesis alternatif fapat diterima, dan data memiliki distribusi yang normal, sebaliknya jika nilai dari singnifikansinya kurang dari 0,05 maka hipotesis nol ditolak, maka dapat ditunjukkan bahwa data tidak memiliki distribusi yang normal.

b. Uji Linieritas

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah dari kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidaknya secara signifikan. Dalam memakai model korelasi atau regresi uji ini menjadi syaratnya. Pengujian ini menggunakan aplikasi SPSS 24 dengan menggunakan *test for linierity* dengan batas signifikansinya 0,05. Kedua variabel ini dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika signifikan *linearity* nya berada lebih dari $\geq 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui pengaruh antara variabel X (*Body Image*) dan variabel Y (*Self Compassion*) maka sesungguhnya cukup melakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui korelasi antara variabel keduanya tersebut dengan rumus yang digunakan yakni *Koefisien Korelasi Produk-Moment*

Pearson jika hasil dari uji normalitas dan linieritasnya dapat dikatakan signifikan sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka regresi diantara variabel terdapat pengaruh, namun jika signifikansinya $> 0,05$ maka dapat dikatakan tidak terdapat pengaruh di antara kedua variabel.
- b. Jika pada *Pearson Correlation* terdapat tanda bintang maka diantara variabel yang dianalisis n terjadi regresi begitupun sebaliknya jika tidak terdapat tanda bintang maka kedua variabel tidak terjadi regresi.

