

## BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

### 4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian

Pada penelitian ini, responden penelitian yang digunakan merupakan wanita *middle adulthood* berusia 40-65 tahun dan merupakan Warga Negara Indonesia (WNI). Sementara itu, data demografis yang diperoleh terdiri atas usia, berat badan, tinggi badan, pendidikan terakhir, pekerjaan, status pernikahan, jumlah anak, apakah pekerjaannya menuntut untuk berpenampilan menarik, frekuensi berolahraga, dan apakah mengetahui tentang isu *body positivity* atau tidak, serta ditambah dengan pertanyaan terkait faktor yang memengaruhi, yakni media sosial yang paling sering digunakan dan durasi melihat media sosial. Data berat badan dan tinggi badan kemudian peneliti olah menggunakan rumus *Body Mass Index* (BMI) sehingga nantinya didapat kategorisasi berat badan. Penyebaran kuesioner dilakukan sejak Januari hingga Mei 2024 melalui Google Form. Kemudian, perolehan data dilakukan secara *online* dan juga mendatangi responden secara langsung. Sebanyak 379 responden yang mengisi kuesioner, namun peneliti memutuskan hanya menggunakan 352 data responden untuk selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data, sementara sisanya tidak digunakan karena termasuk *outlier* dan tidak sesuai karakteristik.

#### 4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis

Dalam penelitian ini, karakteristik responden tentu memiliki perbedaan. Oleh karena itu, hasil data demografis yang diperoleh peneliti pun bervariasi. Berdasarkan **tabel 4.1**, responden yang dominan merupakan wanita berusia *early middle age*, yakni sebanyak 277 responden (78,69%), 157 responden (44,60%) dalam kategori berat badan normal, 152 responden (43,18%) merupakan lulusan SD-SMA, 169 responden (48,01%) merupakan ibu rumah tangga, 299 responden (84,94%) memiliki status perkawinan menikah, 284 responden (80,68%) memiliki anak berjumlah 1-3, 129 responden (36,64%) dituntut untuk berpenampilan menarik dalam pekerjaannya, 224 responden (63,63%) memiliki frekuensi berolahraga/minggu, dan sebanyak 238 responden (67,61%) tidak mengetahui isu *body positivity*.

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis (N=352)

Karakteristik	N	Persentase
Rentang Usia		
<i>Early Middle Age</i> (40-54 tahun)	277	78,69%
<i>Late Middle Age</i> (55-65 tahun)	75	21,30%
Kategori Berat Badan		
Kekurangan Berat Badan	9	2,55%
Normal	157	44,60%
Kelebihan Berat Badan	123	34,94%
Obesitas	63	17,89%
Pendidikan Terakhir		
SD-SMA	152	43,18%
Diploma	36	10,22%
Sarjana	130	36,93%
Magister	34	9,65%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	169	48,01%
PNS	72	20,45%
Karyawan Swasta	54	15,34%
Wiraswasta	40	11,36%
Pensiunan	14	3,97%
Tidak Bekerja	3	0,85%
Status Pernikahan		
Menikah	299	84,94%
Pasangan Meninggal Dunia	31	8,80%
Berceraai	14	3,97%
Belum/Tidak Menikah	8	2,27%
Jumlah Anak		
1-3	284	80,68%
>3	55	15,62%
Tidak Punya	13	3,69%
Apakah Pekerjaan Anda Menuntut Anda untuk Berpenampilan Menarik?		
Saya Tidak Bekerja	130	36,93%
Tidak	96	26,42%
Ya	129	36,64%
Frekuensi Berolahraga/Minggu		
1-3 kali	224	63,63%
>3 kali	34	9,65%
Tidak Sama Sekali	94	26,70 %
Apakah Anda Mengetahui Isu <i>Body Positivity</i> ?		
Ya	114	32,38%
Tidak	238	67,61%

#### 4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Faktor yang Memengaruhi *Body Image*

Tabel 4.2 memperlihatkan gambaran responden berdasarkan faktor yang memengaruhi. Terlihat bahwa secara garis besar, sebanyak 250 responden (71,02%) dalam penelitian ini menjadikan WhatsApp sebagai media sosial yang paling sering

digunakan. Kemudian, terlihat pula 161 responden (45,73%) dalam penelitian ini menggunakan media sosial dengan durasi 1-3 jam/hari.

Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Faktor yang Memengaruhi *Body Image* (N=352)

Faktor yang Memengaruhi	N	Persentase
Media Sosial yang Sering Digunakan		
WhatsApp	250	71,02%
TikTok	37	10,51%
Instagram	34	9,65%
YouTube	20	5,68%
Facebook	11	3,12%
Durasi Melihat Media Sosial/Hari		
<1 Jam	97	27,55%
1-3 Jam	161	45,73%
>3 Jam	94	26,70%

## 4.2 Analisis Hasil Statistik Deskriptif

Analisis hasil yang dilakukan pertama kali adalah analisis statistik deskriptif terhadap variabel *self-compassion* dan *body image*, yakni berupa gambaran kedua variabel.

### 4.2.1 Gambaran *Body Image*

Gambaran *body image* pada penelitian ini dapat ditunjukkan dari nilai *mean* yang didapat dari keseluruhan responden.

Tabel 4.3 Gambaran Variabel *Body Image*

	Mean Teoritik	Mean Empirik	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
<i>Body Image</i>	66	73,54	12,51	32	102
<i>Appearance</i>	9	11,36	2,68	3	15
<i>Evaluation</i>					
<i>Appearance</i>	15	16,12	3,67	5	25
<i>Orientation</i>					
<i>Body Areas</i>	27	31,66	7,20	9	45
<i>Satisfaction</i>					
<i>Overweight</i>	9	8,57	2,61	3	15
<i>Preoccupation</i>					
<i>Self-Classified</i>	6	4,76	2,24	2	10
<i>Weight</i>					

**Tabel 4.3** memperlihatkan hasil dari gambaran variabel *body image*. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai *mean* empirik ( $M=73,54$ ) lebih besar daripada *mean* teoritik ( $M=66$ ). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki *body image* yang positif. Tabel tersebut

juga memperlihatkan nilai *mean* empirik ( $M=11,36$ ) pada dimensi *appearance evaluation* lebih tinggi daripada *mean* teoritik ( $M=9$ ). Artinya, responden cenderung merasakan perasaan positif dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Terlihat juga pada tabel tersebut bahwa *mean* empirik ( $M=16,12$ ) dimensi *appearance orientation* sedikit lebih tinggi daripada *mean* teoritik ( $M=15$ ), artinya dimensi *appearance orientation* terletak pada kategori cenderung tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa responden tetap melakukan upaya untuk meningkatkan penampilannya, seperti bercermin dan menghabiskan waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi.

Kemudian, pada tabel tersebut juga terlihat bahwa dimensi *body areas satisfaction* memiliki selisih *mean* yang paling besar, yakni dengan nilai *mean* empirik ( $M=31,66$ ) yang lebih tinggi dari *mean* teoritik ( $M=27$ ). Dapat diartikan bahwa responden, yakni wanita *middle adulthood* cenderung merasa puas dengan area tubuhnya. Selain itu, tabel tersebut juga menunjukkan bahwa *mean* empirik dimensi *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* lebih rendah daripada *mean* teoritik sehingga dapat dikatakan responden memiliki *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* yang cenderung rendah. Artinya, responden dalam penelitian ini cenderung tidak cemas terhadap kegemukan dan tidak melabeli ukuran tubuhnya serta tidak mengklasifikasikan berat badannya.

#### 4.2.2 Gambaran Self-Compassion

Gambaran *self-compassion* pada penelitian ini ditunjukkan dari nilai *mean* yang berasal dari keseluruhan responden.

Tabel 4.4 Gambaran Variabel *Self-Compassion*

	<i>Mean</i> Teoritik	<i>Mean</i> Empirik	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
<i>Self-Compassion</i>	63	75,88	11,08	35	101
<i>Self-Kindness</i>	9	11,08	2,26	3	15
<i>Self-Judgement</i>	12	10,24	3,39	4	20
<i>Common</i>	9	11,20	2,51	3	15
<i>Humanity</i>					
<i>Isolation</i>	12	9,63	3,65	4	19
<i>Mindfulness</i>	12	15,10	2,84	4	20
<i>Over-identification</i>	9	7,61	2,49	3	14

Berdasarkan **Tabel 4.4**, diketahui bahwa nilai *mean* empirik ( $M=75,88$ ) lebih besar daripada *mean* teoritik ( $M=63$ ). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang cenderung tinggi karena *mean* empirik pada dimensi-dimensi tersebut lebih tinggi daripada *mean* teoritik. Sebaliknya, tabel tersebut juga memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* yang cenderung rendah karena *mean* empirik pada dimensi-dimensi tersebut lebih rendah daripada *mean* teoritik. Artinya adalah responden cenderung mengasihi dirinya sendiri dengan menerapkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### 4.3 Uji Asumsi

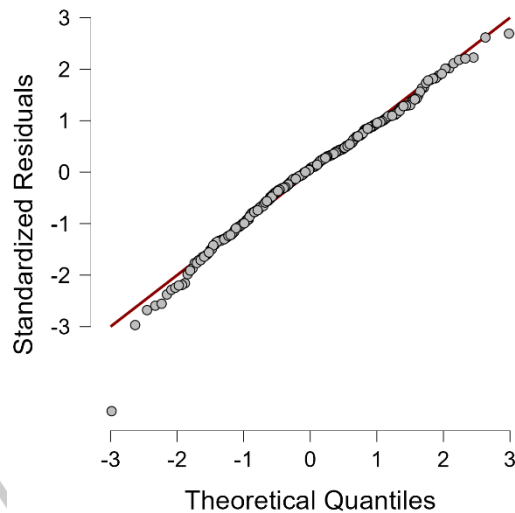
Uji asumsi yang harus dilakukan sebelum uji hipotesis diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas mampu menunjukkan normal atau tidak normalnya data penelitian. Data dikatakan terdistribusi normal apabila menunjukkan signifikansi  $>0,05$  (Gravetter & Forzano, 2018). Jenis uji normalitas yang dipilih peneliti adalah Kolmogorov-Smirnov. Kolmogorov-Smirnov merupakan uji normalitas yang dipilih untuk subjek dengan skala besar ( $\geq 50$  subjek) (Mishra et al., 2019). Atas dasar hasil uji yang dijalankan, diketahui bahwa variabel *body image* ( $S=0,042$ ,  $p=0,566$ ) dan *self-compassion* ( $S=0,048$ ,  $p=0,401$ ) terdistribusi normal karena  $p>0,05$ . Oleh sebab itu, uji asumsi normalitas dapat dikatakan terpenuhi.

#### 4.3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas didasarkan pada *QQ Plot standardized residual*. Gravetter dan Forzano (2018) menyatakan bahwa linearitas dapat ditunjukkan dari posisi titik data yang berkelompok di area garis lurus. Hasil uji linearitas penelitian ini terlihat pada **gambar 4.1**. Berdasarkan gambar tersebut juga terlihat bahwa distribusi data cenderung berkumpul menciptakan titik-titik yang terletak di area sekitar garis lurus. Oleh karena itu, terbukti adanya hubungan linear pada variabel *body image* dan *self-compassion*.



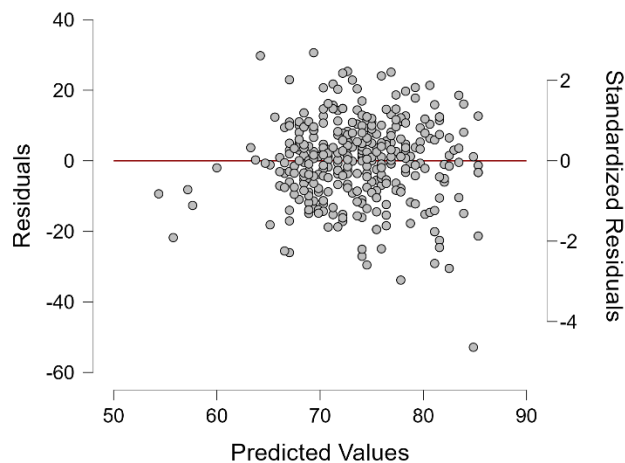
Gambar 4.1 Hasil Uji Asumsi Linearitas

### 4.3.3 Uji Independensi Error

Field (2018) menyatakan bahwa peneliti perlu memastikan bahwa nilai error dalam penelitiannya tidak saling berkorelasi. Untuk menguji independensi error digunakan *Durbin-Watson test*. Berdasarkan hasil, terlihat bahwa skor ( $D$ ) = 1,869. Menurut Field (2018), tidak adanya hubungan error yang terjadi dapat dilihat dari nilai  $d$  yang didapat, di mana hal tersebut terjadi apabila nilai di antara 1 sampai 3. Atas dasar paparan tersebut, uji independensi error dikatakan terpenuhi karena tidak ada korelasi dari error yang terbentuk dalam memperkirakan setiap skor *self-compassion* berdasarkan skor *body image*.

### 4.3.4 Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas diketahui dengan melihat *scatter plot*. Sampson (2019) menyatakan bahwa uji homoskedastisitas dikatakan terpenuhi apabila titik *scatter plot* tidak menunjukkan bentuk corong sehingga pengujian linearitas terpenuhi. **Gambar 4.2** menunjukkan bahwa uji homoskedastisitas dalam penelitian ini terpenuhi karena titik yang tersebar pada *scatter plot* tidak membentuk pola tertentu dan cenderung menyebar.



Gambar 4.2 Hasil Uji Asumsi Homoskedastisitas

#### 4.4 Uji Hipotesis

Peneliti telah memenuhi seluruh uji asumsi sehingga dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis melalui regresi linear sederhana.

Tabel 4.5 Analisis Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		R <sup>2</sup>	F	p
<i>Self-Compassion</i>	<i>Regression</i>	0,173	72,969	<0,001
<i>Body Image</i>	<i>Residual Total</i>			

Tabel 4.5 menampilkan bahwa variabel *self-compassion* memengaruhi variabel *body image* secara signifikan dengan  $R^2=0,173$ ,  $F(352)=72,969$ ,  $p<0,001$ . Berdasarkan hal tersebut juga diketahui bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *body image* sebesar 17,3%. Mengacu pada Cohen (sebagaimana dikutip dalam Gravetter & Forzano, 2018), jika  $R^2$  menunjukkan nilai 0,01 (sekitar 1%) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori kecil, jika  $R^2$  menunjukkan nilai 0,09 (sekitar 9%) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori sedang, dan jika  $R^2$  menunjukkan nilai 0,25 (sekitar 25% atau lebih) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori besar. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa *self-compassion* memengaruhi *body image* dalam kategori sedang, yakni sebesar 17,3% dan sisanya 82,7% dipengaruhi faktor lainnya yang tak dikaji pada penelitian ini.



Tabel 4.6 Koefisien Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized
<i>Self-Compassion</i>	(Intercept) 37,954
<i>Body Image</i>	Total <i>Self-Compassion</i> 0,469

Pada **tabel 4.6**, terlihat koefisien regresi menunjukkan nilai 0,469 yang mengartikan adanya nilai positif (+). Artinya, variabel *self-compassion* memengaruhi variabel *body image* secara positif. Persamaan rumus yang diwarisi dari uji regresi linear sederhana ialah  $Y = a+bX$ , dengan a artinya konstanta dari *unstandardized coefficients* dan b artinya angka koefisien regresi.

$$Y = 37,954 + 0,469X$$

$Y = \textit{Body Image}$

a = Nilai konstan dari *unstandardized coefficients*

b = Nilai koefisien regresi dari *self-compassion*

X = *Self-compassion*

Atas dasar permasalahan rumus tersebut, diketahui bahwa jika nilai *self-compassion* adalah 0, maka nilai *body image* adalah 37,954. Setiap satu kenaikan nilai pada *self-compassion*, nilai *body image* juga akan meningkat sebanyak 0,469. Oleh karena itu, diketahui bahwa penelitian ini memenuhi hipotesis alternatif ( $H_a$ ) karena variabel *self-compassion* berpengaruh secara positif terhadap *body image* wanita *middle adulthood* sehingga hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak.

#### 4.5 Analisis Tambahan

Analisis tambahan diuji untuk memperkaya hasil penelitian dengan cara menguji perbedaan yang didasarkan pada data demografis.

##### 4.5.1 Uji Beda *Body Image* Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial

Analisis tambahan yang digarap peneliti adalah melakukan uji perbedaan *body image* berdasarkan durasi melihat media sosial. Peneliti melakukan uji beda dengan ANOVA karena kelompok yang akan diuji berjumlah lebih dari dua kelompok. Uji asumsi yang dilakukan sebelum uji beda dengan ANOVA adalah uji normalitas dan homogenitas. Gravetter dan Forzano (2018) memaparkan bahwa data yang normal dan homogen jika menunjukkan nilai  $p > 0,05$ .

Setelah peneliti melakukan uji normalitas terhadap tiga kelompok, terbukti bahwa kelompok wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi



<1 jam ( $p=0,192$ ), 1-3 jam ( $p=0,562$ ), dan >3 jam ( $p=0,156$ ). Oleh karena itu, ketiga kelompok dikatakan terdistribusi normal karena  $p>0,05$ . Selanjutnya, peneliti melakukan uji homogenitas dengan *Levene's test*. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kelompok durasi melihat media sosial/hari ( $p = 0,551$ ) memenuhi uji homogenitas karena  $p>0,05$ . Hasil tersebut mengartikan bahwa tiga kelompok durasi melihat media sosial/hari, yakni <1 jam, 1-3 jam, dan >3 jam memiliki varian yang sama. Selanjutnya, peneliti dapat melakukan uji beda dengan ANOVA.

Tabel 4.7 Hasil ANOVA Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial/Hari

Durasi Melihat Media Sosial/Hari	Mean	SD	Statistics	df	p
<1 jam	74,124	13,52	4,818	349	0,009
1-3 jam	75,137	11,94			
>3 jam	70,223	11,87			

**Tabel 4.7** memperlihatkan hasil uji beda dengan ANOVA bahwa adanya perbedaan yang signifikan *body image* berdasarkan durasi melihat media sosial/hari,  $H(2) = 4,818$ ,  $p=0,009$ ,  $p<0,05$ . Kemudian, peneliti melakukan uji beda antar kelompok dengan *post-hoc test* guna melihat perbedaan pada kelompok.

Tabel 4.8 Hasil *Post-Hoc* Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial/Hari

Durasi Melihat Media Sosial/Hari	Mean Difference	t	$p_{tukey}$	
1-3 jam	<1 jam	1,013	0,636	0,800
	>3 jam	4,913	3,057	0,007
<1 jam	>3 jam	3,900	2,176	0,077

**Tabel 4.8** terlihat bahwa secara signifikan, perbedaan hanya terjadi pada kelompok wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi 1-3 jam dan >3 jam ( $p_{tukey}=0,007$ ,  $p<0,05$ ) dengan perbedaan *mean* sebesar 4,913. Oleh karena itu, dapat diketahui juga bahwa wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi 1-3 jam/hari ( $M= 75,137$ ) memiliki *body image* yang lebih positif daripada wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi >3 jam/hari ( $M= 70,223$ ). Dapat diartikan bahwa kelompok wanita *middle adulthood* dengan durasi melihat media sosial 1-3 jam/hari cenderung memiliki *body image* yang lebih positif daripada kelompok wanita *middle adulthood* dengan durasi melihat media sosial >3 jam/hari.