BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yaitu metode yang berusaha mengambarkan dan menginterprestasikan objek apa adanya, dan datanya dinyakatan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik (Sangadji, 2010 : 24- 26).

B. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian *assosiatif* yaitu yang bersifat hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang berbentuk hubungan kasual yaitu hubungan bersifat sebab akibat. Yang mana di sini ada variabel independen (variabel yang memengaruhi) dan dependen (dipengaruhi) (Sugiyono, 2013: 36-37). Dengan metode penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika.

Pada penelitian ini yang akan dilihat adalah pengaruh kontrol diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMK N "X" . adapun metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif *assosiatif kausal* dengan analisis regresi, karena penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh antara dua varibel penelitian.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang bisa diolah secara statisitik.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut sugiyono (2013 : 38) variabel merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari orang lain, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian adalah konstrak yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena-fenomena (Sangadji, 2010 :133).

Adapun varibel yang diukur dalam penelitian ini adalah:

1) Variabel independen (variabel yang memengaruhi) : kontrol diri
2) Variabel dependen (variabel yang dipengaruhi) : ketidakpuasan tubuh

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu yang diberikan kepada suatu variabel dan konstruk dengan cara memberikan arti atau melakukan spesifikasi kegiatan maupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri Di SMK N “ X”, menggunakan beberapa istilah yang perlu dijelaskan lebih lanjut. Istilah-istilah tersebut terdiri dari kata : kontrol diri dan ketidakpuasan tubuh yang akan di jelaskan dalam uraian berikut ini :

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarhkan bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membuat keputusan yang diinginkan dan diterima oleh masyarakat. Diukur dengan menggunakan skala yang diadaptasi dan modifikasi dari penelitian Rini (2017). Skala ini berpedoman kepada teori Averil (Ghufron, 2011 :29-31) mengatakan ada 3 aspek dalam kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.Semakin tinggi skor yang di peroleh remaja putri pada skala kontrol diri, maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki remaja putri.

2. Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan tubuh adalah penilaian subjektif dan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya sehingga timbul perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada dilingkungan. Diukur dengan menggunakan skala yang ditulis sendiri. Skala ketidakpuasan tubuh yang diperoleh dari aspek ketidakpuasan tubuh yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (Izza, 2004 : 48) yaitu penialaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Tinggi rendahnya ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja putri dapat dilihat melalui tinggi rendahnya skor yang diperoleh pada skala ketidakpuasan tubuh.

Semakin tinggi skor yang diperoleh remaja putri pada skala ketidapuasan tubuh maka semakin pula ketidakpuasan tubuh yang dimiliki remaja putri.

Jadi dari penjelasan diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarhkan bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membuat keputusan yang diinginkan dan diterima oleh masyarakat dan ketidakpuasan tubuh adalah penilaian subjektif dan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh nya sehingga timbul perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan.

E. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013 :80)

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sedang menuntut ilmu di sekolah menengah kejuruan, jurusan adminstrasi perkantoran. Jurusan Administrasi Perkantoran (ADP) kelas X dan XI yang berjumlah secara keseluruhan 117 siswi.

Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3.1.
Gambaran Umum tentang Populasi Siswi SMKN "X"

No	Kelas	Jumlah Siswi
1.	X ADP 1	23
2.	X ADP 2	24
3.	XI ADP 1	24
4.	XI ADP 2	23
5.	XI ADP 3	23
	Total	117

Sumber : Kepala Tata Usaha

Karakteristik remaja putri yang menjadi subjek dalam penelitian adalah :

a. Remaja Putri yang menempuh pendidikan di Sekolah menengah kejuruan dan berusia antara 15 -18 tahun. Pada usia tersebut seseorang dapat dikatakan berada pada masa remaja pertengahan. Pada masa ini remaja mulai mencari identitas diri dan mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya remaja seringkali membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal.
b. Remaja putri yang berada pada semester genap kelas Administrasi Perkantoran X dan XI pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan,

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti yang tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena

keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (Sugiyono, 2013 :81)

Untuk ukuran (Sangadji, 2010: 189) sampel pada populasi penelitian ditentukan dengan mengunakan rumus Slovin yaitu:

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

Keterangan:

n = besar sampel

N = besar populasi

e = nilai kritis, yaitu 5% (0,05)

Jadi, sampel penelitiannya adalah sebagai berikut:

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

$$n = \frac{117}{1+117(0.05)^2}$$

$$n = \frac{117}{1+117\,(0.0025)}$$

$$n = \frac{117}{1+0{,}29}$$

$$n = \frac{117}{1{,}29}$$

n = 91 jadi, sampel penelitiannya sebanyak 91 orang.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menetukan sampel yang ada digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2008 218).. Untuk penelitian ini teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Teknik sampling ini semua individu mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Pengambilan jumlah sampel tiap kelompok dalam *simple random sampling* disesuaikan dengan besarnya populasi dalam kelompok tersebut. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan jumlah sample yang diambil untuk tiap lokal tidak sama. Dengan penggunaan rumus sebagai berikut :

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Jumlah } \frac{\text{Anggota}}{\text{Kelas}}}{\text{Populasi}} \text{ x } 100\% \text{ x Total Sampel}$$

Tabel 3.2.
Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Lokal	Sampel	Jumlah anggota Sampel per kelas
1	X	ADP1	Sampel=$\frac{23}{117}$ x 91=17,88	18 Orang
2		ADP2	Sampel=$\frac{24}{117}$ x 91=18,66	19 Orang
3	XI	ADP1	Sampel=$\frac{24}{117}$x 91= 18,66	19 Orang
4		ADP2	Sampel=$\frac{23}{117}$x 91= 17,88	18 Orang
5		ADP3	Sampel=$\frac{23}{117}$x 91= 17,88	18 Orang
Jumah total sampel				92 Orang

F. Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data merupakan cara yang dapat ditempuh untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Alat pengumpul data yang dipakai dalam penelitian ini adalah Skala.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala kontrol diri dan skala ketidakpuasan tubuh. Azwar (2012 : 5) menjelaskan bahwa skala dapat dicirikan sebagai stimulasi yang berupa pertanyaan, artinya stimulus tersebut tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak di ukur, melainkan diungkapkan melalui aspek atau indikator perilaku dari atribut yang diukur.

Sesuai dengan pokok permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini maka skala yang penulis gunakan adalah skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur di jabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut diajadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem innstrumen yang dapat berupa pertanyaan (Sugiyono , 2013 :93)

Aspek keperilakuan harus selalu dirumuskan dalam arah favorabel (*favorable*) yaitu berisi konsep keperilakuan yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur. Aitem selain ditulis dalam arah favorabel (*favorable*) juga ditulis dalam arah tidak favorabel (*unfavorable*), yaitu yang isinya

bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator keperilakuannya (Azwar, 2012: 41-42). Dalam satu perangkat alat ukur, jumlah pernyataan mendukung dan pernyataan tak mendukung itu harus seimbang, kalau mungkin dibuat sama.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan empat alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Modifikasi skala Likert dalam penelitian ini dengan meniadakan kategori jawaban tidak tentu (TT) atau ragu-ragu (R) dengan alasan yaitu apabila pilihan tengah atau netral disediakan maka kebanyakan subjek akan cenderung untuk menempatkan pilihannya di kategori tengah tersebut, sehingga data yang mengenai perbedaan di antara responden menjadi kurang informatif (Azwar, 2012:47).

Sistem penilaiannya adalah dengan memberikan skor pada setiap aitem, yaitu skor 4-1 untuk pernyataan *favorable* dan skor 1-4 untuk pernyataan *unfavorable* seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3.3.
Skor Skala Kontrol Diri dan Ketidakpuasan Tubuh

Pertanyaan	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Untuk menyusun dan mengembangkan instrumen maka terlebih dahulu dibuat *blue print* yang memuat tentang indikator dan variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur yang akan dijadikan acuan dalam penulisan aitem. *Blue*

print terdiri dari variabel X yaitu kontrol diri dan variabel Y yaitu ketidakpuasan tubuh.

Alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid dan reliabel. Oleh karena itu, agar kesimpulan tidak keliru dan tidak memeberikan gambaran yang jauh berbeda dari keadaan yang sebenarnya diperlukan uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini

1. Skala kontrol diri

   Skala yang digunakan peneliti adalah skala kontrol diri, skala kontrol diri yang diadaptasi dari skripsi Sandria gusdita rini yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan Konformitas pada Mahasiswa Anggota UKM Suara Kampus UIN Imam Bonjol Padang. Dengan 35 aitem dan memiliki reliabilitas 0,695. dari Skala ini mengunakan teori Averril dilihat blue print skala tersebut adalah.

Tabel 3.4.
Blue Print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,25,27,29	26,28,2,30	8
		Kemampuan menontrol stimulus	3, 21	24, 22	4
2.	Kontrol kognitif	Kemampuan menilai suatu keadaan lingkungan dengan baik	31,5,6,9,33	4,23,20,7, 8,12	11
		Kemampuan mengolah informasi	10,35,13	11,14	5
3.	Mengontrol keputusan	Kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinannya	18,19,15	32,34,17, 16	7
		Total			35

2. Skala Ketidakpuasan Tubuh

Skala Ketidakpuasan Tubuh yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ketidakpuasan tubuh yang disusun sendiri oleh peneliti dan skala ini telah melakukan validitas isi dan telah melakukan *profesional judgement yang* didampingi oleh Bapak Rizal Kurniawan M.A dan Ibu Masnida Khairat M.A selaku Pembimbing saya sendiri Skala ketidakpuasan tubuh yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Likert.* Untuk distribusi aitem-aitem skala Ketidakpuasan tubuh pada *blueprint* skala sebagai berikut:

Tabel 3.5.
Blue Print Skala Ketidakpuasan Tubuh Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian sebagian tubuh	1, 4, 3	5, 2, 9	6
		Penilaian keseluruhan tubuh	10,12,13	8, 7, 11	6
2.	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	Minder dengan penilaian orang lain	14, 18, 22	17, 20, 21	6
3.	*Body checking*	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh	16, 24, 19	15, 23	5
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	27,23	8	3
4.	Kamuflase tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	33, 29, 25	36, 26	5
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	30, 39	6	3
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	Malas beraktivitas bersama orang lain	43, 34, 45	35,31,37	6
		Melakukan segala sesuatu sendiri	40, 41	38,42,44	5
Total					45

G. Hasil Uji Coba Penelitian

Setelah skala dibuat, maka proses selanjutnya adalah menganalisis dan menyeleksi aitem-aitem. Proses pertama yaitu memeriksa apakah aitem-aitem telah sesuai dengan *blue print* dan indikator-indikator perilaku

yang diungkap. Setelah itu dilakukan pengujian daya diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur pada penelitian agar mendapat data yang akurat dan dipercaya. Uji coba (*try out)* skala penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 januari 2017 di SMKN 3 Padang jurusan Perkantoran dengan responden sebanyak 50 orang.

H. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana item mampu membedakan anatara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki. Uji daya beda aitem dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi masing-masing aitem dengan menggunakan *Cronbach Alpha* aplikasi *SPSS 20.0 for windows.* Pengujian daya diskriminasi aitem ini dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri dimana komputasinya akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total (Azwar 2012: 80-81).

Azwar (2012) mengemukakan bahwa semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Namun apabila item yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurutnkan sedikit batas kriteria koefisien korelasi dari 0,30 menjadi 0,25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai. Peneliti menetapkan batas koefisien korelasi minimal 0,25 untuk memilih item yang layak digunakan dalam penelitian ini. Maka hasil uji daya beda aitem dari skala Kontrol diri (X) didapatkan bahwa dari 35 butir pernyataan untuk mengungkap kontrol diri,

20 aitem dinyatakan memiliki daya beda aitem yang baik karena skor *Corrected Aitem-Total Correlation* lebih besar dari 0,25.

Beikut ini aitem yang memiliki daya beda yang baik sebanyak 20 aitem, yaitu nomor 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 15, 18, 19, 20, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, dan 35. Selain itu, terdapat aitem yang gugur sebanyak 15 aitem yaitu nomor **4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27,** dan **28.** Hasil uji daya beda aitem yang memuaskan berkisar dari 0,339 - 0,683. Dan yang rendah berkisar -0,574 – 0.227. Adapun sebaran untuk aitem skala kontrol diri setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6.
Blue Print Skala Kontrol Diri Hasil Penelitian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,25,**27 *,**29	26,**28*,**2,30	6
		Kemampuan menontrol stimulus	3, **21***	**24*, 22***	1
2.	Kontrol kognitif	Kemampuan menilai suatu keadaan lingkungan dengan baik	31,5,**6*,**9, 33	**4*,23*,**20,7 , **8*,12***	6
		Kemampuan mengolah informasi	10,35,**13***	**11*,14***	2
3.	Mengontrol keputusan	Kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinannya	18,19,15	32,34,**17*, 16***	5
		Total			20

Item yang dicetak tebal bertanda * merupakan item yang gugur

Hasil uji daya beda aitem variabel ketidakpuasan tubuh (Y)didapatkan hasil bahwa dari 45 butir pernyataan untuk variable ketidakpuasan tubuh, 28

aitem dinyatakan memiliki daya beda aitem yang baik karena *Corrected Aitem-Total Correlation* lebih besar dari 0,25 (Priyatno, 2014:117). Dengan demikian, butir-butir pernyataan dalam variabel ini layak mengungkap tentang ketidakpuasan tubuh. Aitem yang tidak memuaskan akan dibuang.

Beikut ini aitem yang memiliki daya beda yang baik sebanyak 28 aitem, yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 22, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 39, 40, 43, dan 45 Selain itu, terdapat aitem yang ~~tidak valid~~ sebanyak 17 aitem yaitu nomor **15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 30, 35, 36, 37, 38, 41, 42,** dan **44**. Hasil uji daya beda aitem yang memuaskan berkisar dari 0,282 - 0,618. Dan yang rendah berkisar -0,20 – 0.227. Adapun sebaran untuk aitem skala ketidakpuasan tubuh setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Maka instrumen penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan tingkat ketidakpuasan tubuh adalah sebanyak 28 aitem. Adapun sebaran untuk aitem instrumen skala ketidakpuasan tubuh setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7.
Blue Print Skala Ketidakpuasan Tubuh Hasil Penelitian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian sebagian tubuh	1, 4, 3	5, 2, 9	6
		Penilaian keseluruhan tubuh	10,12,13	8, 7, 11	6
2.	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	Minder dengan penilaian orang lain	14, **18*,** 22	**17*,** 20, **21***	3
3.	*Body checking*	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh	**16*, 24*,** 19	**15*, 23***	1
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	27,23	8	3
4.	Kamuflase tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	33, 29, **25***	**36*, 26***	2
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	**30*,** 39	6	2
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.	Malas beraktivitas bersama orang lain	43, 34, 45	**35*,**31, **37***	4
		Melakukan segala sesuatu sendiri	40, **41***	**38*, 42*, 44***	1
Total					45

Item yang dicetak tebal bertanda * merupakan item yang gugur

I. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang

relatif sama (Sugiyono, 2010:121).Maksudnya reliabilitas dipakai untuk menunjukan sejauhmana hasil pengukuran relatifkonsisten apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih untuk mengukur gejala yang sama. Adapun estimasi reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan paket statistik yang berbentuk SPSS versi20.0*for windows*.

Menurut Azwar (2005:83) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Reliabilitas akan dianggap memuaskan apabila koefisiennya mencapai 0,700-0,900, artinya bahwa skor skala yang diperoleh mampu mencerminkan 70%-90% skor murni atau skor yang sesungguhnya. Jadi, apabila skor koefisien reliabilitas skala kontrol diriberada di atas 70%, maka skala ketidakpuasan tubuh dapat dikatakan memenuhi syarat *reliabilitas*.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formulasi *Alpha Cronbach* dengan bantuan *Statistical Package For The Sosial Science (SPSS)* versi 20.0 *for windows.*Data yang telah diperoleh, diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat pengaruh kontrol diri denga ketidakpuasan tubuh yaitu dengan menggunakan teknik analisi regresi.*Assosiatif kausal* yaitu bersifat pengaruh antar dua variabel atau lebih. Teknik *assosiatif kausal* ini juga

merupakan salah satu teknik untuk mencari derajat keeratan atau keterkaitan pengaruh antara varibel independen dan varibel dependen.

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik Pada penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* aplikasi SPSS 20,0. Menurut sokaran (1992),reabilitas yang kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima, dan diatas 0,8 adalah baik (Prayitno, 2012 :187).

Berdasarkan uji reabilitas menggunakan rumus alpha lihat pada tabel berikut :

Tabel 3.8
Skor Uji Reliabilitas Skala

Skala	Nilai Cronbach's α
Kontrol Diri	,708
Ketidakpuasan tubuh	,811

Menurut Sekaran (1992) reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas 0,8 adalah baik (Priyatno, 2014:120). Dari analisis reliabilitas dengan bantuan *SPSS 20.0 for windows* di atas, diketahui nilai *Cronbach Alpha* adalah 0.708 untuk skala kontrol diri dan 0.811 untuk skala ketidakpuasan tubuh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala kontrol diri dan ketidakpuasan tubuh bernilai baik atau reliabel, sehinggan dapat digunakan sebagai alat ukur.

J. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan pertimbangan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2010:147).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi yaitusuatu teknik untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan mengunakan *SPSS 20.0 for windows.* Data yang diperoleh, diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat pengaruh kontrol diri terhap ketidakpuasan tubuh yaitu menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Teknik analisis refresi ini juga merupakan salah satu teknik untuk mencari derajat keeratan atau keterkaitan pengaruh antar variabel independen dengan varibel dependen.

Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kontrol diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMK N "X". Analisis pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan *regresi liniear* sederhana untuk mengetahui pengaruh antara satu varibel independen dengan satu variabel dependen yang di tampilkan dalam bentuk persamaan regresi (Priyatno,2014: 143-144). menggunakan

bantuan komputer, program *Statistical Package for The Social Science* (SPSS) versi 20.0 *for windows*