

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan. Masa remaja ditandai dengan mulai mengalami pubertas yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual, atau fertilitas yang merupakan kemampuan bereproduksi dan juga mengalami perubahan-perubahan pada bentuk tubuhnya. Usia remaja awal dimulai dari usia 12 sampai 15 tahun hingga masa remaja berakhir dari usia 18-21 tahun (Marcia, dalam Sarwono 2003). Menurut Hurlock (1980) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut mampu menerima keadaan fisik, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, dari orang tua atau figur-figur yang memiliki otoritas dan yang dapat menerima dirinya sendiri dengan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu dapat menerima dirinya, remaja harus mampu melakukan penerimaan diri terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan karakteristik dirinya. Penerimaan diri berperan sangat penting bagi remaja dalam mengenali kelebihan dan kekurangan pada dirinya, dapat menerima kritik, dapat

mengevaluasi diri secara realistis, merasa aman untuk memberikan perhatian kepada orang lain dengan berempati, dapat beradaptasi dengan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung bersikap berorientasi pada diri sendiri (Hurlock, 1980). Berdasarkan aspek penerimaan diri dari Sheerer (1949) yaitu dengan perasaan sederajat atau sama dengan orang lain, percaya pada kemampuan, bertanggung jawab, berorientasi keluar, berpendirian, menyadari setiap individu memiliki keterbatasan diri, dan yang dapat menerima sifat-sifat kemanusiaan, sebab orang dengan penerimaan yang positif lebih dapat menyadari serta menerima seluruh kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya.

Permasalahan-permasalahan dalam penerimaan diri remaja ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain menghadapi ketidaksetujuan orang sekitar individu mengenai apa yang ada didirinya mengenai kekurangan atau kelebihan individu namun masih merasa dirinya berharga, dipengaruhi dengan cenderung menilai diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain, berkompeten atau dapat mengevaluasi diri dan dapat mengevaluasi pendapat orang lain, dipengaruhi oleh terbukanya menerima kritik, dan terlihat dari sikap menanggapi penilaian akan dirinya sendiri (Ellis Chamberlain, 1999). Ketertarikan akan memiliki karakteristik yang lebih berkompeten, bernilai, berharga bisa memunculkan analogi diri dengan orang lain disekelilingnya maupun dengan tanggapan yang dibentuk masyarakat mengenai pembentukan

karakteristik diri yang berkompeten. Sebagian hal yang mempengaruhi penerimaan diri juga karena perhatian pada penampilan. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan Santrock (2007) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan pemahaman untuk menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri pada remaja bukan berarti menerima seperti itu saja kondisinya tanpa berupaya meningkatkan diri lebih jauh. Penerimaan diri lebih menggambarkan proses individu dalam menghadapi kehidupannya. Dalam proses penerimaan diri dapat memunculkan suatu konflik, tekanan, serta kekecewaan yang menimbulkan remaja terdorong menjadi termotivasi melepaskan diri dari kegagalan yang dirinya rasakan.

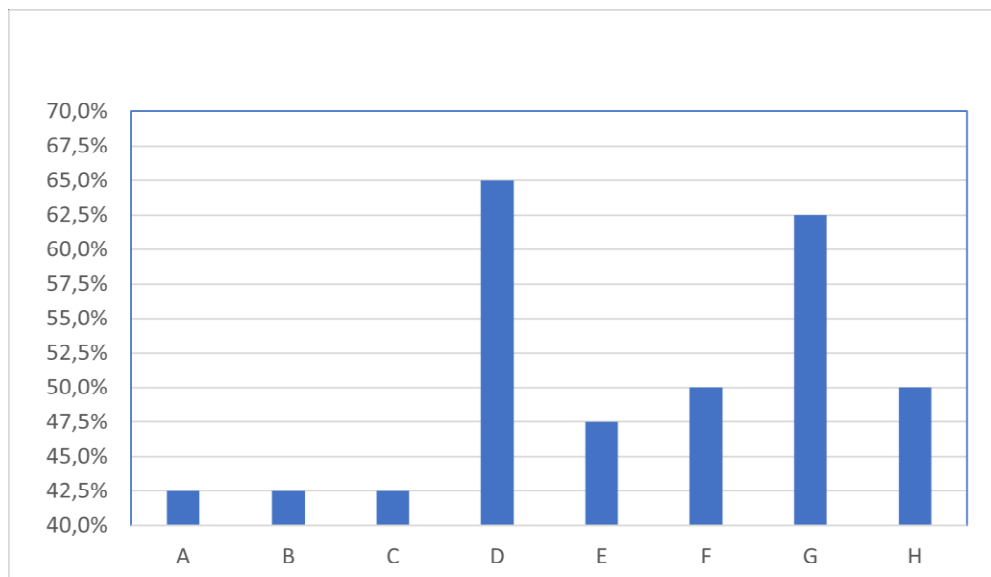
Permasalahan penerimaan diri remaja yang dialami dalam fenomena penerimaan diri siswa kelas VIII SMP N 1 Sukodono yang dilakukan oleh Agustina dan Naqiyah (2020) yang dilakukan pada tiga siswa yang menemukan bahwasanya ketiga siswa tersebut mengatakan kekurangan yang dirinya miliki ada pada penampilannya yang menutupi potensi yang siswa miliki, siswa menolak tubuhnya, mulai tidak menerima keadaan tubuhnya dan sering merasa tidak suka pada tubuhnya sendiri, selain itu ketiga siswa merasa kekurangan yang dirinya miliki menghambat dirinya karena siswa tersebut lebih memilih tidak mengikuti kegiatan karena merasa malu dan minder dengan tubuhnya yang dapat berpengaruh pada keseharian siswa tersebut dan menjadi hambatan bagi siswa dalam bertumbuh dan mengembangkan potensi yang siswa tersebut miliki dengan baik. Faktor yang menyebabkan penerimaan diri siswa

tersebut rendah ialah karena ketiga siswa menerima komentar negative dari teman-temannya yang mengakibatkan munculnya perasaan menolak akan dirinya. Selain komentar negatif dari teman salah satu siswa mengatakan tidak hanya teman saja melainkan orangtua siswa tersebut juga memberikan komentar negatif kepada siswa tersebut. Pemberian kritikan-kritikan negatif dari orang-orang terdekat akan kelemahan yang individu miliki dapat berpengaruh dalam pembentukan karakter individu tersebut terutama orangtua dan teman terdekat dari lingkungan sekitar yang harusnya menjadi tempat yang aman bagi remaja mengadukan masalah yang remaja alami malah menjadi *boomerang* bagi remaja tersebut. Apabila hal tersebut terus-menerus dialami remaja akan dapat dapat mengenai alam bawah sadar yang terbentuk dan remaja akan memiliki pola pikir negatif yang menjadi salah satu pemicu remaja memiliki penerimaan diri yang rendah.

Seperti yang disampaikan oleh Hurlock (1974) yaitu individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung hanya memandang negatif pada dirinya sendiri, mulai dari perasaan tidak suka dengan dirinya hingga merasa bahwa individu lain hanya akan mencemoohnya dan menolak kehadirannya karena kekurangan yang dirinya miliki. Remaja dengan penerimaan diri yang lemah akan lebih cenderung menjauh dari kehidupan sosial, menyendiri meratapi keadaannya. Alih-alih berusaha dalam memperbaiki diri, remaja akan sering membandingkan dirinya dengan remaja lain yang akan semakin memperburuk keadaan dirinya dan

menurunkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi atau sekedar dalam berinteraksi dengan orang lain.

Untuk memperkuat fenomena sebagai salah satu alasan peneliti dalam mengangkat judul penelitian ini. Maka peneliti melakukan survei dengan membagikan kuesioner online kepada para siswa SMK Negeri 1 Kisaran saat ini dimana jumlah responden survey yang diperoleh adalah sebanyak 40 siswa. Hasil survey pada siswa SMK Negeri 1 Kisaran :



- A : 42,5% siswa sulit menerima sebagian tubuhnya**
- B : 42,5% siswa cemas akan berat badan**
- C : 42,5% siswa menginginkan kelebihan yang dimiliki orang lain**
- D : 65% siswa membedakan dirinya dengan orang lain**
- E : 47,5% siswa sulit menerima kekurangan yang ada pada dirinya**
- F : 50% siswa sulit menerima kritik dari orang lain,**
- G : 62,5% siswa tidak berani mengambil resiko perubahan yang terjadi dengan perubahan diri,**
- H : 50% siswa merasa minder dan tidak percaya diri akan tanggapan orang lain.**

Maka ketika mengetahui permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian awal

dengan metode wawancara pada salah seorang siswa SMK Negeri 1

Kisaran, Berikut hasil wawancaranya :

“Saya sulit menerima diri karena fisik dan kemampuan saya kurang seperti akademik, seni serta penalaran. Saya merasa tidak puas dengan yang telah saya lakukan, berusaha namun tetap saja merasa itu belum cukup. Saat ujian kompetensi tugas menggambar ruangan, saya gabakat menggambar, tapi berusaha biar hasilnya ga mengecewakan. Setelah selesai saya merasa gambar ini indah namun saat saya bandingkan dengan punya teman saya ternyata jauh lebih bagus dari punya saya kak, saya merasa minder. Saat bahasa inggris, saya mencoba tunjukkan kemampuan berbahasa inggris saya dengan menjawab pertanyaan, saya bisa jawab tetapi ada jawaban yang lebih bagus daripada saya. Jadi saya ada fikiran gini harusnya tadi aku diam saja kan dia punya jawaban lebih bagus. Saya jadi ragu karena disetiap bidang saya merasa kurang. Penalaran saya juga kurang kak, saya sering susah ngerti, lemot memahami apa maksud teman saya. Dimata pelajaran juga sering gitu saat *math* dan bahasa *english*. Didalam hati ngomong ih bodoh bodoh kenapa kaya gitu aja gabisa si nyalahin diri sendiri. Fisik juga si kak, sulit menerima beberapa bagian tubuh yang saya rasa masih kurang seperti berkeinginan punya tubuh proporsional kaya artis-artis korea. Sewaktu saya bandingkan kediri saya, tubuh saya ngga terlihat menarik. Berat badan saya mengganggu aktivitas pelajaran olahraga, saya yang paling lambat. Lalu saat beli baju *size* yang cocok sulit dicari karena badan gede. Kritikan dari orang lain diterima tapi untuk memotivasi diri agar berpenampilan lebih baik. Ada keinginan merubah tubuh yang tidak menarik seperti bagian yang berlemak. Saat ada orang yang bandingkan saya dengan orang lain saya minder menolak kenyataan dari diri saya. Saya berani ambil resiko karena saya ingin merubah fisik saya. Dengan menurunkan berat badan membuat saya jauh lebih percaya diri.”

(Wawancara Personal, D, Siswa XI)

Berdasarkan hasil uraian wawancara tersebut diketahui bahwa narasumber membandingkan hasil yang dirinya kerjakan dengan orang lain yang membuat dirinya menjadi ragu akan kemampuan yang dirinya miliki. Dari segi penampilan maupun kompetensi, siswa menjadi merasa

lebih rendah diri, tidak menerima dirinya apabila dirinya melihat individu lain jauh lebih berkompeten atau lebih menarik dibanding dirinya sendiri. Siswa merasa kurang puas dengan apa yang dirinya miliki, siswa masih bingung dan tidak tahu sebenarnya apa kelebihan yang dirinya miliki karena siswa tersebut merasakan dengan kelebihan yang dirinya miliki juga dimiliki individu lain yang jauh lebih baik. Sehingga, siswa lebih memilih menyeimbangkan kelebihan serta kekurangan yang dirinya miliki. Siswa berkeinginan tetap mengasah segala kompetensi yang dirinya miliki.

Hal tersebut merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi tingkat penerimaan diri terkhususnya siswa remaja menganggap dirinya tidak sama dengan orang lain, menerima setiap orang itu memiliki kelebihan dan kekurangan namun merasa minder apabila orang lain lebih unggul walau dengan demikian siswa tersebut menyeimbangkan antara kelebihan dan kekurangan, mempercayai kemampuannya melalui kelebihan yang siswa miliki, berorientasi keluar lingkungan.

Hal ini juga dialami dan dirasakan oleh satu narasumber lainnya, namun ada yang membedakan kedua siswa tersebut. Siswa yang juga merupakan siswa SMK Negeri 1 Kisaran yang mengatakan

“Yang buat saya sulit menerima diri itu kalau ngga fisik, prestasi dan kompetensi saya disekolah. Saya kurang percaya akan kemampuan saya karena bandingkan ke teman saya, saya gaada apa-apanya. Sulit menerima kenyataan kalau saya belum bisa mendapat nilai yang bagus. Menurut saya usaha yang saya keluarkan sangat cukup untuk peroleh nilai yang bagus namun hasilnya gasesuai

keinginan. Saya gamampu dalam hal-hal yang ingin saya capai, seperti usaha mengkhianati hasil. Saya semakin gak yakin dengan diri saya saat mama saya ngebandingin saya dengan anaknya bude, yang pinter dan sukses dipush agar tidak malas, tidak lupa belajar. Saya merasa capek sekali apalagi saya mendapat perkataan yang kurang mengenakan dari bapak, bapak langsung bilang sia-sia yang udah bapak kasih nilai mu pun jelek padahal itu saya dapat ranking 3. Saya merasa ga sebanding sama teman-teman saya, saya merasa kesulitan dengan saingan disekolah. Saya lihat teman-teman kemampuan lebih baik daripada saya buat saya berfikir bagaimana saya supaya bisa seperti mereka. Apalagi kekurangan saya direndahin sama orang lain jadi saya berkecil hati. Teman dekat saya sendiri bilang gini kak emang kau bisa?, emang kau mampu?, kata-kata nya itu sering kali dia lontarkan, seolah-olah saya gapunya kemampuan. Selain itu, saya sulit menerima fisik. Saya sangat toxic kediri saya, saya malu saat bergaul dengan teman yang lebih cantik dari saya, ngerasa berbeda dengan orang lain. Penilaian orang lain membuat saya sulit menerima diri. Dikritik mengenai berat badan yang naik ditanya kenapa gendut, dikritik penampilan terlihat semakin jelek saya jadi tertekan, sedih, kepikiran, yang parahnya saudara saya mengatakan seperti itu. Saya merasa *down* sampai gamau kenal orang, merasa was was takut kritikan. Selain itu, suka menyalahkan diri sendiri, kenapa aku lahir kulitnya gelap kenapa gakaya adek yang kulitnya putih. *I always try* agar tubuh ideal tapi gapernah memuaskan kadang yaudahlah tapi hasilnya ngga pernah dapat. Selain kulit, tinggi badan juga bikin saya merasa jelek. Saya rasa lebih cantik tinggi, dengan tubuh yang pendek mengenakan baju apapun terlihat jelek. Saya menyadari keterbatasan saya kak dan itu memalukan.

(Wawancara Personal, S, Siswa XI)

Berdasarkan hasil uraian wawancara tersebut diketahui bahwa narasumber merasa rendah diri saat teman-temannya lebih berkompeten dibanding dengan dirinya, siswa menyadari keterbatasan yang dipunya namun itulah yang membuat dirinya merasa minder. Siswa tersebut tidak



yakin akan kemampuan yang dirinya miliki karena teman-temannya memiliki kemampuan yang lebih dari dirinya. Siswa merasa sangat jauh berbeda dan tidak sebanding dengan teman-temannya yang lebih pintar. Tak hanya itu, siswa merasa semakin rendah diri karena tak hanya kompetensi, penampilan fisik tubuhnya juga dirinya kurang. Siswa sulit menerima kekurangan akan tubuh yang dimiliki dirinya merasa tubuhnya terlihat tidak ideal. Karena dirinya menganggap tidak ideal, menginginkan tubuh seperti orang lain yang menurutnya cantik. Namun, sulit memenuhi hal tersebut sehingga merasa tertekan dan sulit menerima tubuhnya. Selain itu, siswa tersebut sulit menerima kritik dari orang lain, siswa merasa diremehkan oleh temannya yang membuat dirinya sulit menerima dirinya dengan keterbatasan yang siswa miliki. Tak hanya kemampuan namun dirinya sulit terbuka kritik jikalau individu lain mengkritik mengenai tubuhnya. Siswa menjadi lebih memilih menutup diri dirumah. Hal-hal yang berkaitan dengan penampilan dan kompetensi yang dimiliki siswa tersebut mempengaruhi tingkat penerimaan diri terkhususnya dalam menyadari keterbatasan diri, sulit berorientasi ke luar lingkungan, sulit dalam percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya, dan merasa tidak sederajat dengan orang lain.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui dibalik sulitnya memenuhi kepuasan diri agar dapat menerima diri menjadi lebih baik. Adapun, faktor-faktor yang melatarbelakangi

siswa menjadi sulit menerima yang menjadi karakteristik dirinya, sehingga dari hasil wawancara yang dilakukan siswa menyatakan :

“Saya sulit menerima diri saya apabila saat ada orang lain yang membandingkan kompetensi saya dengan orang lain. Orang-orang membandingkan saya seperti itu saya merasa minder. Yang buat saya sulit menerima diri juga karena pandangan diri saya sendiri menilai kompetensi yang saya miliki dengan orang lain yang lebih dari saya. Karena terkadang saya rasa penting juga si kak membandingkan diri sendiri ke prang lain untuk meningkatkan keberhasilan dan kompetensi yang lebih baik namun ya itu jadi minder sulit terima kenapa gabisa lebih baik dari teman saya yang kelebihan nya lebih baik dari saya. Terus yang saya rasa kekurangan saya menghalangi saya berkembang itu saat situasi sekarang disekolah sama teman-teman. Karena menurutku waktu disekolah tujuan utamaku adalah buat raih nilai yang tinggi dan ilmu baru yang lebih banyak lagi. jadi kalau misal setiap saya coba upgrade kemampuan saya dengan belajar terus belajar mengasah diri tapi saya rasa yang saya dapat gitu-gitu aja, jadi berfikir kenapa gabisa kaya teman yang lain hasilnya tu kelihatan. Selain itu, faktor yang buat saya merasa sulit menerima diri karena penampilan saya itu, karena bentuk tubuh saya buat kesulitan beraktivitas dan dari kritik-kritik orang kayak badannya gede kali ya kaya ga anak sma gitu loh. Jadi, Saya merasa overweight banget, benar-benar merasa takut sama orang karena penampilan. Saat masa orientasi sekolah, teman-teman kan masih asing tapi langsung tiba-tiba dijudge padahal gakenal. Ingin kali merubah penampilan yang kurang menarik kaya rubah bagian bahu kliatan nya gede kali gitu. Saat situasi gabaik dengar perkataan orang aku tertekan. Jadi lebih sering mengevaluasi diri dengan lihat kelebihan saja agar bisa nutupi kekurangan.

(Wawancara Personal, D, Siswa XI)

Berdasarkan pada hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri siswa ialah kecenderungan menilai diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain. Siswa mengupgrade dirinya dengan membandingkan ke teman-teman yang lebih baik dari dirinya. Karena hal tersebut membuat

siswa tersebut minder dan sulit menerima hal itu kenapa dirinya tidak bisa lebih baik. Siswa memanfaatkan keberhasilan dan kompetensi yang dirinya miliki dalam mengevaluasi diri dan orang lain meskipun hasilnya membuat dirinya menjadi rendah diri dan sulit menerima hal tersebut.

Hal ini juga dialami dan dirasakan oleh satu narasumber lainnya, namun ada yang membedakan kedua siswa tersebut. Siswa yang juga merupakan siswa SMK Negeri 1 Kisaran yang mengatakan :

“Yang buat saya jadi sulit menerima penampilan fisik maupun kompetensi yang saya miliki itu karena omongan orang-orang dan orang tua yang bilang emang kau bisa, kenapa gabisa kaya anak bude yang pintar dan telah sukses atau omongan lainnya. Selain karena individu lain, karena diri saya sendiri juga si kak. Saya cenderung menilai diri saya berdasarkan keberhasilan orang lain jadi saya merasa sulit menerima diri saya karena sulit mengimbangi teman-teman saya yang jauh lebih kompeten dari saya. Saya merasa keberhasilan itu hal yang sangat penting karena sistem penilaian saya mengevaluasi diri dari orang lain jadi saya merasa tertekan untuk memperoleh yang saya ingin. Tapi yang pengaruh lebih banyak itu karena penampilan fisik yang saya punya. Saya merasa diasingkan karena orang ngelihat saya karena penampilan saya kurang menarik dari segi badan dan segi wajah, dijauhin dari saudara. Saya mencoba tetap menerima diri saya karena dukungan diri sendiri kak, sebenarnya saya gamau kek gitu lo, saya gamau keras banget sama diri sendiri. Selalu coba ga terlalu memaksakan kehendak, selalu coba terima apa adanya tapi sulit. Saya coba untuk ngehindari pemikiran negatif saya tapi balik lagi kaya gitu. Kadang mood suka ganti-ganti kadang ngerasa berharga tapi kadang ngga. Kalau udah ngerasa gaberharga rasanya kek dah gaada apa-apanya tapi pas ngerasa ga berharga semuanya hilang gitu. Saya pengen cantik biar lebih pede bukan karena dapat perhatian orang-orang. Saya dikatakan gendut, saya olahraga dan makan dikit. Habis itu, badan berangsur-angsur lebih turun. Jadi sampai saat ini merhatiin banget kalau

makan itu kalori nya segini bikin gendut ga ya. Jadi agak takut kalau nanti gendut lagi.”

(Wawancara Personal, S, Siswa XI)

Berdasarkan pada hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri siswa tersebut dimana siswa cenderung menilai diri sendiri berdasarkan keberhasilan individu lain. Sehingga, mempengaruhi dirinya dalam tidak menerima kelemahan yang dimiliki pada bidang tertentu. Siswa sulit menerima kritik dari lingkungan sosial dirinya menganggap bahwasanya diremehkan, direndahkan sehingga mempengaruhi penerimaan diri siswa tersebut dan lebih memilih untuk menghindar atau menetap didalam rumah, menyendiri tanpa ketemu orang-orang. Selain itu, dirinya merasa terlalu lelah dan merasa tidak berharga apabila sedang berada dibawah tekanan dan selalu dipush oleh orang sekitar untuk meng-*upgrade* kelemahan yang dirinya miliki. Efeknya membentuk siswa tersebut menjadi merasa tidak memiliki kelebihan didalam dirinya. Sikap dalam mengevaluasi diri secara negatif membuat siswa merasa sedih yang mendalam saat mengalami keterpurukan sehingga menutup diri, merasakan dirinya tidak ada artinya.

Berdasarkan permasalahan yang remaja SMA alami diatas beserta survey yang telah dilakukan siswa/i remaja menganggap bahwasanya hal-hal yang berperan mempengaruhi penerimaan diri sebagian besar dikarenakan oleh kompetensi, prestasi ataupun pandangan siswa tersebut mengenai penampilan fisik menjadi bagian hal yang berperan penting

dalam meningkatkan penerimaan dirinya. Remaja sangat memperdulikan untuk mengasah atau mengembangkan kekurangan dirinya diberbagai hal, dirinya berusaha agar dapat beradaptasi serta dapat diterima di lingkungan yang diinginkannya. Adapun, bila diperhatikan dari segi penampilan yang siswa tidak puas karena merasa daya tarik lawan jenis itu kurang dan dengan standarisasi *body ideal* membuat dirinya rendah diri. Individu dikatakan memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi apabila individu memiliki sikap positif akan dirinya sendiri, mengakui dan menerima kelemahan dan kelebihan dirinya, memiliki pandangan positif terhadap masa lalunya. Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan kondisi fisik individu (Lestari, Retnaningdyastuti, dan Primaningrum, 2022).

Untuk menciptakan penerimaan diri pada tubuh bukanlah hal yang mudah. Hal ini dikarenakan, menurut Cash, Santos & Williams (2005) terdapat ancaman terhadap *body image* individu, seperti mendapatkan ejekan atau hinaan dari orang lain mengenai berat badan, dipengaruhi oleh iklan diet, dipengaruhi oleh model yang ditampilkan dengan berat badan ideal, kritik orang lain mengomentari bentuk tubuh, keluarga yang menuntut diet agar memiliki berat badan yang ideal, dan juga pengaruh sosial media. Proses Penerimaan diri dapat dikatakan berhasil apabila seseorang dapat memenuhi tuntutan lingkungan, dan diterima oleh orang-orang sekitar dengan baik. Apabila, individu tersebut merasa gagal menyesuaikan diri dan merasa ditolak oleh lingkungan, maka akan menjadi regresif atau mengalami kemunduran (Mariam & Ifdil, 2019).

Dari hal ini dapat terlihat bahwasanya untuk merasa diterima oleh lingkungan dan juga menerima diri apa adanya ada keterkaitan dengan *body image* yang dimiliki remaja.

*Body image* adalah sikap individu sebagai penilaian akan penampilan, persepsi mengenai kepuasan penampilan tubuh, perhatian tubuh, persepsi tubuh seseorang terkait penampilan fisiknya, maupun bagian tubuh lainnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) mengemukakan terdapat aspek yang mempengaruhi persepsi seseorang akan penampilannya yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Selain itu, yang mempengaruhi persepsi individu akan *body image* ialah beberapa faktor yaitu gender, media massa, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik atau perubahan fisik dan faktor personal berupa pemahaman individu. Hal tersebut, apabila *body image* yang dimiliki remaja negatif maka penerimaan diri remaja pada tubuhnya negative. Hal ini dikarenakan individu yang tidak dapat menerima bentuk tubuhnya dan perubahan yang terjadi dalam dirinya, serta kurang mendapat dukungan dari keluarganya (Febriani dan Rahmasari, 2022). Namun, penerimaan diri tidak sepenuhnya hanya dipengaruhi oleh *body image* melainkan dapat dipengaruhi berbagai aspek lainnya.

Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara kepada narasumber yang merupakan siswa SMK Negeri 1 Kisaran, narasumber menyatakan :

“Dapat kritik mengenai berat badan saya, badannya gede kaya ga anak sma kata orang. Kalau saya mandang diri saya itu kaya ngga menarik, misalnya cari baju itu susah karena badan saya kegedean. Kalau merasa cemas pasti ada si kak kalau nambah berat badan, karenakan saya hidup pasti mengkonsumsi sesuatu dan terus saya kan melakukan aktivitas juga, saya juga kadang-kadang saya gabisa *control* apa yang harus saya lakukan. Tanggapan orang itu pasti penting dong untuk hidup, saya selalu menganggap semua kritikan itu penting dan saya malah berfikiran berlebihan kak jadi overthinking dan menyalahkan diri sendiri. Jadi saya lebih memilih untuk mendengarkan kritikan yang baik gasemua tanggapan itu aku tanggapi hanya tanggapan nya itu mendorong buat berubah menjadi lebih baik. Aku gaterlalu ikuti atau mikirkan standard ideal si kak namun aku ingin sekali badan yang aku punya itu kaya badan orang-orang yang seimbang. Aku selalu bandingkan diri aku dengan teman-teman yang lebih indah tubuhnya. Merasa minder, sedih, menyalahkan diri sendiri karena punya badan yang gaada menarik-menariknya. Aku menyadari keterbatasan yang aku miliki dengan menyeimbangi keterbatasan dan kelebihan yang aku punya, namun kadang kala selalu sulit untuk mengimbanginya merasa gaada apa-apanya. Jadi kek, aku ngerasa berat badan ini kadang jadi penghalang namun ga menghalangi terlalu berat buat maju. Saya suka mengevaluasi diri saya kaya lagi melamun terus nilai begini kak kok aku kaya gini ya, orang-orang kok bisa cantik padahal umurnya sama umur ku sama.”

(Wawancara Personal, D, Siswa XI)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa faktor gender, keluarga, dan hubungan interpersonal dapat mempengaruhi tingkat *body image* dalam diri individu. Sebagai seorang perempuan merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya sehingga remaja memikirkan serta mengevaluasi bagian-bagian tubuh mana yang kurang menarik sehingga berkeinginan mengubahnya. Selain itu, dapat ber-*impact* pada munculnya perasaan negative saat memperhatikan bagian tubuh yang tidak menarik. Keluarga menjadi salah satu faktor pendukung persepsi *body image* remaja karena saat individu telah mendapatkan dukungan dari

keluarga remaja akan lebih dapat belajar menghargai dirinya tanpa terus berfokus bahwa *body image* memengaruhi segalanya dalam hidup. Serta, apabila individu dapat menerima kritikan dengan baik, individu akan menjadikan kritikan tersebut sebagai perbaikan diri dan menjadikan motivasi dalam merubah ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber yang berbeda sehingga ada yang membedakan kedua siswa tersebut. Siswa yang juga merupakan siswa SMK Negeri 1 Kisaran yang mengatakan :

“Karena saya punya kulit gelap jadi rasanya susah diekspresikan dalam berbagai hal, contohnya penampilan, kaya ngok orang yang make ini cantik tapi kek kalau saya yang make itu kaya aneh gitu jadi jadi terlihat ga menarik sama sekali gitu. Walau saya coba untuk putih itu gabisa, jadi saya lebih kek gimana caranya bikin menarik dengan kulit yang hitam. Lebih suka dengan berat badan yang telah turun karena dulu pake baju itu suka gacocok jadi kaya aneh. Jadi sampai saat ini jadi merhatiin banget kalau makan itu kalori nya segini bikin gendut ga ya. Jadi agak takut kalau nanti gendut lagi. Saya juga udah jarang keluar rumah gitukan, kalau saya keluar rumah itu kan langsung kaya eh jarang keluar sekarang badannya kaya begini. Jadi saya males. Selain kulit, berat badan, tinggi badan karena aku pendek gitukan, sebenarnya tinggi badan kurang si, sebenarnya gaada yang komen tapi saya gasuka bagian hidung saya kaya jele gitu. Kalau keluarga itu kek kadang orang tua ngomong ke hal yang baik tapi kata-katanya nyelekit gituloh mama sendiri. Kau tengok orang bilang kekgitu badan mu jelek yang bikin sakit hati. Saya mencoba menerima tubuh saya saat ini hanya karena dukungan diri saya sendiri kak, karena kaya sebenarnya gamau kek gitu lo, aku gamau kaya keras sama diri sendiri. Makanya kadang coba jangan terlalu memaksakan kehendak, ya trima aja apa adanya karena itu kan punya mu tapi ya kadang sulit. Saya suka menyalahkan diri saya sendiri, seperti ini kak kenapa aku lahir kulitnya gelap karena itu adek ku semua kulitnya putih.”

(Wawancara Personal, S, Siswa XI)



Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa faktor gender, media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal dapat mempengaruhi tingkat *body image* dalam diri individu. dimana sebagai remaja perempuan merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan menjadikan sebagai daya tarik dengan lawan jenis. Ketika remaja tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, remaja akan cenderung menutup diri, serta hanya mendapat dukungan untuk berubah dari diri sendiri, Media massa memainkan peran dalam hidup siswa remaja ini yang mana dirinya semakin toxic dengan tubuh yang dimiliki individu yang dapat dengan mengutamakan penampilan tubuh adalah hal segalanya. Hubungan interpersonal juga memengaruhi siswa remaja. Siswa ini sulit menerima *feedback* dari orang-orang yang menyebabkan kritikan orang lain membuat dirinya merasa cemas, takut diperhatikan serta tidak berani untuk keluar dari rumah jikalau dirinya belum ada perubahan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Maka berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa smk negeri 1 kisanan adalah sebagian siswa yang telah ikut serta survey awal penelitian ini memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, dimana hal tersebut ditunjukkan melalui aspek percaya akan kemampuan sendiri dalam mengevaluasi dirinya dengan sikap kurang percaya diri, karena tidak dapat menerima beberapa bagian bentuk ataupun ukuran tubuh yang dirinya miliki. Selain itu juga, aspek tanggung jawab yaitu tidak berani bertanggung jawab dalam menerima kritik untuk

memperbaiki penampilan tubuh yang dimiliki dan tidak berani mengambil resiko untuk perubahan yang terjadi. Selain itu rendahnya sifat berpendirian siswa terlihat dari siswa berkeinginan memiliki tubuh seperti orang lain, siswa membedakan dirinya dengan orang lain hanya dari penampilan tubuh saja. Penerimaan diri siswa dipengaruhi dari orientasi keluar diri, siswa sulit menerima kritik negatif dari orang lain mengenai tubuhnya.

Rendahnya penerimaan diri juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam & Ifdil (2019) dalam penelitiannya menemukan tingkat penerimaan diri rendah disebabkan karena belum memiliki kesadaran diri untuk dapat menerima serta dipengaruhi oleh persepsi standar tubuh, tidak ingin gagal dalam memenuhi serta menyesuaikan tubuh agar ideal tanpa memandang baik buruk terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, individu dengan *body image* yang negative, maka akan memacu individu memperbaiki penampilan dengan mengungkapkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badannya. Keluarga teman, dan media massa menjadi faktor pendorong akan *body image*. Hal yang dapat diakibatkan dari adanya ketidakpuasan *body image* adalah salah satunya rendahnya penerimaan diri seseorang (Maryam & Ifdil, 2019). Sehingga atas dasar pemikiran diatas maka perlu untuk melakukan kajian secara mendalam mengenai Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa SMK Negeri 1 Kisaran. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian

berjudul “ Hubungan Body Image dengan Penerimaan diri pada Siswa SMK Negeri 1 Kisaran”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan *body image* dengan penerimaan diri remaja siswa smk negeri 1 Kisaran?.”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja smk negeri 1 Kisaran.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkuliahan, mahasiswa, atau peneliti berikutnya. Adapun manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai *body image* dan penerimaan diri dalam bidang ilmu bimbingan, konseling umum dan studi konseling khususnya pada remaja.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1. Untuk Peserta Didik**

Dapat memberikan deskripsi yang jelas mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada siswa/i, sehingga para siswa/i dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam perilaku keseharian.

### **2. Untuk Orang Tua**

Memberikan wawasan tentang *body image* dengan penerimaan diri pada remaja, sehingga dapat membantu mengarahkan dan memanimalisisir penolakan akan dirinya dalam sulit menerima apa yang menjadi karakteristik diri remaja.

### **3. Untuk Pendidik**

Memberi masukan dalam rangka menetapkan program pengajaran yang sesuai, sehingga meningkatkan *body image* para siswa/i untuk tidak cemas saat bertemu atau bercengkrama dengan orang yang berada dilingkungan sosial.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penerimaan Diri**

##### **2.1.1 Definisi Penerimaan Diri**

Menurut Sheerer (1949) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu dalam menilai diri maupun keadaannya secara rasional seperti menerima segala yang ada pada dirinya mencakup menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Menurut Supraktiknya (1995) menyatakan bahwa individu yang dapat menerima diri apabila individu tersebut bersedia membuka diri serta dapat mengutarakan yang dirasakan atau difikirkan serta dirasakan dalam bentuk respon terhadap individu lain. Beecher (dalam Bernard, 2013) mengemukakan bahwa penerimaan diri ialah suatu hal yang sederhana, sepertihalnya mengakui diri sendiri, dapat menerima sepenuhnya kebenaran tentang dirinya, menyadari apa yang ada didalam dirinya ialah seluruhnya fakta tentangnya, tidak ada ketergantungan atau agar dapat terlihat menarik mengikuti tanggapan orang lain, mampu sepenuhnya bergantung pada diri sendiri, menciptakan, melakukan sesuatu atas kehendak pribadi. Ellis dan Abrams (dalam Godin, 2010) mendefinisikan penerimaan diri ialah sebagai atribut dari individu yang menerima kelebihan dan aspek-aspek yang tidak diinginkan dari individu tanpa memberikan rating atau penilaian terhadap diri.

Berdasarkan pada beberapa pengertian mengenai penerimaan diri yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu dalam menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya, dapat menerima segala bentuk kritik dari orang lain yang ditujukan pada dirinya, yang dapat mengelola kritik menjadi motivasi pengembangan diri, tidak menjadikan kritik menjadi tekanan atau beban didalam hidupnya.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Penerimaan Diri**

Sheerer (1949) menyebutkan bahwa terdapat tujuh aspek di dalam penerimaan diri, yaitu:

1. Perasaan sederajat/ Setara

Yaitu individu merasa dirinya sama dengan orang lain dengan memiliki kelebihan maupun kekurangan masing-masing. Tidak berkecil hati dengan menganggap dirinya tidak sehebat orang lain.

2. Percaya akan kemampuan sendiri

Yaitu artinya individu mudah beradaptasi menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini terlihat saat individu percaya diri atas apa segala sesuatu yang dilakukannya tanpa memikirkan kekurangan yang ada pada dirinya akan menghalanginya dalam menghadapi situasi.

3. Tanggung jawab

Yaitu individu dapat mempertanggungjawabkan apa yang ada pada dirinya. Sepertihalnya, individu menerima kritik dan saran dari individu lain, berani mengambil tanggung jawab akan perilaku atau keputusan yang diambil dalam hidupnya. Individu memiliki tanggung jawab menjadikan kritik sebagai masukan dalam mengembangkan diri.

4. Orientasi keluar diri

Yaitu individu tidak malu akan tanggapan orang lain dan akan lebih bertoleransi terhadap individu lain dan lingkungan sekitarnya.

5. Berpendirian

Yaitu individu lebih memilih mengikuti pendiriannya sendiri, daripada mengikuti standar hidup orang lain. Individu yang menerima dirinya mempunyai sikap dan percaya diri akan dirinya, tanpa berpatokan pada standard yang ada disekitarnya.

6. Menyadari keterbatasan

Yaitu, individu dapat menerima dirinya sendiri, menyadari bahwa dirinya sebagai manusia memiliki keterbatasan serta tidak akan malu mengakui keterbatasan yang dimilikinya. Individu juga tidak suka menyalahkan diri sendiri karena keterbatasan yang dirinya miliki dan tidak mengabaikan kelebihan yang dirinya miliki.

7. Menerima sifat kemanusiaan

Yaitu, individu menerima serta mengenali impuls maupun emosi yang muncul. Individu mampu mengenali perasaan marah, cemas,

takut tanpa menganggap bahwa perasaan tersebut sesuatu yang harus ditutupi. Individu merasakan semua emosi tersebut tanpa berpura-pura bahwa dirinya tidak pernah merasakan hal tersebut.

### **2.1.3 Ciri-Ciri Penerimaan Diri**

Sheerer (Berger, 1952) mengungkapkan bahwasanya ciri-ciri individu yang dapat menerima dirinya antara lain :

1. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya dalam menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya.
2. Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sama dan sederajat dengan individu lain.
3. Individu tidak menganggap dirinya jauh berbeda dari orang lain dan tidak ada harapan untuk ditolak orang lain.
4. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
5. Individu dapat menerima pujian atau kritikan negatif dari orang lain secara objektif.
6. Individu tidak menyalahkan dirinya atas keterbatasan yang ada pada dirinya ataupun mengingkari atau mengabaikan kelebihan yang dimilikinya.



#### **2.1.4 Faktor-faktor Penerimaan Diri**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu menurut Ellis (dalam Chamberlain, 1999) antara lain :

1. Merasa berharga saat menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan
2. Kecenderungan menilai diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain
3. Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri dan orang lain.
4. Keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan
5. Sikap terhadap penilaian diri.

## **2.2 *Body Image***

### **2.2.1 Definisi *Body Image***

Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran tubuh yang dibentuk dalam pikiran sendiri. Thompson dan Smolak (2001) mengemukakan *body image* adalah gambaran yang diciptakan individu mengenai fisiknya sebagai bentuk kepuasan ataupun ketidakpuasan berdasarkan dari pengalaman individu atau penilaian dari orang lain. Aspek utama dari *body image* merupakan kesadaran dan penerimaan individu terhadap tubuh yang dimiliki. Menurut Cash & Pruzinky (2002) menyatakan *body image* merupakan penilaian pribadi tentang karakteristik diri terkait bentuk, ukuran, berat badan berdasarkan pengalaman, penilaian dari orang lain ataupun

perasaan yang telah dialami. Menurut Arthur (dalam Denich & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa *Body Image* adalah imajinasi individu mengenai bagaimana menanggapi bentuk tubuhnya yang berkaitan dengan penilaian orang lain terhadap dirinya serta seberapa baik dirinya dapat menyesuaikan diri dengan pemikiran-pemikiran tersebut.

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk tubuh dirinya termasuk kedalam bentuk tubuh yang menarik atau tidak, dan juga dapat diperoleh dari hasil penilaian dari individu lain atau orang-orang yang berada disekitarnya.

### **2.2.2 Aspek-Aspek *Body Image***

*Body Image* mencakup kepuasan dan ketidakpuasan akan kondisi bentuk tubuh menurut Cash (2002) menyatakan beberapa aspek- aspek *body image* yaitu :

1. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Yaitu, evaluasi secara keseluruhan penampilan tubuh individu, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuh.

2. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)

Yaitu, bentuk perhatian individu akan usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan yang dimiliki.

3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan (*weight vigilance*), kecenderungan untuk melakukan segala cara menurunkan berat badan, membatasi pola makan, hingga *Fat anxiety*.

5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Yaitu, penilaian berat badan dari sangat kurus hingga sangat gemuk

### 2.2.3 Faktor – Faktor *Body Image*

*Body Image* pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tidak ada faktor penentu atau faktor utama dalam *body image*. Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu :

1. Gender (Jenis kelamin)

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan ada perbedaan gender yang mencolok terkait citra tubuh. Wanita lebih merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya sehingga lebih cenderung mengevaluasi bagian tubuh tertentu sehingga memunculkan perasaan kritis yang cenderung lebih kuat memperhatikan keseluruhan bentuk tubuh seperti panggul, pinggul, wajah serta bagian tubuh lainnya.

Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif.

## 2. Media massa

Tiggeman (Cash, 2002) menyatakan media masa telah membawa pengaruh kuat dalam budaya sosial. Dengan menghabiskan waktu membaca surat kabar maupun majalah dapat mempengaruhi persepsi *body image* individu karena media massa sering sekali memunculkan tayangan standard kecantikan perempuan yang sering digambarkan dengan tubuh yang kurus sehingga kebanyakan wanita percaya bahwa dengan tubuh kurus artinya individu orang yang sehat. Serta juga, gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot, kurus, perut yang rata, dan pinggul yang sempit, berbahu lebar yang menjadi lebih umum di majalah fashion maupun gambar media yang menentukan bentuk tubuh yang ideal (Cash dan Prunzinsky, 2002).

## 3. Keluarga

Menurut Ann (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwasanya orang tua adalah salah satu berperan penting dari sosialisasi yang mempengaruhi *body image* anak-anak melalui model ke anak, umpan balik, dan instruksi. Saat anak lahir, orang tua akan menyambut anaknya ke dunia dengan cukup banyak kesamaan antara citra tubuh ideal dengan penampilan anak sebenarnya.

#### 4. Hubungan interpersonal

Menurut Dunn (Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa hubungan interpersonal ini sebagai feedback yang diterima dari orang lain sebagai mengarahkan individu menjadi membandingkan dirinya dengan orang lain dari penampilan fisik, Hal itu dapat membuat seseorang tersebut merasa cemas, gugup, tidak percaya diri ketika orang lain memperhatikan penampilannya.

### 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
01	Rizka Ayu Febriani dan Diana Rahmasari	Hubungan antara <i>body image</i> dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok	Remaja perempuan tidak puas akan tubuhnya hal ini juga terpengaruh oleh konten tiktok. Berdasarkan beberapa konten di tiktok, terdapat komentar dari beberapa perempuan yang mengalami <i>body image</i> rendah. Konten menampilkan kegiatan olahraga dengan tubuh yang ideal. Kolom	Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan penerimaan diri pada remaja perempuan	<i>Body image</i> negatif dan penerimaan diri yang negatif, karena tidak dapat menerima bentuk tubuh serta perubahan yang terjadi dalam dirinya, serta kurangnya	Variabel bebas : <i>Body Image</i>  Variabel terikat : Penerimaan Diri pada remaja	Teknik analisis data : - Kuantitatif - Analisis Statistik Deskriptif - teknik korelasi product moment pearson bantuan SPSS versi 23.00 for	Sampel : Remaja perempuan usia 18-21 tahun, Mahasiswa perempuan di salah satu jurusan di	Hasil analisis menunjukkan remaja perempuan yang memiliki nilai <i>body image</i> tinggi, maka penerimaan diri dalam dirinya sebagai pengguna tiktok akan meningkat.  <i>Body image</i>	Keterbatasan : - Saran untuk penelitian selanjutnya : -

			<p>komentar didominasi oleh komentar “pengen perut kayak dia”, “body goals yang aku pengen nih”, “body yang aku idamkan ini mah”, “duhh badan idaman”, “kakinya bagus banget”, serta beberapa komentar lainnya yang menunjukkan menginginkan bentuk tubuh ideal. Sehingga, remaja menjadi merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Apabila individu tidak puas maupun merasa khawatir dengan penampilannya, akan berdampak pada kesulitannya untuk menerima dirinya.</p>	<p>pengguna tiktok</p>	<p>dukungan dari keluarganya. Penerimaan diri merupakan akar bagi individu untuk dapat menyesuaikan diri. Ketika individu mampu menerima dirinya secara utuh dengan kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki, maka ideal self dan real self tidak akan dapat terpisahkan</p>		<p>mac</p> <p>Alat ukur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skala <i>Body Image</i> dari Cash</li> <li>2. Skala Penerimaan diri dari Sheerer</li> </ol>	<p>perguruan tinggi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021, Memiliki akun media sosial tiktok (mengunggah maupun hanya melihat konten dalam tiktok).</p>	<p>yang dimiliki remaja perempuan pengguna tiktok mengarah pada <i>body image</i> yang positif, sehingga penerimaan diri dalam dirinya tinggi pula. Namun sebaliknya, jika remaja perempuan pengguna tiktok yang memiliki nilai <i>body image</i> rendah atau negatif, maka penerimaan dirinya akan rendah pula.</p>	
--	--	--	--	------------------------	--	--	---	---	--	--

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
02	Siti Maryam, dan Irdil	Relationship between <i>body image</i> and self-acceptance of female students	<i>Body image</i> berupa persepsi, pikiran, perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Grogan, 2010). Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2010) menemukan kebanyakan wanita tidak puas dengan <i>body image</i> mereka. Rasa ketidakpuasan dikarenakan individu memiliki <i>Body image</i> yang negatif inilah memacu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka. Kebanyakan remaja wanita	Tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan <i>body image</i> , mendeskripsikan penerimaan diri dan menguji hubungan <i>body image</i> dengan penerimaan diri mahasiswa putri	<i>Body image</i> mahasiswa putri banyak dipengaruhi oleh persepsi tentang standar tubuh yang sedang tren dikalangan mahasiswa putri saat ini, lalu mahasiswa putri mulai berlomba-lomba menyesuaikan tubuhnya dengan tren itu tanpa memandang baik buruk terhadap tubuhnya. Kemudian, menjadikan <i>body image</i> remaja tentang tubuhnya semakin lama semakin negatif. Hal tersebut sejalan dengan pengertian <i>body image</i> oleh Arthur (2010) yaitu imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya,	Variabel bebas : <i>Body Image</i> Variabel terikat : Penerimaan Diri pada mahasiswa putri	Teknik analisis : - Analisis deskriptif - korelasional dengan metode kuantitatif - Data dianalisis dengan - Tekni	Sampel : Jumlah sampel sebanyak 242 mahasiswa dipilih dengan menggunakan teknik Stratified Proportional Random Sampling.	Hasil analisis menunjukkan : Hubungan yang diberikan <i>body image</i> dengan penerimaan diri ialah positif. hal ini menunjukkan bahwa semakin positif	Keterbatasan : 1. Belum menjelaskan kondisi-kondisi ataupun faktor-faktor yang mempengaruhi <i>body image</i> dan penerimaan diri 2. Belum jelas teori skala pengukuran variabel tokoh siapa yang digunakan Saran untuk penelitian selanjutnya :



			<p>mengungkapkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin merubah tubuhnya. penilaian individu terhadap penampilan (citra tubuh) dapat mempengaruhi individu terhadap kemampuan untuk menerima diri. Jika individu merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilan maka dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan.</p>	<p>khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Akibat persepsi tubuhnya yang semakin buruk, remaja semakin tidak percaya diri baik itu pada penampilan di depan umum maupun kemampuan terhadap dirinya sendiri.</p> <p>Hal ini berarti penilaian individu terhadap penampilan (citra tubuh) dapat mempengaruhi individu terhadap kemampuan untuk menerima diri. Jika individu merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilan maka dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan.</p>	<p>k Pearson Product Moment</p> <p>Alat ukur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skala <i>Body Image</i></li> <li>2. Skala Penerimaan diri</li> </ol>	<p><i>body image</i> mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti selanjutnya mampu mengkaji lebih banyak seperti kondisi maupun faktor-faktor yang mempengaruhi <i>body image</i> dengan penerimaan diri.</li> <li>2. Peneliti selanjutnya lebih memperhatikan serta menggunakan teori skala pengukuran yang jelas pada variabel penerimaan diri dan <i>body image</i></li> </ol>
--	--	--	---	---	---	--

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ <i>sample</i>	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
03	Anak Agung Mas Dama yanti dan Luh Kadek Pandey Susilawati	Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri terhadap <i>self esteem</i> pada remaja putri di kota Denpasar	Remaja sangat memikirkan penampilan dikarenakan remaja berusaha untuk bisa menyesuaikan diri dengan norma kelompok agar remaja tersebut dapat diterima di kelompok yang diinginkan. Remaja menghabiskan waktunya berdandan atau mengikuti trend mode yang menarik untuk meningkatkan penampilan fisik remaja. Jika penampilan fisik remaja dirasa sudah menarik, maka remaja akan cenderung menilai positif pada keseluruhan aspek dalam diri remaja tersebut. Penilaian remaja merupakan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap <i>self esteem</i> pada remaja putri di Kota Denpasar.	Citra tubuh dan penerimaan diri menjadi bagian yang sangat penting dalam pembentukan <i>self esteem</i> selama menjalani masa remaja (Heyes, 1995). Ketika individu memiliki kepercayaan bahwa memiliki tubuh yang indah, ideal, dan menarik akan membentuk	Variable bebas : <i>body image</i> dan penerimaan diri  Variable terikat : <i>self esteem</i> remaja putri	Teknik analisis :  - Kuantitatif  - serangkaian uji validitas dan reliabilitas.  - Uji validitas dilakukan dengan teknik <i>expert judgement</i>  - Uji normalitas	Sampel :  Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang yang merupakan siswi kelas XI dan XII SMAN 1 Denpasar berusia 14-16	Hasil analisis menunjukkan  Hipotesis penelitian Citra tubuh dan penerimaan diri berperan terhadap <i>self esteem</i> remaja putri kota Denpasar dapat diterima. Koefisien R pada hasil uji regresi menunjukkan citra tubuh dan penerimaan	Keterbatasan :  - Saran untuk penelitian selanjutnya :  -

		<p>cerminan dari keberhargaan (self esteem) cenderung untuk menggeneralisasikan self-esteem hanya berdasarkan penampilan fisik saja (Harter, dalam APA, 2002). Harga diri (self esteem) adalah evaluasi individu akan diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu (Harper, 2002).</p> <p>Remaja yang mementingkan penampilan bentuk tubuh yang kurang sesuai dapat menyebabkan menurunnya self esteem. Remaja yang memiliki Citra tubuh negatif pada dirinya, mereka cenderung merasa minder dengan bentuk tubuh, merasa kurang disukai dalam pergaulan, remaja sering mengeluh dan mengkritik bentuk tubuh atau</p>		<p>citra tubuh yang positif. Citra tubuh yang positif membuat individu memiliki kepuasan, kebahagiaan, serta kebanggan, terhadap tubuh yang dimiliki yang mendorong meningkatnya harga diri individu. Ketika individu beranggapan bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak menarik, kurang proporsional, dan tidak ideal maka akan membentuk citra tubuh yang</p>	<p>dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji compare mean</li> <li>- Uji multikolonieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel bebas pada model regresi</li> <li>- Uji heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah</li> </ul>	<p>tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Berasal ataupun tinggal di Kota Denpasar .</p>	<p>diri secara bersama-sama berperan terhadap self esteem. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variable bebas yaitu citra tubuh dan penerimaan diri memiliki sumbangsih efektif sebesar 36.8% terhadap variable tergantung self esteem serta sebesar 63.2% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.</p>	
--	--	---	--	---	--	--	---	--

		<p>berat badan yang dimiliki (Vemale, 2013). Selain citra tubuh, yang mempengaruhi ialah penerimaan diri (self acceptance). Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan adanya keinginan terus menerus untuk mengembangkan diri. Menerima apa yang menjadi kelebihan-kelebihan dan dapat juga menerima kelemahan-kelemahan tanpa menyalahkan orang lain. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan adanya keinginan terus menerus untuk mengembangkan diri. Menerima apa yang menjadi kelebihan - kelebihan dan dapat juga menerima kelemahan - kelemahan tanpa menyalahkan orang lain</p>	<p>negatif. Rasa kecewa, merasa tidak puas, minder, serta malu merupakan hal yang menyebabkan terbentuknya harga diri yang rendah pada individu.</p>	<p>dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain</p> <p>Alat ukur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skala Self esteem dengan teori self esteem dari Coopersmith</li> <li>2. Skala citra tubuh dari teori Cash</li> <li>3. Skala penerimaan diri dari tokoh Supratiknya</li> </ol>		
--	--	--	--	--	--	--

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
04	Kristina L. Silalahi dan Nunik Patricia	Hubungan <i>Body Image</i> dengan self acceptance pada pasien ulkus diabetikum di Rs. TK II Putri Hijau kota Medan	Pasien ulkus diabetikum memiliki permasalahan dengan penerimaan diri akan perubahan citra tubuh dimana ada pasien yang memiliki <i>body image</i> negatif dengan self acceptance yang positif. Pertama, dikarenakan pasien merasa terganggu dengan adanya perubahan pada tubuhnya, tetapi pasien selalu mendapatkan dukungan dan selalu	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan <i>body image</i> dengan self acceptance pada pasien ulkus diabetikum di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan Tahun 2016	Pada penelitian ini penerimaan diri dilihat dari <i>body image</i> seseorang yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan fungsi penampilan yang dimiliki individu. Pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus, terutama yang	Variabel bebas : <i>Body Image</i> Variabel terikat : Penerimaan Diri pada pasien ulkus diabetikum	Teknik analisis data : - Jenis penelitian ialah survey analitik dengan desain cross sectional pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap awalnya peneliti mengajukan	Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien ulkus diabetikum di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan sampel sebanyak 16 orang	Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan <i>body image</i> dengan penerimaan diri. Hasil penelitian menyatakan diperolehnya hubungan <i>body image</i> positif dengan self acceptance positif disebabkan	Keterbatasan : 1. Penelitian tidak menggunakan skala pengukuran dari teori tokoh kedua variable  Saran untuk peneliti berikutnya : 1. Peneliti melakukan pengukuran berlandaskan

			<p>didampingi oleh keluarga untuk sembuh, sehingga pasien tetap optimis terhadap dirinya agar bisa sembuh. kedua, pasien terkadang merasa cemas dengan penyakit yang dideritanya, tetapi dengan adanya dukungan dari keluarga maupun orang terdekat pasien tetap merasa yakin mampu menjalani hidup seperti manusia normal yang tidak memiliki penyakit. Ada juga, pasien yang memiliki <i>body image</i> negatif dengan self-acceptance dimana pasien mengeluh akan bentuk tubuh</p>		<p>mengalami komplikasi ulkus diabetikum akan mengalami gangguan pada citra tubuh, dikarenakan pasien akan mengalami kecacatan dan perubahan pada bagian tubuh, terlebih pada pasien yang harus menjalani amputasi yang artinya kehilangan anggota tubuhnya.</p> <p>Karena hal itu, menimbulkan emosi yang negatif pada para penderita tersebut. Pasien penderita ulkus</p>		<p>surat survei penelitian ke Rumah Sakit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dengan wawancara terpimpin pada responden dan peneliti mengisi kuesioner</li> <li>- Analisis data yang digunakan analisis univariat dan analisis bivariat</li> </ul>	<p>karena pasien tidak terbebani akan penyakit dan ada harapan sembuh. Hasil penelitian menyatakan juga adanya <i>Body image</i> negative dengan self acceptance positif disebabkan pasien mengalami perubahan anggota tubuh pasien masih bisa tetap memiliki penerimaan diri yang baik, serta</p>	<p>pada teori tokoh yang berkaitan dengan kedua variabel</p>
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

		sehingga pasien cenderung menyalahkan dirinya atas penyakitnya. Ada pasien yang merasa tidak menerima dirinya dengan perubahan tubuhnya, dan pasien khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuhnya, serta kurangnya dukungan keluarga dalam memotivasi kesembuhan pasien.		diabetikum memerlukan penerimaan diri yang baik agar dapat menjalani kehidupannya dengan normal. Sikap penerimaan diri yang terjadi pada penderita melalui tahapan penerimaan mulai dari tahap penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan akhirnya menerima.			hasil berikutnya memperoleh <i>body image</i> negative dengan self acceptance negative yang disebabkan tidak memiliki kepercayaan diri akibat perubahan fungsi anggota tubuh.	
--	--	--	--	---	--	--	---	--

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
05	Shinta Adiana Agustini, Suci Murti Karini, dan Fadri Kirana Anggarani	Hubungan antara Citra Tubuh dan Penerimaan Diri dengan Perilaku Diet pada Model Wanita Dewasa Awal di Surakarta	Peran model adalah menampilkan busana sesuai dengan tema yang diberikan dan mampu mempresentasikan bahan busana yang dikenakan. Tuntutan menjadi seorang model ialah diharuskan memperhatikan berat tubuh, ukuran tubuh, tinggi tubuh yang ideal. Sehingga rela melakukan berbagai cara supaya memiliki tubuh yang ideal untuk meningkatkan daya jual hasil karya dari desainer (Ellen, 2012). Sehingga model menerapkan perilaku diet. Beberapa model menerapkan perilaku diet yang ekstrem seperti hanya mengonsumsi sayur dan buah-buahan tanpa	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita	Model sangat memperhatikan citra tubuhnya. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh citra diri dapat dipengaruhi oleh pikiran, pendapat serta perlakuan dari orang lain terhadap diri individu, misalnya terdapat wanita yang mengaku bahwa sebenarnya individu merasa nyaman dengan	Variabel bebas : Citra tubuh dan Penerimaan diri Variabel terikat :	Teknik Analisa data : Analisa data dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis pertama, yaitu hubungan antara citra	Populasi yaitu model wanita pada agensi FS Model dan Limited Model yang berusia 18-25 tahun. Sampel berjumlah	Hasil Penelitian : 1. adanya hubungan pada hipotesis pertama, yaitu hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal. 2. adanya hubungan yang signifikan dan	Keterbatasan : - Saran untuk penelitian selanjutnya : -



		<p>mengonsumsi karbohidrat serta minum teh pelangsing herbal.</p> <p>Model cenderung berusaha untuk mempertahankan bentuk tubuh supaya tetap memiliki tubuh langsing dan ideal (Santrock, 2012).</p> <p>Model sangat memperhatikan evaluasi penampilan fisik dan harapan orang lain terhadap fisik model, sehingga apabila harapan tersebut tidak terwujud maka model mendapat tekanan (Wahyuningsih, 2015). Harapan akan penampilan fisik yang ideal menyebabkan individu berusaha untuk mempertahankan maupun mengurangi berat badan supaya memiliki penampilan yang ideal. Penelitian sebelumnya menyatakan keinginan memiliki tubuh ideal sebesar 69,4%, tujuan kesehatan sebesar 19,4%, tuntutan sebagai model sebesar 5,2%, dan sisanya karena alasan lain.</p> <p>Perilaku diet juga memiliki kaitan dengan penerimaan diri, individu</p>	dewasa awal	<p>tubuhnya dan memandangnya ideal, akan tetapi dikarenakan keluarga serta teman-temannya mengatakan bahwa terlalu kurus maupun terlalu gemuk. Hal tersebut akan membuat wanita ingin melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya, yaitu dilakukan dengan perilaku diet (Bestiana, 2012).</p> <p>Penerimaan bentuk tubuh mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku diet. Adanya penerimaan bentuk</p>	Perilaku diet	<p>diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet. Untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi Pearson.</p> <p>Alat ukur :</p> <p>1. Skala Perilaku diet dari French</p> <p>2. Skala citra tubuh dari teori Cash</p> <p>3. Skala penerimaan diri dari tokoh Jersild</p>	h 55	<p>subjek yang dipilih dengan purposive sampling dengan kriteria yaitu minimal telah 3 kali tampil di panggung</p> <p>negatif antara citra diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini diterima</p> <p>3. adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal sehingga hipotesis ketiga pada penelitian ini dapat diterima.</p>	
--	--	--	-------------	---	---------------	---	------	--	--

			<p>yang melakukan perilaku diet sehat memiliki penerimaan diri yang tinggi, sedangkan individu yang melakukan perilaku diet tidak sehat memiliki penerimaan diri yang rendah (Fitriani, 2012). Penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima segala karakteristik dirinya baik dari segi kualitas serta menerima keterbatasan-keterbatasan diri sendiri (Hurlock, 2007). Penelitian terdahulu menyatakan individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi yang membuat individu memilih melakukan perilaku diet sehat dan sebaliknya memiliki penerimaan diri yang rendah sehingga melakukan perilaku diet tidak sehat. Penerimaan diri merupakan faktor yang penting dalam melakukan diet. Model wanita dewasa awal terdorong memiliki bentuk tubuh langsing dan sesuai dengan standar model dari agensi maupun masyarakat.</p>		<p>tubuh mendorong individu untuk menerima ukuran tubuhnya, mengurangi berat badan dengan melakukan perilaku diet serta peduli tentang kesehatan fisik (Bacon, 2005). Wanita dengan penerimaan diri yang rendah, akan cenderung melakukan perilaku diet. Sedangkan, wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku diet.</p>					
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (Teknik, analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
06	Vetta L. Sanders Thompson	African American <i>Body Image</i> : Identity and Physical Self-Acceptance	Permasalahan citra tubuh dalam komunitas Afrika-Amerika melampaui masalah bentuk dan berat yang seringkali menjadi titik fokus di antara kelompok etnis lain (Smith, Thompson, Raczynski dan Hilner dalam Thompson, 2014).  Hal ini terjadi karena di masa lalu, ciri-ciri rambut seperti tekstur, panjang, dan gaya telah menjadi pernyataan politik dan sosial memiliki makna dari berbagai macam bentuk. Secara historis, rambut	Tujuan penelitian ialah untuk mengukur penerimaan diri akan citra tubuh etnis Afrika-Amerika.	Konsep dari penelitian ini berawal dari Sejarah orang Afrika-Amerika di negara ini telah dicirikan sebagai salah satu penindasan dan diskriminasi yang berkelanjutan Sementara perbudakan pada awalnya untuk kebutuhan akan tenaga kerja murah, ideologi rasis berkembang untuk mendukung	Variabel bebas : <i>Body Image</i>  Variabel Terikat :  Physical Self Acceptance	Metode awal dengan menggunakan :  1. survey untuk memperoleh data demografis, informasi tentang pengalaman (ras, preferensi rasial, definisi kategori rasial, aktivisme politik, dan variable sosialisasi rasial)	Sampel :  Tiga ratus sembilan belas orang Afrika-Amerika, 131 laki-laki dan 188 perempuan; usia mulai dari 18 hingga 82 tahun, diwawancarai. Delapan	Hasil penelitian yang diperoleh :  1. Analisis varians menunjukkan bahwa laki-laki dalam sampel secara signifikan lebih tua dari perempuan.  2. Terdapat acceptance yang kuat terhadap rentang warna kulit	Keterbatasan :-  Saran : -

		<p>yang "baik" adalah rambut panjang dan lurus, mirip dengan wanita Kaukasia atau berkulit putih Rambut panjang dan lurus diidealkan oleh wanita di komunitas Afrika-Amerika dan memberi wanita status sosial yang lebih tinggi dalam komunitas Rambut Afrika yang pendek dan ikal rapat telah identik dengan rambut "buruk" dan dipandang sebagai ciri khas mereka yang berkulit "gelap" (R. Hall 1995). Sehingga hal ini membuat 75% wanita Afrika-Amerika meluruskan rambut mereka dan perawatan rambut daripada wanita kulit putih (Imarogbe 2003).</p> <p>Bagi wanita Afrika-Amerika, citra "Mammy" dengan kulit gelap dan</p>	<p>penaklukan orang keturunan Afrika. Individu keturunan Afrika dicirikan sebagai tidak manusiawi, tidak bertanggung jawab, malas, dan bodoh. Mereka kehilangan hak asasi manusia, termasuk hak untuk menentukan nasib sendiri. Realitas penegakan status budak dengan kekerasan, dan keuntungan primer dan sekunder yang dimungkinkan melalui penyerahan membuat internalisasi ideologi ini menjadi pilihan</p>	<p>2. Demographic Questionnaire (untuk memperoleh informasi tentang jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, dan label identitas ras yang disukai)</p> <p>3. Racial Identity Attitudes (Skala 29 item yang terdiri dari empat subskala yaitu fisik, sosiopolitik, budaya, dan psikologis)</p> <p>4. Racial Socialization (Skala tipe likert 20 item digunakan menilai</p>	<p>puluh enam persen peserta tinggal di wilayah metropolitan sebuah kota besar di barat tengah. Sekitar 14% peserta adalah penduduk dari dua komunitas pedesaan kecil yang terletak di bagian yang sama. Usia rata-rata peserta</p>	<p>3. Berdasarkan gander menggunakan ANOVA ditemukan perbedaan dalam penerimaan laki-laki dan perempuan terhadap ciri-ciri citra tubuhnya dimana laki-laki dengan skor yang lebih rendah dalam penerimaan diri fisik dibanding wanita tetapi juga sangat</p>	
--	--	---	--	---	---	--	--

		<p>rambut ikal yang rapat dapat memunculkan perasaan malu dan tidak menarik (West 1995). Masyarakat telah diliputi oleh keyakinan bahwa ciri etnis mereka sendiri tidak dapat diterima dalam masyarakat saat ini atau bahwa mereka telah diberi label dengan karakteristik tertentu karena stereotip tersebut.</p> <p>Warga Afrika- Amerika lebih menekankan pada warna kulit, fitur rambut dan wajah daripada anggota lain dari kelompok etnis lain. Persepsi orang Afrika- Amerika tentang kecantikan fisik dan citra tubuh mencakup berbagai dimensi rambut, warna kulit, berat badan, dan fitur wajah.</p>	<p>yang layak untuk beberapa orang Afrika yang diperbudak dan terikat. Termasuk dalam proses ini adalah pencemaran ciri dan atribut fisik Afrika.</p> <p>Masyarakat keturunan Africa- America telah diberi label berdasarkan ciri khas dari etnis mengenai fisiknya dan masing- masing label diberi pemaknaan yang negatif. Sehingga hal tersebut membuat penerimaan diri Phsyical Self Acceptance menjadi rendah</p>	<p>sosialisasi rasial dengan koefisien alfa untuk sampel 0,93. Skala dimulai dari 0 (tidak pernah) sampai 4 (sangat sering)</p> <p>5. African American Social Network (Skala 6 item dengan rentang 0 (tidak pernah) hingga 10 (sangat sering).</p> <p>6. Experience of Discrimination Questionnaire ( digunakan untuk menilai pengalaman masa lalu dengan diskriminasi,</p>	<p>adalah 33,28 tahun.</p>	<p>4. Pengaruh pendapatan signifikan terhadap penerimaan fisik, dimana pendapatan meningkat begitu pula penerimaan berbagai citra tubuh fisiknya</p>	
--	--	--	---	---	----------------------------	--	--

			Secara historis, kulit yang "terlalu putih" tidak diterima dalam masyarakat Afrika-Amerika sedangkan kulit yang "terlalu gelap" dianggap tidak menarik dan tergolong kelas bawah (Maddox dan Gray 2002). Tekanan ini membawa penolakan atau tidak menerima diri terhadap bentuk tubuhnya atau citra tubuh yang negatif serta dorongan sadar untuk mencerahkan warna kulit ke warna yang lebih diinginkan dan lebih dapat diterima.		dan memiliki keinginan untuk mengubah penampilan fisik agar menghindari label yang telah dibentuk.		sebanyak 15 item ) 7. Other Social Interaction (Empat pertanyaan menilai kontak peserta dengan individu diluar komunitas Afrika-Amerika, skor untuk variabel ini adalah rata-rata dari persentase yang dilaporkan).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.4 Kerangka Konseptual

Selaras dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu menerima segala yang ada pada diri remaja, remaja harus mampu melakukan penerimaan diri terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya. Menurut Heriyadi (2013) penerimaan diri adalah keadaan dimana individu bersikap positif akan dirinya dengan mengakui serta menghargai dirinya dengan menerima berbagai aspek atau kelebihan membuat orang menghargai seluruh kelebihan serta kelemahan yang terdapat pada dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif memandang kelemahan ataupun kekurangan yang ada pada dirinya sebagai sesuatu bagian yang dimiliki dan dialami oleh setiap orang. Mengenai hal ini dapat terjadi apabila individu mengembangkan sikap positif dengan pemikiran positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya dengan menganggap kekurangan yang ada pada dirinya itu tidak menjadi penghalang untuk seseorang dalam mengaktualisasikan segala kemampuan atau kelebihan yang ada pada dirinya. Dengan adanya penerimaan diri akan membantu individu dapat berfungsi secara ideal dengan mengembangkan segala potensi yang ada pada dirinya secara optimal.

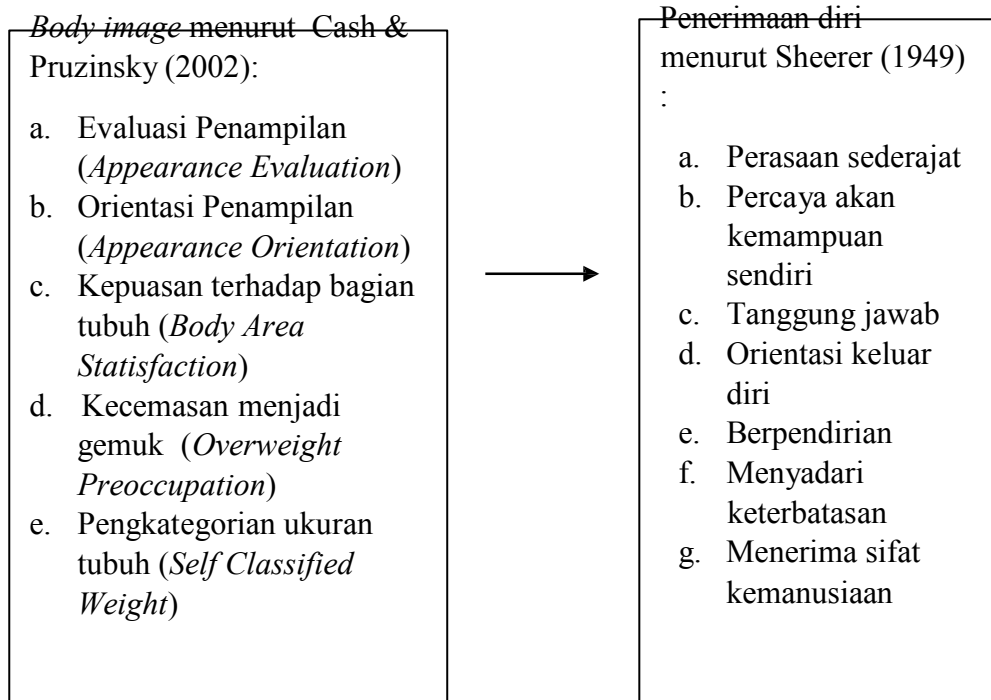
Ellis (dalam Chamberlain, 1999) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah Individu masih tetap merasa berharga walau saat menghadapi ketidaksetujuan dari orang lain terhadap tindakan yang diambil, Individu cenderung menilai diri sendiri, terutama

dalam hubungannya dengan orang lain, keberhasilan atau kompetensi yang dimiliki dijadikan dalam mengevaluasi diri dan orang lain, individu terbuka terhadap kritik atau kegagalan, dan memiliki sikap positif terhadap penilaian diri. Dalam hal ini, remaja dengan penerimaan diri yang baik akan memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui serta dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya, termasuk sifat baik dan buruk, dapat menghadapi secara positif peristiwa masa lalu yang mempengaruhi dirinya, penerimaan diri pada remaja umumnya dipengaruhi oleh penerimaan kondisi fisik individu (Lestari, Retnaningdyastuti, dan Primaningrum, 2022).

Menurut Ridha (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa Penerimaan diri juga salah satunya dipengaruhi oleh *body image*. *Body image* ini telah bagaikan budaya serta bentuk standar dari persepsi atau pandangan masyarakat terkait penampilan serta keindahan, keelokan yang meliputi standar seseorang dengan tubuh yang kurus, gemuk dapat terlihat indah dan menawan saat dipandang. Karena hal ini, *body image* menjadi isu yang marak sekali terjadi menjadi permasalahan digolongkan remaja. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian baik atau buruknya dari seseorang terhadap dirinya sendiri yang dapat menimbulkan perasaan yang mempengaruhi dirinya dalam menjalani kehidupan yang tanpa disadari bisa memberikan pengaruh yang terlebih kuat pada remaja.



Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* merupakan penilaian pribadi tentang karakteristik diri terkait tubuhnya terutama berdasarkan pengalaman, penilaian dari orang lain ataupun perasaan yang telah dialami. Faktor *body image* itu sendiri sangat erat kaitannya dengan penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga harga diri. Selain itu, individu juga lebih terbuka akan kritik untuk pengembangan diri individu menjadi lebih baik. Penerimaan diri ini selalu disertai dengan rasa aman dalam pengembangan diri yang memungkinkan individu menilai diri sendiri agar lebih realistis sehingga dapat memanfaatkan segala kemampuan yang dimiliki secara efektif. Saat individu telah memenuhi penilaian yang realistis terhadap diri sendiri akan membentuk individu menjadi pribadi bersikap jujur, apa adanya tanpa harus berpretensi serta merasa puas akan diri sendiri tanpa berkeinginan menjadi seperti orang lain (Kartikasari, 2020).



**Gambar 2.1** Kerangka konseptual

## 2.5 Hipotesis Penelitian

**Adapun Hipotesis dalam Penelitian ini adalah :**

Ha : Ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada Remaja SMK Negeri 1 Kisaran

Ho : Tidak ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada Remaja SMK Negeri 1 Kisaran

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan kepada siswa SMK Negeri 1. Penelitian yang dilakukan bersifat sistematis dan terencana untuk memperoleh jawaban yang signifikan sebagai bentuk pemecahan masalah akan fenomena-fenomena tertentu yang ada pada penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif ialah penelitian yang dilakukan berlandaskan metode ilmiah, objektif, terukur, rasional dan sistematis dalam meneliti populasi maupun sampel yang telah ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut (Sugiyono, 2017).

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwasanya variable penelitian ialah suatu atribut, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti yang dapat dipelajari untuk dapat menarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 2 (dua) variable penelitian yaitu variable bebas dan variable tergantung. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan Variabel bebas adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat). Sedangkan, Variabel terikat ialah variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas.

Oleh sebab itu, yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah

1. Variabel *Independent* (X) : *Body Image*
2. Variabel *Dependent* (Y) : Penerimaan Diri

### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi Operasional Variabel Penelitian adalah definisi didasarkan pada karakteristik-karakteristik yang dimiliki oleh variable penelitian yang telah ditetapkan peneliti untuk diamati dan diteliti (Azwar , 2017). Variable-variabel yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **3.2.1 *Body Image***

*Body Image* adalah persepsi individu terhadap bentuk tubuh dirinya termasuk kedalam bentuk tubuh yang menarik atau tidak, dan juga dapat diperoleh dari hasil penilaian dari individu lain atau orang-orang yang berada disekitarnya. Dalam penelitian ini, *body image* yang disampaikan oleh Cash & Pruzinsky (2002) yang akan diukur berdasarkan pada 5 (lima) aspek yaitu Evaluasi penampilan (Appearance Evaluation), Orientasi penampilan (Appearance Orientation), Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body Area Satisfaction), Kecemasan menjadi gemuk (Overweight Preoccupation), dan Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)

### **3.2.2 Penerimaan Diri**

Penerimaan diri adalah individu dapat menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya, dapat memahami serta menerima dirinya apa adanya disertai dengan keinginan selalu mengembangkan diri dan penuh tanggung jawab.

Dalam penelitian ini, penerimaan diri yang disampaikan oleh Sheereer (Berger, 1952) yang akan diukur dengan aspek-aspek penerimaan diri adalah Perasaan sederajat/ Setara, Percaya akan kemampuan sendiri, Tanggung jawab, Orientasi keluar diri, Berpendirian, Menyadari keterbatasan, dan Menerima sifat kemanusiaan.

### **3.3 Karakteristik Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kecenderungan memperhatikan citra tubuh yang dimiliki yang berhubungan dengan penerimaan diri mahasiswa akan penampilannya.

Berikut merupakan karakteristik subjek penelitian yaitu :

1. Siswa SMK Negeri 1 Kisaran
2. Kelas X SMK & XI SMK

## **3.4 Populasi dan Sampel**

### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa Populasi merupakan wilayah yang meliputi obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dari populasi ini maka diambil sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah Siswa SMK Negeri 1 Kisaran dengan kriteria kelas X dan XI berjumlah sebanyak 788 siswa (Sumber : Daftar jumlah siswa SMK Negeri 1 Kisaran).

### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan sample adalah bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas maupun karakteristik populasi yang diukur. Pengambilan sample yang dilakukan agar menghasilkan sample yang akurat yang menggambarkan populasi yang ada saat ini. Teknik yang digunakan untuk penentuan sampel ialah *simple random sampling*. Menurut Sugyiono (2017) adalah teknik pengambilan sampel sederhana dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang didalam populasi tersebut.

Jumlah dalam sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus sample Issac dan michael

dikarenakan jumlah populasi siswa dalam penelitian ini cukup banyak dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti maka peneliti mengambil sampel dengan memanfaatkan Isaac dan Michael dari jumlah populasi yang relative besar (Arikunto, 2006).

Dengan rumus Isaac dan Michael yang perlu diperhatikan ialah menentukan batas toleransi kesalahan yang dinyatakan dalam bentuk persen. Semakin kecil toleransi kesalahannya maka semakin akurat sample yang menggambarkan populasi. Maka dalam penelitian ini ditemukan jika populasi 788 siswa SMK Negeri 1 kisanan maka batas toleransi kesalahannya sebanyak 5% yang artinya memiliki tingkat akurasi sebanyak 95% sehingga jumlah sample berdasarkan dari tabel Isaac dan Michael ialah sebanyak 243 siswa/i SMK Negeri 1 kisanan dalam kelas X dan XI. Namun, saat penelitian ternyata jumlah sampel yang terkumpul sebanyak 254 siswa/i SMK Negeri 1 kisanan

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Setelah sumber data ditentukan maka selanjutnya adalah pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur yang mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala merupakan kumpulan pernyataan-pernyataan yang disusun untuk

mengungkap atribut tertentu melalui bentuk respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012).

Dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui *Google form*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah suatu skala yang berfungsi dalam mengukur seberapa besar tingkat mendukung (*favorable*) maupun tidak mendukung (*unfavorable*) dari individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Skala likert yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur kategori hasil penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya skala likert merupakan metode penghitungan kuesioner yang dibagikan kepada responden untuk mengetahui skala sikap objek tertentu. Maka, responden akan diminta jawaban sebagai berikut :

### **3.5.1 SKALA *BODY IMAGE***

Skala ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* yang disusun berdasarkan aspek dari Cash & Pruzinsky (2002). Skala *body image* dibuat berdasarkan format skala *likert*. Skala *likert* dalam pengukuran *body image* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).



**Table 3.1. Kriteria penilaian Skala Likert “Body Image”**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Bentuk Pernyataan</b>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### **3.5.2 SKALA PENERIMAAN DIRI**

Skala ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* yang disusun berdasarkan aspek dari Shereer (1949). Skala *body image* dibuat berdasarkan format skala *likert*. Skala *likert* dalam pengukuran *body image* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Table 3.2. Kriteria penilaian Skala Likert “Penerimaan Diri”**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Bentuk Pernyataan</b>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### **3.6 Pelaksanaan Penelitian**

Prosedur dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 2 (dua) tahap, yaitu sebagai berikut:

#### **3.6.1 Tahap Persiapan Penelitian**

Penelitian ilmiah merupakan cara yang bertujuan untuk menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu, untuk memperoleh data yang akurat dan tidak bias maka peneliti harus merencanakan serta mempersiapkan Langkah yang tepat dalam menyusun instrument penelitian.

Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

#### **3.6.2 Pembuatan alat ukur**

Pada tahap ini peneliti melakukan penelitian dengan membuat alat ukur yang akan digunakan dalam mengumpulkan data.

Dalam mengumpulkan data alat ukur yang digunakan adalah :

##### **1. Skala *Body Image***

Skala *body image* berdasarkan aspek-aspek *body image* oleh Cash & Pruzinsky (2002) dalam skala *Multidimensional Ultidimensional Body-Self Relations Questionnaire* yang terdiri dari Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*). Penyusunan skala yang

dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item yang berupa pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang telah ditentukan. Skala *body image* terdiri dari 56 aitem. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *body image* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.3 Blueprint Uji Coba Skala *Body Image***

Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Evaluasi penampilan (Appearance Evaluation)	Menilai penampilan secara keseluruhan	1-3-5-7	10-12-14-16	<b>8</b>
Orientasi penampilan (Appearance Orientation)	Perhatian individu akan usaha yang dilakukan dalam menyesuaikan, memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.	9-11-13-15	2-4-6-8	<b>8</b>
Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body Area Satisfaction)	Dapat menerima tubuh bagian atas (dari kepala hingga dada)	17-19-21-23	26-28-30- 32	<b>8</b>
	Dapat menerima tubuh bagian	25-27-29-31	18-20-22-24	<b>8</b>

	bawah (dari perut hingga kaki)			
	Dapat menerima tubuh secara menyeluruh	33-35-37-39	42-44-46-48	<b>8</b>
Kecemasan menjadi gemuk (Overweight Preoccupation)	Ketakutan atau kewaspadaan bertambah berat badan	41-43-45-47	34-36-38-40	<b>8</b>
Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)	Menilai bentuk tubuh yang dimiliki berdasarkan ukuran tubuh yang dipunya	49-51-53-55	50-52-54-56	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>

## 2. Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri oleh Sheereer (1949) yang terdiri dari Perasaan sederajat/ Setara, Percaya akan kemampuan sendiri, Tanggung jawab, Orientasi Keluar diri, Berpendirian, Menyadari Keterbatasan, Menerima Sifat Kemanusiaan.

Penyusunan skala yang dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item yang berupa pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang telah ditentukan. Skala penerimaan diri terdiri dari 56 aitem. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi

instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *body image* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.4 Blueprint Uji Coba Skala Penerimaan Diri**

Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Perasaan sederajat	Tidak membedakan diri sendiri dengan orang lain	2-4-6-8	9-11-13-15	<b>8</b>
Percaya pada kemampuan	Mampu menghadapi situasi	1-3-5-7	10-12-14-16	<b>8</b>
Bertanggungjawab	Berani atas konsekuensi yang akan dihadapi	18-20-22-24	25-27-29-31	<b>8</b>
Berorientasi ke luar	Toleransi dengan lingkungan	17-19-21-23	26-28-30-32	<b>8</b>
Berpendirian	Menjadi diri sendiri apapun yang terjadi	34-36-38-40	41-43-45-47	<b>8</b>
Menyadari keterbatasan diri	Sadar akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	33-35-37-39	42-44-46-48	<b>8</b>
Menerima sifat-sifat kemanusiaan	Mampu menunjukkan perasaan	50-52-54-56	49-51-53-55	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>

### **3.6.3 Uji Coba Alat Ukur**

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji validitas dan realibilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada siswa SMK N 1 Kisaran sebanyak 70 responden pada 21 Juni 2023 dengan proses penyebaran skala dilakukan secara online dalam bentuk *Google Form*. Uji coba ini tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang sudah disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah disusun. Setelah diseleksi maka akan ditemukan item yang tidak lolos dan item yang lolos. Untuk item yang tidak lolos akan dihilangkan/dihapus, sedangkan untuk item yang lolos uji coba akan disusun kembali untuk melakukan uji coba hingga dinyatakan lolos seluruhnya dan ini akan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

#### **Validitas Alat Ukur**

Menurut Azwar (2012) menyatakan validitas pada suatu alat ukur dapat dilihat dari sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur tersebut dalam melakukan fungsi

ukurnya. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur, dalam hal ini angket uji validitasnya dengan menggunakan Teknik korelasi product moment rumus angka kasar dari Pearson, yaitu mencari koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total (Hadi, 1996). Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel. Kemudian, perhitungannya dibantu dengan menggunakan *SPSS for Windows 25.00 Version*.

### **Reliabilitas Alat Ukur**

Menurut Azwar (2012) reliabilitas alat ukur adalah seberapa tinggi skor tampak tes berkorelasi dengan skor murninya dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur penelitian. Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian komputasi *Alpha Cronbach* menggunakan program *SPSS version 25.00 for windows*. Syarat agar instrument alat ukur dikatakan reliabel adalah jika skor *alpha* lebih besar atau sama dengan 0,6.

### **3.6.4 Revisi Alat Ukur**

Skala uji coba yang telah terkumpul, kemudian diperiksa kembali hasil dari keseluruhan skala yang telah disebarkan. Dimana peneliti, dalam hal ini melakukan skoring dari setiap skala

psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistic untuk bisa mengetahui validitas tiap item dan realibilitas skala yang dibuat. Berikut adalah tabel distribusi item-item dari skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3.5 Blue Print Skala Body Image (Setelah Uji Coba)**

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Evaluasi penampilan (Appearance Evaluation)	1-3-5-7	10-12-14-16	<b>8</b>
Orientasi penampilan (Appearance Orientation)	9-11-13-15	2-4-6-8	<b>1</b>
Kepuasan terhadap bagian tubuh (Body Area Satisfaction)	17-19-21-23	26-28-30-32	<b>6</b>
	25-27-29-31	18-20-22-24	<b>7</b>
	33-35-37-39	42-44-46-48	<b>6</b>
Kecemasan menjadi gemuk (Overweight Preoccupation)	41-43-45-47	34-36-38-40	<b>1</b>
Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight)	49-51-53-55	50-52-54-56	<b>1</b>
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>30</b>



**Tabel 3.6 Blueprint Skala Penerimaan Diri (Setelah Uji Coba)**

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Perasaan sederajat	2-4-6-8	9-11-13-15	7
Percaya pada kemampuan	1-3-5-7	10-12-14-16	5
Bertanggungjawab	18-20-22-24	25-27-29-31	7
Berorientasi ke luar	17-19-21-23	26-28-30-32	6
Berpendirian	34-36-38-40	41-43-45-47	6
Menyadari keterbatasan diri	33-35-37-39	42-44-46-48	8
Menerima sifat-sifat kemanusiaan	50-52-54-56	49-51-53-55	3
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>42</b>

### 3.6.5 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan menyebarkan atau membagikan kuesioner dengan media *google form* yaitu kepada sebanyak 254 siswa SMK N 1 Kisaran secara online. Prosedur dalam penelitian ini adalah peneliti meminta responden mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai

dengan penilaian atau skor yang tersedia sesuai dengan dirinya. Peneliti juga melakukan pembatasan satu kali pengisian bagi setiap akun email agar menghindari pengisian ganda pada hasil *google form*.

### **3.7 Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi Product Moment. Alasan digunakannya teknik analisis korelasi tersebut disebabkan dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara satu variable independent (*body image*) dengan satu variable dependent (penerimaan diri). Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis Product Moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

##### **Uji Normalitas**

Uji Normalitas dilakukan dengan program *SPSS 25.00 for windows* dengan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,005$  maka pengujian dapat menggunakan Teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal dengan nilai  $p < 0,05$  maka menggunakan Teknik statistic non-parametrik

### **Uji Linearitas**

Uji Linearitas dilakukan sebelum dilakukannya uji hipotesis korelasi sederhana. Artinya uji linearitas merupakan prasyarat mutlak dari uji hipotesis dalam penelitian ini dikarenakan penelitian ini adalah penelitian korelatif. Uji linearitas dilakukan dengan program *SPSS 25.00 for windows* yang bertujuan untuk menguji apakah hubungan antara variable bebas dan variable tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Dua variable dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* atau probabilitas yang diperoleh nilai  $p < 0,05$ .

### **3.7.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu variabel *body image* dengan variabel Y, yaitu variabel penerimaan diri. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Uji hipotesis penelitian dapat diterima apabila nilai sig  $p > 0,05$  dan jika Sig  $< 0,05$  maka Hipotesis ditolak.