

## Penerimaan Diri Remaja Putri Akhir: Adakah Peranan Citra Tubuh?

**Jauharotul Uyun**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : [ujauharotul@gmail.com](mailto:ujauharotul@gmail.com)

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : [Andikmatulesy@untag-sby.ac.id](mailto:Andikmatulesy@untag-sby.ac.id)

**Amherstia Pasca Rina**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

### **Abstract**

*Body image is a subjective picture of a person's body appearance, especially judgments from others. These judgments, which form good or bad perceptions that will lead to individual self-acceptance. While self-acceptance is something that must be owned by every individual. If a person has a positive assessment of his body, then that person will accept himself. Which means accepting all the shortcomings and advantages possessed. The benefits of body image and self-acceptance are so that individuals can be more accepting and peaceful to whatever conditions exist in themselves. The analysis technique used is the product moment correlation technique. The sampling technique in this study used simple random sampling. The subjects in this study were 205 female students of SMK N 1 Bojonegoro aged 18-21 years. The instruments used are the body image scale which refers to the MBSRQ\_AS scale and the self-acceptance scale which refers to Harlock's theory. The data analysis used is product moment correlation analysis with the help of SPSS version 20.0 for windows. The results of this study showed that the results of the correlation test showed a significant positive relationship between body image and self-acceptance in late adolescent girls.*

**Keywords :** *Self-acceptance, Body image, Young women, Late adolescence*

### **Abstrak**

Citra tubuh merupakan suatu gambaran subjektif tentang penampilan tubuh seseorang khususnya penilaian dari orang lain. Penilaian tersebut, yang membentuk persepsi-persepsi baik atau buruk yang akan mengarah pada penerimaan diri individu. Sedangkan penerimaan diri merupakan sesuatu harus dimiliki oleh setiap individu. Apabila seseorang memiliki penilaian positif tentang tubuh yang dimiliki, maka seseorang tersebut akan menerima dirinya. Yang artinya menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Manfaat citra tubuh dan penerimaan diri adalah agar individu dapat lebih menerima dan damai terhadap kondisi apapun yang ada pada dirinya. Teknik analisis yang digunakan yang digunakan adalah teknik korelasi product moment. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 205 siswi SMK N 1 Bojonegoro yang berusia 18-21 tahun. Instrumen yang digunakan adalah skala citra tubuh yang mengacu pada skala MBSRQ\_AS dan skala penerimaan diri yang mengacu pada teori Hurlock. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi product moment dengan bantuan SPSS versi 20.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji korelasi terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja putri akhir.

**Kata Kunci :** *Penerimaan diri, Citra tubuh, Remaja putri, Remaja Akhir*

## **Pendahuluan**

Masa remaja yakni tahap tumbuh kembang yang saat ini berpotensi yang sangat tinggi, baik secara kognitif ataupun emosional dan fisik. Tumbuh kembang intelektual yang berkelanjutan mengarahkan kaum muda guna menggapai tahapan pemikiran operasional formal. Tahapan berikut menjadikan remaja lebih berpikiran abstrak, menjalankan pengujian hipotesis serta melakukan pertimbangan pilihan hal-hal yang tersedia bagi mereka dibanding hanya melihat-lihatnya saja. Kapasitas intelektual yang inilah sebagai pembeda masa remaja terhadap tahap-tahap terdahulu (Ali & Asrori, 1993).

Masa remaja dianggap menjadi masa yang sangat berbahaya, lantaran pada masa inilah manusia beranjak dari tahapan kanak-kanak serta memasuki tahapan kehidupan berikutnya, yakni masa dewasa. Masa ini dipersepsikan menjadi masa krisis lantaran tidak adanya pembinaan selama kepribadian dibentuk (Soerjono S, 1990). Anak muda yang bisa menerima kekurangan dan kelebihan, yang tahu kelebihan serta kekurangannya, yakni orang yang bisa menerima dirinya sendiri. Penerimaan diri mengacu pada citra diri positif individu.

Penerimaan diri yakni sebuah perilaku yang secara fundamental terpuaskan oleh diri sendiri, mutu, serta kapabilitas seseorang, serta mengakui keterbatasan seseorang (Chaplin dan Kartono, 1989). Penerimaan diri yakni kapabilitas serta kemauan seseorang agar hidup berdampingan bersama beragam kualitasnya. Seseorang yang menerima diri didefinisikan menjadi seseorang yang tidak memiliki permasalahan terhadap dirinya, yang tidak mempunyai tanggungan emosional pada dirinya, hingga seseorang memiliki banyak peluang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkup sekitarnya. Penerimaan diri yakni satu diantara aspek terpenting yang berkontribusi pada kebahagiaan seseorang dalam mencapai adaptasi diri secara optimal (Hurlock, 2009).

Ketika individu beranjak remaja, Individu terkadang dituntut untuk bisa mandiri, bisa mengerjakan sesuatu dengan baik, belajar tidak bergantung kepada seseorang serta belajar memahami kepribadiannya (Nur Taufik, 2020). Pada hal memahami diri sendiri ini terkadang memunculkan beberapa kendala. Misalnya seperti mulai membandingkan diri dengan orang lain yang sebaya, seperti dalam sikap, paras atau produktivitas dalam berkegiatan. Di era modern, fenomena memahami diri sendiri pada remaja memunculkan isu baru dalam prosesnya. Salah satunya adalah istilah *insecure* yang saat ini sedang marak terjadi terkhusus di kalangan para remaja. Era modern yang memunculkan banyak fenomena *insecure* terhadap remaja saat ini dikarenakan beberapa hal, seperti faktor lingkungan, kurang percaya diri, kurangnya kedekatan dengan orang tua, dan mungkin saja karena pergaulan pertemanan (Kompasiana).

Remaja tidak mudah untuk menerima hal-hal yang sangat ingin diubah tentang diri seseorang, namun secara berlawanan hanya dengan benar-benar menerima diri, individu bahkan dapat memulai proses perbaikan diri yang bermakna, dengan kata lain, pertama-tama seseorang harus mengakui bahwa dirinya memiliki kebiasaan dan sifat yang tidak diharapkan sebelum mulai berjalan memperbaiki diri. Penerimaan diri yakni hal paling penting yang perlu dipunyai setiap orang. Pada dasarnya bila seseorang bisa menerima dirinya, ia dapat menghargai dirinya serta tidak bersikap sinis pada dirinya (Supratiknya, 1995). Masa remaja yakni aktivitas transisi yang mengikutsertakan perbaikan diri individu serta perbaikan pada aspek fisik atau biologis, kognitif, dan sosial-emosional individu tersebut. Tumbuh kembang yang sangat terlihat pada anak muda yakni perkembangan bentuk tubuh dan tubuh (Santrock, 2012).

Tubuh yang berubah mendorong minat pada citra tubuh. Mueller (2009) memaparkan bahwasanya remaja amat mencermati tubuhnya serta memperbaiki citra tubuh-nya. Disini terlihat bahwasanya orang hanya berminat pada tubuh saja serta melihat penampilannya saat pubertas. Remaja senantiasa mengkhawatirkan penampilannya, tidak hanya untuk menjadi mirip terhadap orang lain di sekitarnya, namun juga guna membuat lawan jenisnya tertarik padanya. (Santrock, 2012). Citra tubuh seringkali diasosiasikan terhadap wanita dibanding pria. Kondisi ini lantaran wanita lebih perhatian terhadap tampilannya (Bestiana, 2012). Wanita senantiasa ingin nampak sempurna di mata seseorang. Perubahan fisik menyebabkan penerimaan tubuh mereka kurang. Szymanski dan Cash (1995) memaparkan bahwasanya tidak puasnya seseorang pada tubuhnya sendiri dapat timbul lantaran seseorang itu sudah mempunyai beberapa gagasan perihal konsep-konsep tubuh yang ideal, namun seseorang

itu merasakan tidak memenuhi ataupun mencukupi persyaratan tubuh sesuai yang diinginkan (Grogan, 2017).

Penerimaan diri mempunyai kaitan erat dengan citra tubuh individu. Penerimaan diri yakni kapabilitas serta harapan seseorang agar hidup bersama beragam kualitasnya. Bentuk tubuh yang penuh ataupun sangat kurus menjadikan wanita merasakan jauh dari kesempurnaan serta tidak menarik di mata orang lain. Hal tersebut mengakibatkan seseorang menjadi tidak percaya diri dalam tampil di depan khalayak umum. Dan itu bisa menyebabkan gadis remaja mengurung diri dari lingkungannya di beberapa titik.

## Metode

### Populasi

Populasi pada riset yang dijalankan berikut tergolong pada kategori heterogen. Populasi pada riset yang hendak dijalankan yakni siswi SMKN Bojonegoro kelas X angkatan 2021-2022 berjumlah 500 siswa.

### Partisipan

Jumlah partisipan pada riset berikut yakni 205, didapatkan melalui hasil tabel Slovin dengan populasi 500 orang dan 5% kesalahan.

### Desain penelitian

Riset berikut memakai analisis data korelatif. Teknik analisa yang dipakai guna pengujian hipotesis riset berikut yakni Korelasi *Product Moment* Analisa data pada riset berikut memakai software SPSS 2.0 for windows.

### Instrumen penelitian

Rasio penerimaan diri dirancang penulis sebelumnya sesuai aspek dari Shaheer (Adilla, 1999). Sheerer mengemukakan ada 7 aspek pada penerimaan diri yakni perasaan kesetaraan, tanggung jawab, percaya diri, berpendirian, ekstroversi, menerima sifat manusia, dan sadar akan batasan. Penulis menyesuaikan rencana serta memodifikasi item sesuai keadaan sampel. Citra tubuh berdasarkan dari aspek milik Cash. Skala dalam penelitian ini diukur menggunakan skala likert yang disusun dengan pernyataan favorable dan unfavorable kemudian disediakan 4 pilihan yang menunjukkan sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Adapun penelitian ini memiliki hasil uji reliabilitas sebagai berikut :

**Tabel 1 Uji Reliabilitas**

| Variabel        | Cronbach's Alpha | N of Items |
|-----------------|------------------|------------|
| Penerimaan diri | 0,793            | 14         |
| Citra tubuh     | 0,849            | 10         |

## Hasil

### Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas menggunakan K-s (Kolmogorov Smirnov) guna pengujian normalitas memakai SPSS versi 20.0 for Windows. Pengujian normalitas dipakai guna memahami distribusi data yang diperoleh melalui buku Gauss yang hampir serupa hukum distribusi normal. Pemodelan korelasi dianggap baik bila terdistribusi normal dimana taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05 yaitu 0,205 untuk citra tubuh dan penerimaan diri.

**Tabel 2 Uji Normalitas**

| Klasifikasi     | P     | Keterangan           |
|-----------------|-------|----------------------|
| Citra tubuh     | 0,205 | Berdistribusi Normal |
| Penerimaan diri | 0,205 | Berdistribusi Normal |

Sumber : SPSS for Windows 20.0 version

Pengujian linieritas dijalankan guna memahami korelasi diantara variabel independen terhadap dependen yang sifatnya lurus (linier). Pengujian linearitas riset berikut memakai software SPSS. Adapun hasil pengujian linearitas, yakni:

**Tabel 3 Uji Linieritas**

| Klasifikasi                        | Nilai Sig. | Keterangan |
|------------------------------------|------------|------------|
| Citra tubuh dengan penerimaan diri | 0,576      | Linier     |

Sumber : SPSS for Windows 20.0 version

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dihitung memakai perhitungan hipotesis korelasi product-moment berbantuan SPSS versi 20.0 windows. Hasil pengujian analisa diantara variabel citra tubuh dan variabel penerimaan diri memiliki hubungan, dimana skor yang didapatkan bernilai 0,514 serta taraf signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$  dimana sampelnya berjumlah 205 siswi putri. Hal ini memaparkan bahwasanya adanya signifikansi korelasi yang positif diantara variabel penerimaan diri dengan citra tubuh siswi SMK N 1 Bojonegoro dimana bobot pearson correlationnya bernilai 0,514. Hingga, makin tinggi taraf citra tubuh pada siswi maka makin tinggi juga penerimaan dirinya.

**Tabel 4 Uji Hipotesis**

| Klasifikasi                        | Pearson Correlation | Sig. (2-tailed) |
|------------------------------------|---------------------|-----------------|
| Citra tubuh dengan penerimaan diri | 0,514               | 0,000           |

Sumber : SPSS for Windows 20.0 version

### Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif menunjukkan besarnya sumbangan variabel bebas terhadap keseluruhan efektivitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar prediksi. Jumlah sumbangan efektif dari variabel bebas sama dengan nilai koefisien determinasi R Squared (R<sup>2</sup>). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh hasil sumbangan efektif variabel citra tubuh terhadap penerimaan diri adalah sebesar 26,4%

### Pembahasan

Pada fase remaja akhir penampilan sangatlah penting, terutama pada kalangan remaja perempuan. Tak jarang mereka berlomba untuk tampil lebih menarik antar satu sama lain sehingga mereka terobsesi dengan penampilan sempurna. Individu yang selalu berusaha untuk menampilkan hal yang sempurna cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Individu akan merasa penuh kekurangan.

Evaluasi pada tampilan remaja mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Remaja yang puas diri dan bahagia bisa menerima dirinya sendiri. Terdapat tiga jenis penerimaan guna mewujudkan guna mewujudkan penyelarasan yang memuaskan, yakni 1) penerimaan fisik, yang berarti seseorang sadar akan sifat kekurangannya, mengetahui penyebab serta kemungkinannya, 2) penerimaan sosial, yang bermakna seseorang tersebut menyadari akibat yang mungkin timbul dari kekurangan seseorang ataupun sehubungan dengan kekurangan yang berhubungan terhadap pekerjaan, 3) penerimaan psikologis, yakni orang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda emosional dari kekurangan itu (Ary Dwi Noviyanti, 2012).

Menurut Cash (1994) banyak faktor yang mempengaruhi citra tubuh individu. Pertama, jenis kelamin. Jenis kelamin berpengaruh karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Dikatakan demikian karena ketika perempuan memasuki tahap remaja pada perubahan dari bentuk tubuh dan penampilan fisik. Perempuan cenderung mengkritik bentuk tubuh mereka, dan cenderung memiliki persepsi yang kurang baik terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Lain

halnya dengan laki-laki yang cenderung memperhatikan penampilan pada bagian tertentu yang menurut individu pantas dipertahankan.

Maslow (Herdiana, 2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan tinggi adalah individu yang tenang, tidak merasa malu dengan apa yang ada pada dirinya, dan tidak pula merasa cemas dengan kritikan-kritikan yang didapatkan dari individu lain. Sependapat dengan Maslow, Sheerer (Margaretha, 2013) mengungkapkan bahwa sikap penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara nyata, menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.

Hurlock mengatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu adalah individu yang memiliki penilaian yang realistis terhadap hidupnya. Memiliki target dengan sesuai kemampuan yang dimiliki. Keberhasilan individu merupakan salah satu pengaruh terhadap penerimaan diri pada individu, ketika dia berhasil dalam melakukan sesuatu yang diinginkannya, ia akan terus mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki untuk lebih maju lagi. Wawasan diri serta sosial merupakan pengaruh individu dalam penerimaan diri. Individu dapat menerima kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya. Tak hanya itu individu dapat memandang dirinya sesuai dengan pandangan individu lain terhadap dirinya. Konsep diri yang stabil juga berpengaruh pada penerimaan diri individu. Stabil berarti tidak akan goyah dengan pendirian yang dimiliki meskipun banyak kritik dan celaan yang ditujukan kepadanya, dia akan tetap merasa tenang (Ridha, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa citra tubuh dan penerimaan diri memiliki hubungan yang positif. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa tingkat citra tubuh individu dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri individu. Aspek pertama dan kedua dalam citra tubuh yaitu evaluasi penampilan dan orientasi penampilan berhubungan kuat dengan salah satu aspek penerimaan diri yaitu persepsi mengenai penampilan. Bagi individu, memperbaiki penampilan diri merupakan suatu yang harus terus dilakukan. Penampilan yang menarik adalah salah satu daya tarik individu terhadap orang lain, sehingga tak ayal banyak individu yang lebih memperhatikan penampilan luarnya.

Berdasarkan analisis juga didapatkan bahwa sumbangan efektif citra tubuh terhadap penerimaan diri dari nol ke 26,4%. Hal tersebut berarti masih ada 73,6% variabel lain yang mempengaruhi penerimaan diri, seperti pemahaman diri, pengaruh keberhasilan, gangguan emosional, hambatan dalam lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, konsep diri, perspektif diri, dan pola asuh

#### Kesimpulan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja terjadi perkembangan yang begitu pesat. perkembangan kognitif, fisik, serta sosial. Sikap pribadi individu juga semakin berkembang pada masa remaja, remaja yang dapat menerima diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihannya merupakan remaja yang memiliki penerimaan diri positif. Penerimaan diri remaja terutama penerimaan diri yang terkait dengan citra tubuh. Bentuk tubuh yang penuh ataupun sangat kurus menjadikan wanita merasakan jauh dari kesempurnaan serta tidak menarik di mata orang lain. Hal tersebut mengakibatkan seseorang menjadi tidak percaya diri dalam tampil di depan khalayak umum. Hal bisa menyebabkan gadis remaja mengurung diri dari lingkungannya.

Bersumber paparan dan analisis korelasi citra tubuh terhadap penerimaan diri remaja putri terdapat signifikansi korelasi yang positif diantara penerimaan diri dengan citra tubuh remaja putri. Semakin tinggi tingkat citra tubuh menjadikan penerimaan diri remaja putri juga meningkat. Sementara, semakin rendah tingkat citra tubuh menjadi penerimaan diri remaja putri juga makin rendah. Hipotesis yang diberikan pada riset berikut diterima.

## Referensi

- Ali, M. (2008). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Alsa, A. (2014). Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arican, O. T., Dundar, S., & Saldana, M. (2015). Mediating Effect of Self-Acceptance Between Values And Offline/Online Identity Expressions Among College Students. *Computers In Human Behavior*, 49, 362-374.
- Arthur S. R. & Emily S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ani Marni, R. Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*, Vol. 3, No. 1
- A. Supratiknya. 1995. Komunikasi Antar Pribadi : Tinjauan Psikologis. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Azwar, S. (2013). Dasar-dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Grogan, S. (2017). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Hurlock, E. B. (2013). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Herdiana, F. A. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.2 No.1.
- Ildil, A. U. (2015). Konsep Citra tubuh Remaja Putri. *Jurnal KOnseling dan Pendidikan*, 55-61.
- Indrijati, H. K. (2014). Pengaruh Komprasi Sosial pada Model dalam Iklan kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 3.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 2.
- Margaretha, R. P. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12 No.1.
- Marshall, C & Lengyel, C. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol.73, no. 2, hal. 241-247
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Muhammad Arif Amiruddin Jabbar. 2014. Analisis Visual Kriya Lame Di Kampung Saradan Desa Sukamulya Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nisfiannoor, M. (2009). Pendekatan Statistik Modern untuk Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Noor, J. (2011). Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Reza, D. J. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*, Vol. 1 No. 3.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Citra tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*.
- Santrock. (2007). Psikologi perkembangan Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga. Grogan, S. (2017). *Citra tubuh Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Spangler, D & Carroll, A. (2001). A comparison of body image satisfaction among latter day saints and non latter day saint college age students. *Journal Brigham Young University*.
- Tasya Firly Febriana, Diana Rahmasari. 2021. Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5) : 1-15.