

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rika Zahara**

**NIM: 06071282025022**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**


**Rika Zahara**

**NIM: 06071282025022**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:**

**Koordinator Program Studi  
Bimbingan dan Konseling**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.  
NIP. 199301252019032017**

**Pembimbing**



**Sigit Dwi Sucipto, M.Pd.  
NIP. 198908252023211021**



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP PENERIMAAN DIRI  
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rika Zahara**

**NIM: 06071282625022**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Sabtu**

**Tanggal : 23 Maret 2024**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd.**
- 2. Anggota : Silvia AR, M.Pd.**

(  )  
(  )

**Indralaya, 25 Maret 2024**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.**

**NIP. 199301252019032017**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rika Zahara  
NIM : 06071282025022  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image* Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/ atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 22 Januari 2024

Membuat pernyataan  
  
Rika Zahara

NIM. 06071282025022

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan *Body Image* terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara” ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, kedua orang tua, dan Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku pembimbing saya terima kasih atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan, dan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan peengalaman yang sangat berharga selama perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini bisa bermanfaat dalam bidang studi bimbingan dan konseling, serta berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 22 Januari 2024

Penulis



Rika Zahara

NIM.06071282025022

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbilalaamiin, segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. atas takdirMu engkau telah jadikan saya manusia yang selalu berpikir, beriman, berilmu, dan bersabar dalam penyelesaian skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan *Body Image* Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara” ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga atas segala bimbingan, arahan, dukungan serta bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas nikmat dan karunianya yang telah memberikan saya kesehatan, kemudahan, kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang saya cintai, yang selalu mendukung dan mendoakan saya serta kakak dan adik saya yang telah mendukung saya sepenuh hati.
3. Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku pembimbing saya atas segala bimbingan dan arahan serta dukungan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Silvia AR, M.Pd. selaku dosen penguji skripsi saya yang telah membantu dalam terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama di perkuliahan.
6. Staff administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu selama proses pengurusan berkas administrasi.
7. Untuk pihak sekolah SMA Negeri 2 Indralaya Utara yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Velania Dinda Pransiska, sahabat yang saya sayangi yang sudah

seperti saudara kandung saya sendiri, yang selalu menemani saya baik dalam keadaan suka maupun duka dan selalu memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah menjadi keluarga kedua saya di perantauan ini. Mari kita nonton konser Enhypen.

9. Para idol K-pop terutama Jake, Jay, dan Juyeon yang membuat saya bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Cibol dan Chanie yang lucu dan imut, hamster dan kura-kura kesayangan saya dan Vela yang selalu menjadi mood booster dengan tingkahnya yang lucu sehingga menghilangkan rasa stress ketika mengerjakan skripsi.
11. Semua pihak yang tentunya tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.
12. Untuk sahabat perantauan saya dari awal kuliah sampai dengan sekarang.
13. Untuk diri sendiri, terima kasih karena sudah bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

### **MOTTO HIDUP**

**“Ibu adalah alasan untuk tetap bertahan sampai saat ini”**

**(Rika Zahara)**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Penerimaan Diri.....	9
2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri .....	9
2.1.2 Aspek-Aspek Penerimaan Diri .....	10
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri .....	11
2.1.4 Ciri-Ciri Orang yang Menerima Dirinya .....	11
2.2 <i>Body Image</i> .....	13
2.2.1 Pengertian <i>Body Image</i> .....	13
2.2.2 Aspek-aspek <i>Body Image</i> .....	13
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Body Image</i> .....	14
2.3 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	17



3.2 Variabel Penelitian .....	17
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
3.4 Populasi dan Sampel.....	18
3.4.1 Populasi.....	18
3.4.2 Sampel .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	19
3.6 Definisi Operasional Variabel .....	19
3.7 Instrumen Penelitian.....	19
3.7.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	20
3.8 Pengujian Instrumen.....	23
3.8.1 Uji Validitas.....	23
3.8.2 Uji Reliabilitas .....	26
3.9 Teknik Analisis Data .....	31
3.9.1 Uji Normalitas.....	31
3.9.2 Uji Linearitas .....	31
3.9.3 Uji Hipotesis .....	32
3.10 Hipotesis Penelitian.....	32
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	32
3.11.1 Kategorisasi Gambaran <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri.....	32
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Tingkat <i>Body Image</i> Secara Keseluruhan.....	34
4.1.2 Tingkat Penerimaan Diri Secara Keseluruhan.....	36
4.2 Analisis Uji Korelasi <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri .....	38
4.2.1 Uji Prasyarat .....	38
4.2.2 Uji Hipotesis .....	39
4.3 Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas XI .....	18
Tabel 3.2 Kisi-kisi skala <i>Body Image</i> (sebelum diuji) .....	21
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Penerimaan Diri (sebelum diuji) .....	22
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i> .....	25
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri .....	26
Tabel 3.6 Kategorisasi koefisien reliabilitas .....	27
Tabel 3.7 Realibilitas Statistik Variabel X.....	28
Tabel 3.8 Realibilitas Statistik Variabel Y.....	28
Tabel 3.9 Kisi-kisi Skala <i>Body Image</i> (setelah uji coba) .....	29
Tabel 3.10 Kisi-kisi Skala Penerimaan Diri (setelah uji coba) .....	30
Tabel 3.11 Kriteria Kategorisasi .....	33
Tabel 3.12 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	33
Tabel 4.1 Data Penelitian .....	34
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat <i>Body Image</i> Secara Keseluruhan .....	35
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Penerimaan Diri Secara Keseluruhan .....	36
Tabel 4.4 Uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	38
Tabel 4.5 Tabel Uji Linearitas Anova Table.....	39
Tabel 4.6 Uji Korelasi Rank Spearman.....	40
Tabel 4.7 Tingkat Kekuatan Korelasi Rank Spearman.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Tingkat <i>Body Image</i> .....	38
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Penerimaan Diri .....	40
Gambar 4.3 Diagram <i>Scatter Plot</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	51
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	52
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	53
Lampiran 4 Lembar Penilaian Validasi Ahli .....	55
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi .....	56
Lampiran 6 Lembar Penilaian Validasi Ahli .....	57
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi .....	58
Lampiran 8 Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan .....	59
Lampiran 9 SK Izin Penelitian Dekanat.....	60
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	61
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian .....	62
Lampiran 12 Hasil Validasi Instrumen Dosen Ahli .....	63
Lampiran 13 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i> .....	66
Lampiran 14 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri .....	67
Lampiran 15 Skala <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri <i>G-Form</i> .....	68
Lampiran 16 Jawaban Salah Satu <i>Google Form</i> Responden .....	70
Lampiran 17 Dokumentasi Uji Coba .....	72
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 19 Tabulasi <i>Body Image</i> .....	74
Lampiran 20 Tabulasi Penerimaan Diri .....	75
Lampiran 21 Data rtabel.....	76
Lampiran 22 Persetujuan Review Hasil Penelitian .....	77
Lampiran 23 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	78
Lampiran 24 Buku Bimbingan.....	79
Lampiran 25 Hasil Plagiarisme.....	80

## ABSTRAK

*Body image* merupakan penilaian atau persepsi remaja terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif akan menyebabkan dirinya sulit untuk menerima dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* terhadap penerimaan diri pada remaja putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara. Jenis pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara yang berjumlah 42 siswi. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala *body image* dan penerimaan diri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat *body image* remaja putri berada pada kategori rendah sebanyak 14 siswi dengan persentase sebesar 33%. Tingkat penerimaan diri remaja putri juga berada pada kategori rendah sebanyak 14 siswi dengan persentase sebesar 33%. Hasil uji korelasi pada penelitian ini yaitu sebesar 0,553. Hal tersebut berarti adanya hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara, yakni semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya begitupun sebaliknya jika *body imagenya* rendah maka penerimaan dirinya juga rendah.

**Kata Kunci:** *body image, penerimaan diri, sekolah menengah atas*

**ABSTRACT**

*Body image is an assessment or perception of adolescents towards their body shape. Adolescent girls who have a negative body image will make it difficult for them to accept themselves. This study aims to determine the relationship between body image and self-acceptance in adolescent girls at SMA Negeri 2 Indralaya Utara. The type of approach used in this research is using a correlational approach. The subjects in this study were female adolescents in class XI at SMA Negeri 2 Indralaya Utara, totaling 42 students. Data collection in this study was carried out using body image and self-acceptance scales. Data analysis was carried out using Spearman Rank correlation. Based on the results of data analysis that has been done, it is known that the level of body image of adolescent girls is in the low category as many as 14 students with a percentage of 33%. The level of self-acceptance of adolescent girls is also in the low category as many as 14 students with a percentage of 33%. The correlation test results in this study were 0.553. This means that there is a positive relationship between body image and self-acceptance in adolescent girls at SMA Negeri 2 Indralaya Utara, namely the higher the body image, the higher the self-acceptance and vice versa if the body image is low then the self-acceptance is also low.*

**Keywords:** *body image, self-acceptance, senior high school.*

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Papalia (2001), masa remaja adalah masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir usia belasan tahun atau awal usia dua puluhan. Jahja (2011) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa di mana terjadinya perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisik remaja sering kali disertai dengan pematangan seksual yang cepat, yang dapat membuat mereka merasa tidak percaya diri dengan diri sendiri dan bakat mereka. Hal ini juga dikemukakan oleh Santrock (2013) bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan di mana terjadi perubahan-perubahan dalam diri individu, termasuk perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif.

Perubahan fisik yang cepat, termasuk perubahan tubuh internal seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan, serta perubahan tubuh eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat memengaruhi konsep diri remaja. Dari perubahan-perubahan tersebut, remaja yang tidak memiliki tubuh proporsional membuat remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya ini merupakan penilaian atau persepsi remaja terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya atau disebut juga dengan *body image*.

Masa remaja ini sangat memperhatikan penampilan fisik terutama pada remaja putri. Perhatian pada penampilan fisik ini cenderung dialami oleh remaja putri daripada remaja putra dikarenakan remaja putri yang lebih sering memperhatikan penampilan mereka dan sering merasa *insecure* dengan penampilan fisik mereka karena tidak sesuai dengan standar tubuh ideal di kalangan masyarakat. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Wati & Sumarmi (2017) yang menyatakan bahwa remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena lemak tubuh pada remaja putri akan bertambah dan membuat tubuhnya semakin jauh dari



bentuk tubuh ideal saat memasuki usia remaja, sedangkan remaja laki-laki massa ototnya akan bertambah dan cenderung lebih puas dengan tubuh yang dimilikinya. *Insecurity* adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika Anda merasa bersalah, tidak kompeten, atau tidak mampu melakukan apa pun. Perasaan-perasaan ini menyebabkan remaja putri menganggap diri mereka lebih rendah daripada orang lain, meskipun hal itu belum tentu benar.

Banyak remaja putri yang ingin terlihat sempurna, sehingga mereka berusaha keras untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik serta sesuai dengan standar tubuh ideal di lingkungan masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Papalia (2001) yang mengatakan bahwa perempuan menunjukkan ketidaksukaan terhadap tubuh lebih tinggi daripada anak laki-laki, yang mengindikasikan adanya penekanan budaya yang lebih besar terhadap karakteristik fisik perempuan. Banyak orang yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka. Perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya lebih tinggi daripada laki-laki, walaupun seksualitas dan usia, faktor-faktor psikologis seperti *self-esteem* dan internalisasi ideal tubuh sangat berdampak pada perbedaan *gender*, perempuan seringkali ingin menurunkan berat badan sedangkan pria lebih cenderung ingin lebih memiliki badan yang berotot (Grogan, 2022).

Penilaian tentang penampilan fisik tersebut sangat memengaruhi kesehatan mental remaja, dari penilaian atau standar tubuh ideal di lingkungan masyarakat dapat menyebabkan remaja putri memiliki perasaan tidak puas terhadap penampilannya sehingga menyebabkan kurangnya percaya diri terhadap penampilan fisiknya, merasa bahwa penampilan mereka kurang menarik karena tidak sesuai dengan standar fisik yang ideal di masyarakat. Seperti yang diungkapkan oleh Nabila dkk (2023) penilaian di kalangan remaja putri, seperti standar tubuh ideal yang mengutamakan kecantikan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri. Remaja putri selalu menilai diri mereka sendiri melalui kaca mata orang lain, khususnya teman-teman atau orang-orang di sekitar mereka.

Selain itu, adanya standar tubuh ideal di masyarakat, membuat remaja

putri memberikan gambaran atau persepsi tentang seperti apa tubuh yang ideal, dan jika tubuh mereka tidak sesuai dengan standar tubuh ideal, remaja putri akan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Grogan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh mengarah pada pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya sendiri berhubungan dengan evaluasi negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan, yang dirasakan sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara evaluasi terhadap tubuhnya dengan tubuh ideal yang diinginkan.

Pada abad ke-21, kelangsingan biasanya dihubungkan dengan kebahagiaan, kemudaan, dan penerimaan sosial (Grogan, 2022). Hal tersebut menyebabkan banyak perempuan yang berlomba-lomba untuk membentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. Perempuan menganggap bahwa bentuk tubuh ideal itu adalah yang langsing. Namun, bentuk tubuh ideal tidak hanya berpatokan pada bentuk tubuh yang langsing, putih, tinggi serta wajah yang tidak berjerawat. Ada juga yang berpendapat bahwa bentuk tubuh ideal itu adalah bentuk tubuh yang sedikit berisi dan memiliki kulit yang tidak terlalu putih. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak ada kriteria khusus bahwa bentuk tubuh ideal itu harus memiliki badan yang langsing, putih, dan tinggi. Semua itu tergantung pada persepsi atau penilaian individu itu sendiri tentang bagaimana bentuk tubuh ideal.

Jika individu tersebut menganggap bahwa tubuh yang ideal itu adalah langsing, putih, dan tinggi maka jika bentuk tubuh individu tersebut tidak sesuai dengan kriteria tersebut maka akan menyebabkan individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri jika tidak memenuhi karakteristik tersebut. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya. Selain itu, penilaian atau persepsi individu terhadap tubuhnya dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan keluarga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Diedrichs dan Levine (dalam Grogan, 2022) yang mengatakan bahwa gambaran yang dimiliki individu terhadap tubuhnya sebagian besar ditentukan oleh pengalaman sosialnya. Ricciardelli & Yager (2016) mengemukakan bahwa remaja sangat rentan terpengaruh dari lingkungan sosialnya karena *body image* mereka sangat tidak sesuai sedangkan mereka

mengalami perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas.

Dari pendapat tersebut, disimpulkan bahwa keluarga juga memengaruhi persepsi atau penilaian seseorang tentang bentuk tubuh ideal. Hal tersebut bisa dilihat dari orang tua yang sering menekan anaknya untuk memiliki tubuh yang ideal. Contohnya jika tubuh anak terlalu gemuk maka orang tua akan menasehati anaknya untuk menurunkan berat badannya bahkan meminta anaknya untuk mengurangi porsi makannya. Tanpa disadari banyak sekali anak yang merasa tersakiti dengan perkataan dari orang tuanya yang menyebabkan anak menjadi *insecure* dan tidak percaya diri dengan tubuh mereka, yang berujung pada ketidakpuasan dengan tubuh mereka sendiri.

Selain dari keluarga, teman juga sangat memengaruhi gambaran atau penilaian individu tentang bentuk tubuh ideal. Karena seperti yang kita ketahui, bahwa kebanyakan individu lebih dekat dan sering menghabiskan waktu bersama temannya. Hal ini, tidak menutup kemungkinan individu juga menjadikan teman atau orang di sekitarnya sebagai patokan atau standar bentuk tubuh yang ideal. Contohnya individu *insecure* dengan temannya yang memiliki wajah cantik, kulit putih, hidung mancung dan badan yang tinggi sehingga tanpa sadar individu tersebut ingin juga memiliki tubuh seperti itu.

Penerimaan diri individu memiliki kaitan dengan *body image*. Hurlock (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan semua karakteristik yang ada dalam dirinya. Dari pendapat tersebut individu dapat dikatakan bisa menerima dirinya sendiri ketika individu bisa menerima segala hal yang ada dalam dirinya. Hal tersebut erat kaitannya dengan *body image*, di mana memiliki tubuh yang terlalu kurus atau terlalu berisi, warna kulit yang gelap dan tubuh yang pendek membuat banyak remaja putri merasa *insecure* dan sulit untuk menerima kekurangan yang ada dalam dirinya. Santrock (dalam Oktaviani, 2019) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah kesadaran untuk menerima diri apa adanya. Dari pendapat tersebut, salah satu syarat bahwa seseorang itu telah menerima dirinya sendiri yaitu menerima segala sesuatu tentang diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri sebelumnya pernah dilakukan oleh Misfalah Thawafa (2020) penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dan hasilnya mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu penelitian yang dilakukan ini sejalan dengan penelitian Febriani & Rahmasari (2022), yang menemukan koefisien korelasi yang kuat ( $r = 0,784$ ) dengan tingkat sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Sebelumnya, peneliti telah melaksanakan studi pendahuluan dengan mewawancarai Guru BK dan beberapa orang siswi yang dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023 yang dilakukan di SMA Negeri 2 Indralaya Utara. Hasil dari wawancara singkat dengan Guru BK, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswi yang mengeluh tentang penampilan fisiknya, sering merasa minder, dan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya saat ini. Ada beberapa siswi yang sudah bisa menerima kondisi fisiknya sendiri tetapi ada beberapa juga yang belum bisa menerima kondisi fisiknya dan sering merasa tidak puas dengan penampilannya. Contohnya seperti siswi yang berjalan sering menunduk karena tidak percaya diri dengan wajahnya. Hal tersebut biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya seperti orang tua atau teman sebaya yang mencela penampilan fisiknya, sehingga hal tersebut menyebabkan siswi menjadi minder dan sulit menerima kondisi fisiknya sehingga siswi memiliki *body image* yang negatif atau rendah. Contoh lainnya yaitu siswi yang memiliki berat badan yang berlebih melakukan diet secara berlebihan agar memiliki berat badan yang ideal. Hal tersebut juga mengakibatkan siswi memiliki penerimaan diri yang rendah juga.

Selain mewawancarai Guru BK, peneliti juga mewawancarai 12 orang siswi. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswi merasa *insecure* dengan penampilan fisiknya. Dari 12 siswi yang telah peneliti wawancarai ada satu orang siswi yang memiliki tubuh pendek dan tidak percaya diri dengan penampilannya dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Sedangkan terdapat 4 siswi yang kelebihan berat badan sering merasa cemas dan

kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya mengakibatkan dirinya ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan cara diet. Terdapat juga 3 siswi juga menganggap bahwa bentuk tubuh yang ideal memiliki kulit putih, tinggi badan normal, dan berat badan yang tidak terlalu kurus atau gemuk. Selain itu, terdapat juga siswi yang berusaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya dengan menggunakan *skincare*. Ada beberapa siswi merasa cemas karena apa yang orang lain katakan tentang penampilan fisik mereka, dan mereka sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, serta 2 siswi yang merasa minder dan *insecure* dengan wajahnya yang berjerawat. Dilihat dari hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswi tidak bisa menerima dan menghargai kondisi fisik yang dimiliki.

Maka, berdasarkan pada paparan di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja putri. Fokus penelitian ini adalah remaja putri karena kebanyakan perhatian pada penampilan fisik ini lebih cenderung dialami oleh remaja putri daripada remaja putra. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Grogan (2022) perempuan lebih memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya lebih tinggi daripada laki-laki, walaupun seksualitas dan usia, faktor-faktor psikologis seperti self-esteem dan internalisasi ideal tubuh sangat berdampak pada perbedaan gender, perempuan seringkali ingin menurunkan berat badan sedangkan pria lebih cenderung ingin lebih memiliki badan yang berotot. Oleh karena itu, perlu dilakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Indralaya Utara”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Bagaimana gambaran *body image* pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Indralaya Utara?
2. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada Remaja Putri SMA Negeri 2

Indralaya Utara?

3. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Indralaya Utara?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Indralaya Utara ?
2. Untuk mengetahui gambaran penerimaan diri Remaja Putri SMA Negeri 2 Indralaya Utara ?
3. Untuk membuktikan hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Indralaya Utara?

### 1.4 Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis  
Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu psikologi serta menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Sekolah  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah untuk membantu membimbing siswi yang memiliki *body image* dan penerimaan kurang baik dan bisa memberikan sosialisasi tentang *body image* dan penerimaan diri.
  - b. Bagi Guru BK  
Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat memberikan informasi kepada Guru BK terkait Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri agar dapat dijadikan sebagai acuan atau pertimbangan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.
  - c. Bagi Siswi  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi siswa yang memiliki *body image* dan penerimaan diri yang rendah agar segera

mendapatkan respon dan tindak lanjut dari tenaga pengajar untuk mendapatkan konseling individu serta siswa dapat berupaya memiliki *body image* yang positif dan meningkatkan penerimaan diri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan penelitian bimbingan dan konseling, khususnya tentang hubungan *body image* dengan penerimaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajrin, S. (2016). Penerimaan Diri pada Pembantu Rumah Tangga. *Kafa`ah: Journal of Gender Studies*. 6(1): 111-132.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 5(2): 114-128.
- Banfield, S., & McCabe, M. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(2), 373–393.
- Bernard, M. (2013). *The Strength of Self-Acceptance*. Melbourn: Springer.
- Bimantara, M.D., Adriani, M., & Suminar, D.R. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 3(2): 85–88
- Cash, T., F., & Pruzinsky, T. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press..
- Chusna, A., Zahra, A., & Shanti, P. (2021). *Body Image pada Remaja Laki-Laki : Sebuah Studi Literatur*. April, 8–21.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2): 55–61.
- Elianti, L. D., & Pinasti, V. I. S. (2018). Makna Penggunaan Make Up sebagai Identitas Diri (Studi Mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta). *E-Societas*, 1–18.
- Evitasari, I. A. G. S., Wideasavitri, P. N., & Herdiyanto, Y. K. (2015). Proses Penerimaan Diri Remaja Tunarungu Berprestasi. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(2): 138–150.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–68.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(1), 139–152.
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path to self-compassion*. New York: In Guilford.
- Grimm, J., & Schwartz, J. (2017). Body Image and Race on Gay Male-Targeted Blogs. *Howard Journal of Communications*. 28(4), 323–338.



- Grogan, S. (2022). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Hartini, S., Nazurti, & Widowati, A. (2021). *Upaya Pengenalan Olahraga Bridge Melalui Video Tutorial di Kabupaten Tanjung Jabung Barat*. 11(Juni), 15–21.
- Hurlock E.B. (2009). *Psikologi perkembangan: suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2014). *Psychology for living : adjustment, growth, and behavior today* (11th ed.). Pearson.
- Kuang, M. (2010). *Amazing Life : Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nabila, E., Sahputra, I., & Nurhayani. (2023). Pengaruh Beauty Vlogger Terhadap Body Image Siswa Kelas XI MAN 3 Langkat Plus Keterampilan Provinsi Sumatera Utara The Influence of Beauty Vloggers on the Body Image of Class XI MAN 3 Langkat Plus Skills Students in North Sumatra Province. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(3): 1088–1096.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 7(4): 549–556.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human Development* (8th ed.). McGraw Hill.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. 2(1): 118–128.
- Qonita, R., & Dahlia. (2019). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Pengemis di Kota Banda Aceh*. 2(1): 33–49.
- Rahmah, R. (2020). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*. 18(2): 1–16.
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction. In *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction*. London: Routledge.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah*

*Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 2(3): 172.

Santrock, J. W. (2013). *Adoslenca Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Selvi, S., & Sudarji, S. (2017). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autisme. *Psibernetika*. 10(2): 70–80.

Setyaningsih, C. B. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sheerer, B. Y. E. T. (1949). an analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*.4:169–175.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.

Thawafa, M. (2020). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Thompson, J. . (2000). Body Image, Eating Disorders, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment. In *American Psychological Association*. 54(1): 128–131).

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*. 1(4): 398-405.