

## Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja

Theresia Margaretha Hutapea<sup>1</sup>, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas HKBP Nommensen, Indonesia; theresia.hutapea@student.uhn.ac.id

<sup>2</sup> Universitas HKBP Nommensen, Indonesia; ervinasiahaan@uhn.ac.id

---

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Body Image;  
Accepting yourself

---

#### Article history:

Received 2023-06-08

Revised 2023-08-03

Accepted 2023-09-07

---

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image and self-acceptance in young vocational school students. This research is quantitative research. The data collection technique used is random sampling technique using a Likert scale. The results showed a correlation coefficient of 0.533 with a sign of 0.000 ( $p < 0.005$ ), meaning that there was a significant positive relationship between body image and self-acceptance. The analysis showed that the hypothesis was accepted, namely that there was a relationship between body image and self-acceptance in vocational youth and the direction of the relationship, namely positive, which means that the higher the body image possessed by students, the higher self-acceptance in adolescents, conversely, the lower the body image possessed by adolescents, the lower the level of self-acceptance in adolescents.

*This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.*



---

### Corresponding Author:

Theresia Margaretha Hutapea

Universitas HKBP Nommensen, Indonesia; theresia.hutapea@student.uhn.ac.id

---

## 1. PENDAHULUAN

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 (Nurihsan & Agustin, 2011). Tugas-tugas perkembangan remaja antara lain mampu menerima keadaan fisik, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, dan menerima keadaan fisiknya. Selain hal itu, 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, 1978).

Permasalahan-permasalahan dalam penerimaan diri remaja ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain menghadapi ketidaksetujuan orang sekitar individu mengenai apa yang ada

dirinya 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 (Bikowski & Casal, 2018). Adapun, pengaruh dari budaya serta standarisasi yang dibentuk masyarakat mengenai konsep berpenampilan berpengaruh terhadap penerimaan diri yang dipengaruhi besar oleh body image yang dimiliki remaja. Selain hal itu, penerimaan diri dipengaruhi juga dari penilaian individu mengenai dirinya (Febriani, 2019).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh (Febriani, 2019) kepada Mahasiswa Psikologi salah satu Universitas terdapat bahwa yang menyebabkan remaja tidak dapat menerima diri diantaranya disebabkan oleh bentuk tubuh tidak menarik (68,5%), merasa memiliki berat badan berlebih (31,4%), dan tubuh orang lain lebih ideal (45,7%). Sehingga, berdasarkan pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa para remaja cenderung mengalami kondisi penolakan akan citra tubuh yang dimiliki yang dapat berdampak pada penerimaan diri akan kekurangan yang ada pada diri individu.

Maka untuk memperkuat penelitian terdahulu tersebut, 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. Berdasarkan hasil survey tersebut dapat diketahui bahwa 42,5% siswa tidak dapat menerima beberapa bagian bentuk, 42,5% siswa merasa cemas kenaikan berat badan ataupun penurunan berat badan, 42,5% siswa menginginkan memiliki bentuk tubuh seperti yang dimiliki orang lain, 65% siswa membedakan dirinya dengan orang lain hanya dari penampilan, 47,5% siswa sulit menerima kekurangan yang ada pada dirinya, 50% saya sulit terbuka akan kritikan orang lain tentang tubuhnya, 62,5% siswa tidak berani mengambil resiko akan perubahan yang terjadi apabila dirinya mengubah penampilan bentuk ataupun ukuran tubuhnya, 50% siswa merasa malu dan tidak percaya diri akan tanggapan orang lain mengenai ukuran tubuh dirinya.

Remaja menganggap penampilan fisik menjadi bagian hal yang berperan penting dalam hidupnya. Remaja sangat memperdulikan penampilan dikarenakan dirinya berusaha agar dapat beradaptasi serta dapat diterima di lingkungan yang diinginkannya, selain itu hal tersebut sebagai daya tarik lawan jenis, dipengaruhi dengan standarisasi *body ideal*. Apabila remaja merasa penampilan fisiknya sudah menarik, maka remaja akan cenderung menilai positif pada keseluruhan aspek dalam diri remaja. 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 (Janah et al., 2022; Lestari, 2017).

Guna 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 (Turhusna & Solatun, 2020). 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 (Allen et al., 2019). 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, 2019). Namun, penerimaan diri tidak sepenuhnya hanya dipengaruhi oleh *body image* melainkan dapat dipengaruhi berbagai aspek lainnya. 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 (Indrasari, 2017).

Tingkat penerimaan diri yang rendah melalui beberapa aspek seperti 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 (Qonita et al., 2022) 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 (Qonita et al., 2022).

## 2. METODE

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, 2015).

Menurut (Sugiyono, 2019) 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, 2019) 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 Variabel *Independent* (X) adalah *body image* dan variabel *dependent* (y) adalah penerimaan diri.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Deskripsi Responden Penelitian

Teknik pengambilan subjek menggunakan metode *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Adapun karakteristik sampling dalam penelitian ini yaitu remaja siswa SMK N 1 kisaran kelas X dan XI yang berusia 14-18 tahun berjumlah 254 orang responden. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Juli 2023 sampai 23 Juli 2023 yang dilaksanakan secara *online*. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data namun sebelumnya terlebih dahulu dilakukan pendeskripsian responden penelitian berdasarkan rentang usia, kelas, dan jenis kelamin. Setelah itu dilakukan uji asumsi terhadap *body image* dengan penerimaan diri yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

#### Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	X	127	50%
2.	XI	127	50%
<b>Jumlah</b>		<b>254</b>	<b>100%</b>

#### Gambaran Subjek Penelitian berdasarkan Rentan Usia

Berdasarkan usia responden pada sampel penelitian dapat diketahui bahwa jumlah sampel laki-laki dan perempuan berjumlah 254 orang dengan rentang umur 14 tahun sebanyak 23 orang (9%), umur 15 tahun sebanyak 67 orang (26%), umur 16 tahun sebanyak 94 orang (37%), usia 17 tahun sebanyak 63 orang (25%) dan usia 18 tahun sebanyak 7 (3%).

Tabel 2. Penyebaran Subjek Berdasarkan Rentang Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	14	23	9%
2	15	67	26%
3	16	94	37%
4	17	63	25%
5	18	7	3%
<b>Jumlah</b>		<b>254 orang</b>	<b>100%</b>

#### Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin responden pada sampel penelitian dapat diketahui bahwa jumlah sampel laki-laki dan perempuan berjumlah 254 orang dengan pembagian jenis kelamin perempuan sebanyak 219 orang (%), dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (%). Gambaran selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	Perempuan	219	86%
2	Laki-laki	35	14%
<b>Jumlah</b>		<b>254 orang</b>	<b>100%</b>

### Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa pokok mengenai data yang berhubungan dengan data penelitian. Deskripsi data penelitian mencakup data mean empirik dan data mean hipotetik yang diperoleh melalui perhitungan atas teoritas dan skor empiris dari skala *body image* dan penerimaan diri pada remaja di SMK Negeri 1 Kisaran. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Body Image</i>	30	120	75	15	47	110	80.15	9.783
Penerimaan Diri	42	168	105	21	89	155	119.72	12.585

Berdasarkan hasil analisa penelitian tersebut dapat diketahui besarnya mean hipotetik pada variabel *body image* yaitu 75, sedangkan *mean empiric* variabel *body image* yaitu 80,15. Lalu berdasarkan hasil analisa penelitian tersebut juga dapat diketahui bahwa besarnya mean hipotetik pada variabel penerimaan diri yaitu 105, sedangkan mean empiric variabel penerimaan diri yaitu 119,72. Lalu pada tahap selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti membuat pemaparan dengan mengkategorisasikan hasil dari seluruh data yang telah diperoleh dari responden penelitian ini. Pengkategorian dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

### Deskripsi Skor *Body Image* dan Penerimaan Diri Berdasarkan Kategori

Berdasarkan data penelitian dilakukan dengan pengelompokan pada kriteria kategori. Kategori ini berdasarkan asumsi bahwa skor subjek dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Hasil pengkategorisasian ini diperoleh dari alat ukur yang digunakan peneliti yaitu *Body Image* dan penerimaan diri. Adapun dasar untuk melakukan pengkategorisasian dapat diketahui melalui tabel berikut ini.

Tabel 4. Pengkategorian Subjek Penelitian

Kriteria Jenjang	Kategori
Mean + 1 (SD) ≤ X	Tinggi
Mean - 1 (SD) ≤ X < Mean + 1 (SD)	Sedang
X < Mean - 1 (SD)	Rendah

### Deskripsi Skor *Body Image*

Jumlah item yang digunakan dalam alat ukur *body image* sebanyak 30 item dengan formula skala respon alternative. Nilai setiap jawaban memiliki rentan dari 1 sampai 4, sehingga dihasilkan skor minimum 30 dan skor maksimum 120. Gambaran kategorisasi skor *body image* pada responden penelitian dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 5. Kategorisasi *Body Image* pada Subjek

Kategori	Rentang nilai	Frequency (orang)	Percent (%)	
<i>Body Image</i>	Rendah	X < 68	22	9%
	Sedang	68 ≤ X < 89	191	75%
	Tinggi	89 ≤ X	41	16%
TOTAL			254	100%

Berdasarkan kriteria kategorisasi *body image* responden yang ada pada tabel di atas terlihat bahwa subjek terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 191 orang (75%), diikuti oleh subjek penelitian yang memiliki *body image* dengan kategori yang tinggi sebanyak 41 orang (16%) dan subjek

penelitian yang memiliki *body image* dengan kategori yang rendah sebanyak 22 orang (9%). dari tabel pengkategorisasian *body image* ternyata para remaja siswa SMK N 1 Kisaran lebih banyak berada pada kategori sedang dengan persentase 75%.

### Deskripsi Skor Penerimaan Diri

Jumlah item yang digunakan dalam alat ukur penerimaan diri sebanyak 42 item dengan formula skala respon alternatif. Nilai setiap jawaban memiliki rentang dari 1 sampai 4, sehingga dihasilkan skor minimum 23 dan skor maksimum 92. Gambaran kategorisasi skor Penerimaan Diri pada siswa SMK N 1 Kisaran dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Kategorisasi Penerimaan Diri pada Subjek

Kategori	Rentang nilai	Frequency (org)	Percent (%)	
Penerimaan Diri	Rendah	$X < 111$	60	24%
	Sedang	$111 \leq X < 133$	156	61%
	Tinggi	$133 \leq X$	38	15%
Total		254	100	

Berdasarkan kriteria kategorisasi penerimaan diri responden yang ada pada tabel di atas terlihat bahwa subjek yang paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 156 orang (61%), diikuti oleh subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri dengan kategori yang rendah sebanyak 60 orang (24%) dan penerimaan diri dengan kategorisasi tinggi sebanyak 38 orang (15%). Dari tabel pengkategorisasian penerimaan diri ternyata para remaja siswa SMK N 1 Kisaran lebih banyak berada pada kategori sedang dengan persentase 61%.

### Gambaran Skor *Body Image* dan Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek

#### Deskripsi *Body Image* Berdasarkan Aspek

Gambaran kategorisasi skor *body image* pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Deskriptif *Body Image* Remaja Berdasarkan Aspek

Aspek	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Aspek Evaluasi Penampilan	$24 \leq X$	Tinggi	76	30%
	$16 \leq X < 24$	Sedang	167	66%
	$X < 16$	Rendah	11	4%
	Total		254	100
Aspek Orientasi Penampilan	$3 \leq X$	Tinggi	179	70%
	$2 \leq X < 3$	Sedang	58	23%
	$X < 2$	Rendah	17	7%
	Total		254	100
Aspek Kepuasan terhadap bagian Tubuh	$58 \leq X$	Tinggi	41	16%
	$43 \leq X < 58$	Sedang	184	73%
	$X < 43$	Rendah	29	11%
	Total		254	100
Aspek Kecemasan menjadi Gemuk	$3 \leq X$	Tinggi	102	40%
	$2 \leq X < 3$	Sedang	137	54%
	$X < 2$	Rendah	15	6%
	Total		254	100
Aspek Pengkategorian Tubuh	$3 \leq X$	Tinggi	191	75%
	$2 \leq X < 3$	Sedang	53	21%
	$X < 2$	Rendah	10	4%
	Total		254	100

Berdasarkan aspek-aspek *body image*, ditemukan bahwa aspek dengan kategorisasi tinggi paling banyak adalah aspek Pengkategorian ukuran tubuh sebanyak 191 (75%). Aspek dengan kategorisasi sedang paling banyak adalah aspek kepuasan terhadap bagian Tubuh sebanyak 184 (73%) dan aspek dengan kategorisasi terendah paling banyak adalah aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh yaitu sebanyak 29 (11%).

### Deskripsi Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek

Gambaran kategorisasi skor penerimaan diri pada remaja siswa SMK Negeri 1 Kisaran berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9.** Hasil Uji Deskriptif *Body Image* Remaja Berdasarkan Aspek

Aspek	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Aspek Perasaan Sederajat/ Setara</i>	$21 \leq X$	Tinggi	100	40%
	$18 \leq X < 21$	Sedang	115	45%
	$X < 18$	Rendah	39	15%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Percaya akan kemampuan sendiri</i>	$16 \leq X$	Tinggi	58	23%
	$13 \leq X < 16$	Sedang	139	55%
	$X < 13$	Rendah	57	22%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Tanggung Jawab</i>	$21 \leq X$	Tinggi	68	27%
	$16 \leq X < 21$	Sedang	178	70%
	$X < 16$	Rendah	8	3%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Orientasi Keluar Diri</i>	$19 \leq X$	Tinggi	62	25%
	$14 \leq X < 19$	Sedang	171	67%
	$X < 14$	Rendah	21	8%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Berpendirian</i>	$20 \leq X$	Tinggi	73	29%
	$16 \leq X < 20$	Sedang	147	58%
	$X < 16$	Rendah	34	13%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Menyadari Keterbatasan</i>	$26 \leq X$	Tinggi	66	26%
	$20 \leq X < 26$	Sedang	170	67%
	$X < 20$	Rendah	18	7%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>
<i>Aspek Menerima Sifat Kemanusiaan</i>	$9 \leq X$	Tinggi	80	32%
	$7 \leq X < 9$	Sedang	120	47%
	$X < 7$	Rendah	54	21%
	<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>

Berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri, ditemukan bahwa aspek dengan kategorisasi tinggi paling banyak adalah aspek perasaan sederajat/ setara 100 (40%). Aspek dengan kategorisasi sedang paling banyak adalah aspek tanggung jawab sebanyak 178 (70%) dan aspek dengan kategorisasi rendah paling banyak adalah Aspek Percaya akan kemampuan sendiri waktu yaitu sebanyak 57 (22%).

### Gambaran Skor *Body Image* dan Penerimaan Diri Berdasarkan Usia Deskripsi *Body Image* Berdasarkan Usia

Gambaran kategorisasi skor *body image* pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 10.** Hasil Uji Deskriptif *Body Image* Remaja Berdasarkan Usia

Usia	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
14	$83 \leq X$	Tinggi	7	30%
	$76 \leq X < 83$	Sedang	10	44%
	$X < 76$	Rendah	6	26%
	<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100</b>
15	$91 \leq X$	Tinggi	7	10%
	$73 \leq X < 91$	Sedang	46	69%
	$X < 73$	Rendah	14	21%
	<b>Total</b>		<b>67</b>	<b>100</b>
16	$87 \leq X$	Tinggi	15	16%
	$68 \leq X < 87$	Sedang	71	75%
	$X < 68$	Rendah	8	9%
	<b>Total</b>		<b>94</b>	<b>100</b>
17	$85 \leq X$	Tinggi	25	40%
	$66 \leq X < 85$	Sedang	35	55%
	$X < 66$	Rendah	3	5%
	<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100</b>
18	$79 \leq X$	Tinggi	4	57%
	$75 \leq X < 79$	Sedang	1	14%
	$X < 75$	Rendah	2	29%
	<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kriteria kategorisasi *body image* berdasarkan usia pada siswa SMK N 1 Kisaran yang ada pada table diatas terlihat bahwa subjek penelitian paling banyak berada pada usia 16 tahun yang berjumlah 94 orang dengan subjek yang memiliki *body image* yang sedang sebanyak 71 orang (75%), diikuti dengan subjek penelitian yang memiliki *body image* yang tinggi sebanyak 15 orang (16%) dan dengan subjek penelitian yang memiliki *body image* yang rendah sebanyak 8 orang (9%). Diikuti dengan subjek penelitian paling sedikit berada pada usia 18 tahun yang berjumlah 7 orang dengan subjek yang memiliki *body image* yang tinggi sebanyak 4 orang (57%), diikuti dengan subjek penelitian yang memiliki *body image* rendah sebanyak 2 orang (29%) dan dengan subjek penelitian yang memiliki *body image* yang sedang sebanyak 1 orang (14%).

### Deskripsi Penerimaan diri berdasarkan Usia

Gambaran kategorisasi skor penerimaan diri pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 11.** Hasil Uji Deskriptif Penerimaan Diri Remaja Berdasarkan Usia

Usia	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
14	$122 \leq X$	Tinggi	9	39%
	$108 \leq X < 122$	Sedang	12	52%
	$X < 108$	Rendah	2	9%
	<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100</b>
15	$133 \leq X$	Tinggi	9	13%
	$113 \leq X < 133$	Sedang	40	60%
	$X < 113$	Rendah	18	27%
	<b>Total</b>		<b>67</b>	<b>100</b>
16	$133 \leq X$	Tinggi	10	11%
	$111 \leq X < 133$	Sedang	59	63%
	$X < 111$	Rendah	25	26%
	<b>Total</b>		<b>94</b>	<b>100</b>
17	$133 \leq X$	Tinggi	15	24%
	$114 \leq X < 133$	Sedang	32	51%
	$X < 114$	Rendah	16	25%
	<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100</b>
18	$79 \leq X$	Tinggi	3	43%
	$75 \leq X < 79$	Sedang	0	0%
	$X < 75$	Rendah	4	57%
	<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kriteria kategorisasi penerimaan diri berdasarkan usia pada siswa SMK N 1 Kisaran yang ada pada table diatas terlihat bahwa subjek penelitian paling banyak berada pada usia 16 tahun yang berjumlah 94 orang dengan subjek yang memiliki penerimaan diri yang sedang sebanyak 59 orang (63%), diikuti dengan subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri yang rendah sebanyak 25 orang (26%) dan dengan subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri yang tinggi sebanyak 10 orang (11%). Diikuti dengan subjek penelitian paling sedikit berada pada usia 18 tahun yang berjumlah 7 orang dengan subjek yang memiliki penerimaan diri yang rendah sebanyak 4 orang (57%), diikuti dengan subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri tinggi sebanyak 3 orang (43%) dan dengan subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri yang sedang sebanyak 0 orang (0%).

### Gambaran Skor *Body Image* dan Penerimaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

#### Deskripsi *Body Image* Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran kategorisasi skor *body image* pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 12.** Hasil Uji Deskriptif *Body Image* Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	$89 \leq X$	Tinggi	31	14%
	$68 \leq X < 89$	Sedang	166	76%
	$X < 68$	Rendah	22	10%
	<b>Total</b>		<b>219</b>	<b>100</b>
Laki-Laki	$90 \leq X$	Tinggi	8	23%
	$82 \leq X < 90$	Sedang	13	37%

$X < 82$	Rendah	14	40%
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Pada tabel kategorisasi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada variabel *body image* diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 166 orang (76%) subyek penelitian perempuan memiliki *body image* lebih tinggi dengan berada pada kategorisasi sedang daripada 13 orang (37%) subjek laki-laki.

### Deskripsi Penerimaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran kategorisasi skor penerimaan diri pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 13.** Hasil Uji Deskriptif Penerimaan Diri Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Perempuan</b>	$133 \leq X$	Tinggi	26	12%
	$111 \leq X < 133$	Sedang	138	63%
	$X < 111$	Rendah	55	25%
	<b>Total</b>		<b>219</b>	<b>100</b>
<b>Laki-Laki</b>	$133 \leq X$	Tinggi	14	40%
	$111 \leq X < 133$	Sedang	14	40%
	$X < 111$	Rendah	7	20%
	<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Pada tabel kategorisasi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada variabel penerimaan diri diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 138 orang (63%) subyek penelitian perempuan memiliki penerimaan diri lebih tinggi dengan berada pada kategorisasi sedang daripada 14 orang (40%) subjek laki-laki.

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada data variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak, dengan kata lain dapat diketahui tingkat kewajaran penyimpangan yang terjadi dalam pengukuran terhadap sampel. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *one-sample kolmogorov-smirnov* dengan bantuan SPSS for window 25. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika  $p > 0,05$  maka data dikatakan normal dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 14.** One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		254
Normal	Mean	.0000000
Parameters	Std. Deviation	10.65119542
	<sup>a,b</sup>	
Most	Absolute	.031
Extreme	Positive	.031
Differences	Negative	-.031
Test Statistic		.031
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,005$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan dapat diketahui bahwa data dalam penelitian ini memenuhi syarat uji normalitas.

### Uji Linearitas

Uji linearitas berguna untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel *body image* dengan Penerimaan Diri. Uji linearitas dilakukan dengan melihat dari nilai linearitas F hitung lebih besar dibanding F tabel atau  $p < 0,05$ . Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 15.** Hasil Uji Linieritas  
ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18106.810	2	9053.405	372.232	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6104.800	251	24.322		
	Total	24211.610	253			

Hasil uji linearitas hubungan variabel *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran diperoleh nilai signifikansinya  $0,000 < 0,005$ , maka variabel *body image* dan penerimaan diri bersifat linear.

### Uji Hipotesis

Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak dan juga untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variable. Untuk menguji hipotesis digunakan uji korelasi yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berdata rasio ataupun data kuantitatif yaitu data yang berisi angka sesungguhnya. Uji korelasi digunakan dengan uji korelasi *pearson product moment* bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan work penerimaan diri. Untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan dan seberapa besar hubungannya dapat dilihat dengan nilai r. Berikut hasil tabel uji korelasi menggunakan *pearson product moment*:

**Tabel 16.** Hasil Uji Korelasi  
Correlations

		<i>Body Image</i>	Penerimaan Diri
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1	.533**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	.533**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254

Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* antar variabel *body image* dengan penerimaan diri, diketahui  $r = 0,533$  dengan taraf signifikansi 0,000. Signifikansi atau p yang diperoleh sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima artinya terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa

nilai *correlation pearson* dari variabel penelitian sebesar  $r = 0,533$  sehingga dapat dikatakan bahwa korelasi antar variabel *body image* dengan penerimaan diri adalah positif, yang artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *body image* maka penerimaan diri juga akan semakin rendah. Berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa derajat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja SMK N 1 Kisaran memiliki korelasi sebesar 0,533 yang dapat digolongkan dalam kategori kuat. Berikutnya untuk melihat bagaimana koefisien determinasi ( $R^2$ ) dari penelitian ini, dapat diperhatikan melalui tabel berikut ini:

Tabel 17. Koefisien Determinasi ( $r^2$ )

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 <sup>a</sup>	.284	.281	10.672
a. Predictors: (Constant), Body Image				

Berdasarkan hasil table di atas, dapat diketahui bahwa nilai *R Square* dari hasil penelitian sebesar  $r^2 = 0,284$ . Maka bisa disimpulkan bahwa variable *body image* memberikan sumbangan efektif dalam memprediksi variable penerimaan diri sebesar 28,4%

### Analisis Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan total subjek sebanyak 254 orang yang merupakan siswa remaja SMK N 1 Kisaran. Di mana terdiri dari 219 orang responden perempuan dan 35 orang responden laki-laki. Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa SMK N 1 Kisaran. Berdasarkan perolehan data yang didapatkan melalui proses penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil uji korelasi sebesar 0.533 dengan taraf signifikansi 0.000. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada siswa remaja SMK N 1 Kisaran dan diambil keputusan bahwa hipotesis diterima. Dengan hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada siswa remaja SMK N 1 Kisaran. Berikutnya didapatkan bahwa arah hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri adalah positif, yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi *body image* maka dapat meningkatkan tingginya nilai penerimaan diri pada remaja. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *body image* maka dapat mengakibatkan rendahnya nilai penerimaan diri yang dimiliki.

Hasil penelitian ini, mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Lestari, 2017) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan *body image*, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin positif penerimaan diri remaja tersebut maka semakin positif pula *body image* pada remaja. Yang artinya adalah ketika remaja mampu menerima dirinya secara utuh atau dapat menerima gambaran apapun tentang dirinya maka penilaian remaja yaitu *body image* terhadap dirinya akan semakin positif.

(Setyaningsih & Watini, 2022) di mana ditemukan beberapa hasil, yaitu: *Pertama*, *body image* dan penerimaan diri merupakan faktor dari kepuasan remaja akan dirinya. *Kedua*, *body image* merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi penerimaan diri, namun selain *body image* penerimaan diri juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

Csabai (2019) mengungkapkan bahwa *body image* merupakan aspek penting yang harus diperhatikan setiap orang karena hal ini berperan dalam menghindari rasa keterasingan, ketidakpuasan terhadap tubuh, serta menghambat kecemasan dan hubungan negatif antara tubuh dan diri sendiri. Oleh karena itu, *body image* lebih ditujukan pada upaya dalam mengevaluasi kelebihan maupun kekurangan akan penampilan, memperhatikan diri dalam menjaga penampilan, dapat menerima seluruh bagian bentuk tubuh, tidak merasa cemas akan ukuran tubuh, serta dapat menghindari pengkategorian berlebihan akan tubuh yang dimiliki.

Berikutnya dijelaskan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan dalam menilai diri maupun keadaan, menerima segala yang ada didirinya mencakup kelebihan ataupun kelemahan yang individu miliki (Susanti et al., 2017). Selanjutnya dijelaskan bahwa penerimaan diri secara khusus ialah mengakui diri sendiri dan menerima sepenuhnya kebenaran mengenai dirinya. Berdasarkan kategorisasi subjek penelitian pada data *body image* didominasi dengan skor yang menyatakan sebanyak 191 orang (75%) remaja siswa SMK N 1 Kisaran dalam kategorisasi sedang, yang artinya adalah bahwa para remaja tersebut merasa cukup puas dan menerima *body image* akan penampilan tubuhnya tetapi dalam hal ini subjek tersebut masih berusaha untuk terus menerus menerima dirinya dengan persepsi atau penilaian akan tubuhnya (*body image*) secara positif. Namun Eysenck (dalam Thompson, 2000) mengatakan bahwasanya tingkat *body image* dalam diri remaja mengalami perubahan karena *body image* merupakan proses yang dinamis dan melibatkan informasi atau kondisi yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Alebachew dan Ashagrie (2017) mengatakan terdapat 3 kondisi yang mencakup dapat meningkatkan *body image* remaja yaitu adalah dengan melibatkan adanya persepsi, pikiran dan perilaku terkait dengan penampilan diri seorang. Dengan persepsi yang ada pada seseorang mengenai tubuhnya yang melibatkan pikiran serta juga perasaan dapat berupa perasaan positif atau negatif, atau dapat keduanya dan hal ini dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan.

Berdasarkan kategorisasi subjek penelitian pada data penerimaan diri didominasi dengan skor yang menyatakan sebanyak 156 orang (61%) remaja siswa SMK N 1 Kisaran dalam kategorisasi sedang, yang artinya siswa remaja SMK N 1 Kisaran cukup bisa menerima diri dengan seutuhnya dengan apa adanya mencakup menyadari seluruh fakta mengenai dirinya tetapi dalam hal ini subjek tersebut masih berusaha untuk agar dapat menerima sepenuhnya kekurangan yang ada pada dirinya tanpa merasa minder. Sheereer (1949) menyatakan penerimaan diri ialah sikap individu dalam menerima segala keadaan yang terjadi pada dirinya, menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya mencakup kelebihan maupun kelemahan. Meningkatkan penerimaan diri pada individu dapat dilakukan dengan mengakui bahwa dirinya memiliki kelebihan-kelebihan sekaligus juga dapat menerima kelemahan-kelemahan tanpa melempar kesalahan kepada orang lain dan memiliki keinginan terus menerus dalam mengembangkan diri.

Jika ditinjau dari usia, usia 14,15,16 dan 17 tahun berada pada kategorisasi sedang, baik itu variabel *body image* dan penerimaan diri. Artinya, subjek penelitian dengan usia 14,15,16 dan 17 tahun memiliki *body image* yang sedang dengan penerimaan diri yang sedang pula. Yang artinya, pada usia 14,15,16 dan 17 tahun remaja bisa cukup baik dapat menerima dirinya secara utuh termasuk dapat menerima gambaran apapun tentang dirinya maka penilaian terhadap persepsi individu terhadap tubuhnya juga cukup baik tetapi dalam hal ini subjek tersebut masih berusaha untuk terus menerus menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya termasuk salah satunya *body image* remaja akan penampilan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan Hurlock (1980) mengemukakan bahwa pada usia remaja tergolong sulit untuk menerima dirinya sendiri, ketika saat remaja merasa gelisah dan memprihatinkan kondisi penampilan tubuhnya yang berubah maka mereka dapat merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Sumber dari kepuasan ataupun kebahagiaan para remaja ialah mampu dalam menerima segala karakteristik yang ada dalam diri. Sedangkan, usia 18 tahun memberikan gambaran bahwa penerimaan diri dapat dipengaruhi faktor lain selain *body image* yang tidak dibahas dalam penelitian yang mana ditemukan keunikan dengan *body image* berada pada kategorisasi tinggi namun memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa selain *body image*, penerimaan diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

Berdasarkan penelitian dilihat dari jenis kelamin, didominasi oleh perempuan. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan remaja siswa memiliki *body image* yang sedang dengan penerimaan diri yang sedang pula. Sedangkan, pada pria memiliki *body image* yang rendah dengan penerimaan diri yang tinggi yang artinya selain wanita yang pada umumnya sangat memperhatikan penampilan ternyata tidak menutup kemungkinan pada laki-laki juga memperhatikan *body image*

namun penerimaan diri pada laki-laki tidak sepenuhnya dikarenakan hanya dari *body image* melainkan dari berbagai faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari, Retnaningdyastuti dan DM (2022) menemukan bahwa tidak hanya siswa perempuan yang memandang dirinya dari apa yang dikatakan orang lain, siswa laki-laki juga berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Tidak hanya remaja perempuan namun laki-laki dapat sulit menerima diri akan penampilan ataupun bentuk tubuh yang dimilikinya dan hal itu terjadi saat bertemu dengan orang lain. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) menemukan remaja putri memiliki citra tubuh negative namun memiliki penerimaan diri yang tinggi sebanyak 17,4% dan remaja putri dengan citra tubuh positif namun memiliki penerimaan diri yang rendah sebanyak 1,1% yang artinya selain citra tubuh penerimaan diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek *body image*, ditemukan bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah aspek pengkategorian tubuh, dimana aspek ini merupakan penilaian individu akan berat badan yang dirinya miliki mengkategorisasikan ukuran tubuhnya tergolong sangat kurus ataupun sangat gemuk. Dan aspek dengan kategori terendah adalah aspek kepuasan terhadap bagian tubuh yang merupakan bentuk rasa kepuasan akan bagian-bagian dari seluruh tubuhnya. Menurut Lestari, Matulesy, dan Pratitis (2022) dalam penelitiannya dikatakan bahwa Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh merasa tidak nyaman pada tubuhnya dikarenakan cenderung mengkategorikan ukuran tubuhnya tidak ideal serta menginginkan ukuran tubuh yang berbeda.

Sedangkan berdasarkan kategorisasi aspek-aspek penerimaan diri ditemukan bahwa aspek yang memiliki kategorisasi paling tinggi adalah aspek perasaan sederajat atau sama dengan orang lain, dimana aspek ini merupakan penerimaan diri individu dengan memahami bahwasanya setiap individu memiliki kelebihan maupun kekurangan masing-masing. Dengan individu merasa bahwa diri nya sama dengan orang lain, tidak ada yang membedakan dirinya dengan orang lain. Dan aspek dengan kategorisasi terendah adalah aspek percaya akan kemampuan sendiri yang merupakan individu mampu menghadapi hidupnya dengan percaya diri, dapat mengembangkan sikap dengan baik lalu membuang sikap buruk yang ada pada dirinya seperti menginginkan menjadi diri orang lain. Menurut Yi Kam dan Prihadi (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin individu dapat menerima dirinya dengan merasa sederajat dengan orang lain maka hal tersebut dapat mengurangi kecenderungan individu dalam membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain bahkan mengurangi rasa keinginan menjadi seperti orang lain. Demikian pula sebaliknya, jika individu tidak mampu menerima dirinya sendiri dengan penerimaan diri yang rendah maka individu akan memiliki kecenderungan melakukan ingin menjadi seperti orang lain yang dibandingkan kedirinya.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan hasil analisis korelasi berada di atas nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,284 yang menunjukkan bahwa variabel *body image* memberikan sumbangan sebesar 28,4% terhadap Penerimaan diri, dengan demikian 71,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan judul penelitian tentang hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa/i SMK Negeri 1 Kisaran. Maka dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, Berdasarkan hasil penelitian melalui hasil analisa koefisien korelasi dapat diketahui bahwa hipotesa diterima, dimana terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa smk negeri 1 kisaran. Adapun dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh nilai koefisien korelasi  $r=0.544$  dengan taraf signifikan 0.000. Dengan artian bahwa adanya hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa/i SMK N 1 Kisaran. *Kedua*, Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dari setiap variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja siswa SMK N 1 Kisaran

berada dalam kategorisasi sedang yaitu *body image* sebesar 75% dan penerimaan diri sebesar 61%. *Ketiga*, Berdasarkan hasil kategorisasi dari setiap variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa siswa/i berusia 14,15, 16 dan 17 berada dalam kategorisasi sedang yaitu *body image* sebesar 44% untuk usia 14 tahun, 69% pada usia 15 tahun, 75% pada usia 16 tahun, 55% pada usia 17 tahun serta penerimaan diri sebesar 52% pada usia 14 tahun, sebesar 40% pada usia 15 tahun, 63% pada usia 16 tahun, dan 51% pada usia 17 tahun. Sementara pada usia 18 tahun variabel *body image* berada pada kategorisasi tinggi 57% dan penerimaan diri berada pada kategorisasi rendah 57% dapat terlihat bahwa penerimaan diri dapat dipengaruhi faktor lain selain *body image* yang tidak dibahas. *Keempat*, Berdasarkan hasil kategorisasi dari setiap variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa siswa perempuan variabel *body image* berada pada kategorisasi sedang 76% dengan penerimaan diri berada pada kategorisasi sedang sebesar 63%. Sedangkan, siswa laki-laki variabel *body image* berada pada kategorisasi rendah sebesar 40% dengan penerimaan diri berada pada kategorisasi sedang ke tinggi sebesar 40 % dapat terlihat bahwasanya penerimaan diri dapat dipengaruhi faktor lain selain *body image*. *Kelima*, Pada variabel *body image* aspek dengan kategori tinggi terbanyak adalah aspek pengkategorian tubuh, dan dengan kategori terendah adalah aspek kepuasan terhadap bagian tubuh. Sedangkan pada variabel penerimaan diri adalah aspek perasaan sederajat atau sama dengan orang lain dan aspek dengan kategori terendah adalah aspek aspek percaya akan kemampuan sendiri.

## REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik dalam berbagai bagiannya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. doi:9786022297321
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image*. New York: Routledge.
- Berger, E. M. (1952). The Relation between expressed acceptance of self. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782. doi:<https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self Acceptance*. (M. E. Bernard, Ed.) Melbourne, Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London. doi:10.1007/978-1-4614-6806-6
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice (4 dan 52 ed.)*. (D. W. Krueger, Ed.) New York, United State of America: The Guilford Press New York London.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 191-199. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Chamberlain, J. M. (1999). *An Empirical Test of Rational-Emotive Behavior Therapy's*. UMI Company.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Responses to Negative Feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3). doi:10.1023/1:1011141500670
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. doi:<https://doi.org/10.29210/116500>
- 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.
- Godin, J. (2010). The effect of the Enneagram on psychological wellbeing and unconditional self-acceptance of young adults. *Lowa State University*, 1-90. Retrieved from <https://lib.dr.iastate.edu/etd/11816>

- Hadi, S. (1996). *Metode Penelitian*. Jakarta.: Ghalia Indonesia.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Task and Education* (Vol. 3rd ed). New York: McKay.
- Lestari, D., Retnaningdyastuti, & Primaningrum, D. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pematang. *G-COUNS: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 7(1). doi:<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4363>
- Maryam, S., & Ildil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*, 3(3). doi:<https://doi.org/10.24036/4.13148>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development* (13 th ed ed., Vol. 1). (N. I. Sallama, Ed., & B. Wisdyasinta, Trans.) Erlangga.
- Setyaningsih, C. B. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan diri pada Remaja Putri kelas VIII di SMP N 6 YogyakartaOGYAKARTA. S1 thesis.
- Sheerer, E. T. (1949). An Analysis of The Relationship between Acceptance of and Respect for Self and Acceptance of and Respect for Others. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169-175. doi:10.1037/h0062262
- Sugyiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (25 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antarpribadi*. Remaja Rosdakarya.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Gramedia.
- Thompson, K. J., & Smolak, L. (2001). Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment. American Psychological Association. doi:<https://doi.org/10.1037/10404-000>