**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA AKHIR**

**Dias Setia Ningrum**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Dsetianingrum05@gmail.com](mailto:Dsetianingrum05@gmail.com)

088227260742

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between self-acceptance and body image in adolescents. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-acceptance and body image in adolescents. The number of subjects in this study were 80 adolescents, consisting of 34 males (42.5%) and 46 females (57.5%). Data collection in this study used a self-acceptance scale and a body image scale. The data analysis technique used is product moment correlation. The results showed that there was a negative relationship between self-acceptance and body image. From the calculation of the value of determination (R2), it is known that the contribution of self-acceptance to body image is 10.6%. While 89.4% that affect body image in adolescents is influenced by other factors.*

*Keywords: self-acceptance, body image, and adolescents.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja akhir. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 remaja, yang terdiri dari 34 orang laki-laki (42,5%) dan 46 perempuan (57,5%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan skala citra tubuh. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan citra tubuh. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi penerimaan diri terhadap citra tubuh yakni sebesar 10,6%. Sedangkan 89,4% yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata kunci: penerimaan diri, citra tubuh, dan masa remaja.

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu transisi dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Remaja pada umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan, baik fisik, psikis, maupun sosial (Lintang, Ismanto & Onibala, 2015). Masa remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, sehingga mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik menurut Piaget (dalam Hurlock, 1993). Pergaulan mulai meluas sehingga banyak bertemu orang lain dengan berbagai kepribadian dan penampilan. Remaja memiliki perhatian besar pada penampilan, salah satunya adalah bentuk tubuh. Menurut Putri (dalam Lintang, Ismanto & Onibala, 2015) mengemukakan bahwa perubahan fisik pada remaja merupakan permasalahan yang paling kelihatan menonjol dan merupakan salah satu sumber utama permasalahan remaja.

Menurut Davis & Thompson, (2000) menjelaskan aspek-aspek dalam *body image* yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Terdapat beberapa faktor-faktor yang berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh seperti yang dijelaskan oleh Davis & Thompson (2000) yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

Terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya menurut Cash dan Fleming (2002). Hasil penelitian Rief (dalam Rosyidah 2015) yang dilakukan di Jerman didapatkan hasil bahwa 27% laki-laki dan 41% perempuan telah disibukkan dengan penampilan, setidaknya satu bagian tubuh. Sekitar 10% laki-laki dibandingkan 15,6% perempuan melaporkan cukup tidak puas dengan penampilan yang dimiliki. Selanjutnya, hasil penelitian Putri (dalam, Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menunjukkan *body image* yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang yang pada artinya cukup positif. Seharusnya remaja saat ini harus lebih merasa puas dengan apa yang dimiliki oleh tubuhnya saat ini dan tidak membandingkan dengan apa yang dimiliki tubuh orang lain. Kenyataan yang dihadapi saat ini remaja lebih banyak merasa kurang puas denga kondisi tubuhnya. Remaja yang mampu menilai positif dirinya sendiri dan menerima kekurangan dan keburukannya merupakan orang yang memiliki penerimaan diri yang baik.

Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (1996) mengemukakan penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek baik dan buruk, dan merasa positif dengan kehidupan yang dijalaninya. Kemudian Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff (1996) menyatakan bahwa individu yang kurang menerima dirinya akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang telah dijalani, mengalami kesulitan dengan sejumlah kualitas pribadinya, dan ingin menjadi individu yang berbeda dengan dirinya saat ini.

Hasil dari penelitian Eri (dalam, Fitri 2017) mengenai hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung diketahui bahwa siswa mempunyai tingkat penerimaan diri tinggi sebesar 19% dengan jumlah siswa sebanyak 19 orang, sedangkan tingkat penerimaan diri siswa pada kategori sedang sebesar 65% dengan jumlah siswa sebanyak 64 orang, dan tingkat penerimaan rendah sebesar 17% dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan citra tubuh. Semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah citra tubuh. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi juga citra tubuh.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 80 remaja dengan karakteristik umur 18-24 tahun, laki-laki ataupun perempuan, dan sedang dalam fase sangat memperhatikan penampilan ketika bergaul dengan orang di sekitarnya. Metode pengumpulan data variabel citra tubuh, menggunakan skala yang dikembangkan oleh Suryanie (dalam, Anggraeni dan rahmandani 2019), skala ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui citra tubuh secara umum.

Skala ini memiliki tiga aspek pada citra tubuh, yaitu: orientasi penampilan, perbandingan ukuran tubuh, dan kepuasan betuk tubuh,dengan jumlah pertanyaan 18 item. Skala penerimaan diri dimaksudkan untuk mengetahui tingkat penerimaan diri yang dirasakan pada remaja. Peneliti mengukur penerimaan diri menggunakan skala Sheerer (dalam, Dina 2010) yaitu mencakup aspek-aspeknya yaitu perasaan sederajat, percaya pada kemampuan diri, bertanggungjawab, berorientasi keluar, berpendirian, menyadari keterbatasan diri, menerima sifat-sifat kemanusiaan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar r = -0,327 dan p< 0.002. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan peneliti bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah citra tubuh yang dilakukannya dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi citra tubuh yang dilakukannya.

**Tabel.6**

**Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data Hipotetik Data Empirik | | | | | | | | | |
| Skala | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| CT | 80 | 18 | 72 | 45 | 9 | 32 | 73 | 53,06 | 8,634 |
| PD | 80 | 42 | 168 | 105 | 21 | 69 | 168 | 117,3 | 19,178 |

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada skala citra tubuhskor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 32 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 18. Pada Skala citra tubuhskor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 73 dan pada skor hipotetik sebesar 72. Untuk skor *mean* empirik pada skala citra tubuhsebesar 53,06 dan skor mean hipotetik skala citra tubuhsebesar 45. Standar deviasi empirik untuk skala citra tubuh sebesar 8,634 dan standar deviasi hipotetik sebesar 9. Pada skala penerimaan diri skor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 69 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 42. Pada skala penerimaan diri skor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 168 dan pada skor hipotetik sebesar 168. Untuk skor *mean* empirik pada skala penerimaan diri sebesar 117,3 dan skor mean hipotetik skala penerimaan diri sebesar 105. Standar deviasi empirik untuk skala penerimaan diri sebesar 19,178 dan standar deviasi hipotetik sebesar 21.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja akhir. Hal tersebut menunjukan bahwa adanya hubungan yang negatif antara variabel penerimaan diri dengan citra tubuh pada remaja. Sehingga semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah citra tubuh, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi citra tubuh pada remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa citra tubuh pada remaja dipengaruhi oleh penerimaan diri. Sedangkan 89,4% yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja itu diluar dari penerimaan diri.

Hasil sumbangan efektivitas menunjukan bahwa bahwa kontribusi penerimaan diri terhadap citra tubuh yaitu sebesar 10,6%. Hal ini dapat diartikan bahwa citra tubuh pada remaja dipengaruhi oleh penerimaan diri sebesar 10,6%, sedangkan 89,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Keyes, K.L, Shmotkin, D dan Ryff, C.D. (2002). Optimizing WellBeing: The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 82, No. 6, 1007–1022.

Gani, J., & Amalia, M. (2015). Alat analisis data : aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial. Yogyakarta : Andi Offset.

Hadi, Sutrisno. 2015. Statistika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Widhiarso, W., & Inferensial, D. M. K. S. (2001). Menghitung sumbangan efektif tiap aspek terhadap variabel dependen. *Fakultas Psikologi UGM*.

Azwar, Saifuddin. 2003. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Levine, M.P. & Smolak, L. (2002). Body Image Development in Adolescence. Dalam T.F. Cash & T. Pruzinsky (Penyunting), Body Image : A Handbook

Schultz, Duane. 1991. Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat. Yogyakarta: Kanisius.

Sheerer, E. (1949) An Analysis of Relationship Between Acceptance of and Respect for the Self and Acceptance of and Respect for Other in ten Counseling Cases. Journal of Consulting Psychology

Cronbach L.J. 1963. Educational Psychology 2nd Edition. New York: Harcoury, Bruce, and World.

Thompson, J.K. 2000. Body Image, Eating Disorders, and Obesity. American Psychological Association Washington, DC.

Burn, R.B. (1993). Konsep Diri: teori , pengukuran, pengembangan dan perilaku. (cet1). Edisi pengalih bahasa. Jakarta: pencetak arcan

Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Fitri, E. A. (2017). *Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Supratiknya. 1995. Komunikasi Antar pribadi. Kanisius: Yogyakarta.

Nurviana, E. V., & Siswati, K. S. (2006). Penerimaan diri pada penderita epilepsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, *5*(1), 1-13.

Langer, N. (1989). Mass-dependent mass loss rates of Wolf-Rayet stars. *Astronomy and Astrophysics*, *220*, 135-143.

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *2*(3), 107-113.

Lintang, A., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, *3*(2).

Nasution, N. H. (2011). Metode Dakwah Dalam Membentuk Akhlak Mahmudah Remaja. *Wardah*, *12*(2), 163-177.

Rosyidah, W. (2015). *Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Perempuan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*, *31*(4), 455-460.

Davis, M. A., & Thompson, K. (2000). Eight ways to be a colonizer; two ways to be an invader: a proposed nomenclature scheme for invasion ecology. *Bulletin of the ecological society of America*, *81*(3), 226-230.

Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body‐Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? 1. *Journal of applied social psychology*, *27*(16), 1438-1452.

Melliana, A. (2006). Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan. *Yogyakarta: lkis*.

Vohs, K. D., Heatherton, T. F., & Herrin, M. (2001). Disordered eating and the transition to college: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(3), 280-288.

Pikunas, J. 1976. Human Development: An Emergent Science. Tokyo: MacGraw Hill Kogakusha Inc.

Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, *11*(4), 523-530.

Caetano, T. S., McAuley, J. J., Cheng, L., Le, Q. V., & Smola, A. J. (2009). Learning graph matching. *IEEE transactions on pattern analysis and machine intelligence*, *31*(6), 1048-1058.

Chairiah, C., Silalahi, A., & Hutabarat, W.2012. Pengembangan Bahan Ajar Kimia Materi Larutan Asam dan Basa Berbasis Chemo Edutainment Untuk Siswa SMK TI Kelas XI. *Jurnal Pendidikan Kimia*, *8*(2), 120-129

Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). Body dissatisfaction and eating attitudes in slimming and fitness gyms in London and Lahore: a cross‐cultural study. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, *8*(3), 217-224.

Hurlock, Elizabeth.B, Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima), (Jakarta: Erlangga,1993)

Chaplin, C. P. (1989). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Rajawali Press.

Tsaqila, F. A. *Pengaruh kepuasan pernikahan dan body image terhadap perilaku makan tidak sehat pada perempuan yang sudah menikah* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Seyaningsih, C B. (2013) Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kleas VIII Di Smp 6 Yogyakarta. Skripsi

Ramadhiati, A. (2020). Hubungan antara dukungan social dan regiusitas dengan penerimaan diri pada lansisa di desa langkai (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 945-954.

Wulandari, L. H., & Rola, F. (2004). Konsep diri dan motivasi berprestasi remaja penghuni panti asuhan. *Jurnal Ilmu Pemberdayaan Komunitas*, *3*(2), 81-86.

Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara Social Comparison dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, *5*(2), 265-277.

Rachmayadi, R., & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *4*(3), 1-10.

Wulandari, L. H., & Rola, F. (2004). Konsep diri dan motivasi berprestasi remaja penghuni panti asuhan. *Jurnal Ilmu Pemberdayaan Komunitas*, *3*(2), 81-86.

Komariah, K. (2019). Efektivitas bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan penerimaan diri pada penyandang tunanetra. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, *6*(1), 35-42.

Lestiani, I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, *9*(2).

Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Empati*, *7*(2), 728-734.

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, *8*(1), 166-172.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image.

Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 107-115.

Pertiwi, F. H. D. (2021). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Citra Tubuh Pada (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).

Nurrahmadhani, H. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Yayasan Guna Budi Bakti.

Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, *1*(1), 111-121.

Puspita, R. D. (2018). Hubungan antara Self Efficacy dengan Penerimaan Diri pada Pasien Penyakit Jantung.

Noviningtyas, R. (2008). *Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya anggota koperasi wanita Citra Kartini Sumberpucung* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Dina, Y. S. (2010). *Hubungan antara penerimaan diri dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. New York: The Guilford Press.

Suryanie, K. (2005). Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsisme pada Para Model.Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Stainback, Susan and William Stainback. 1988. Understanding & Conducting Qualitative Research. Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.