

---

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA  
PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA DI SMA N 1 BELIK  
KABUPATEN PEMALANG**

**Diana Lestari<sup>(1)</sup>, M. Th.S.R. Retnaningdyastuti<sup>(2)</sup>, MA. Primaningrum DM<sup>(3)</sup>**

Universitas PGRI Semarang

E-mail: [dianatari362@gmail.com](mailto:dianatari362@gmail.com), [retna834@gmail.com](mailto:retna834@gmail.com),  
[primaningrumdian@gmail.com](mailto:primaningrumdian@gmail.com)

---

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA DI SMA N 1 Belik kabupaten Pemalang. Tujuan penelitian ini adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *expost facto* dan jenis penelitian ini adalah korelasi. Berdasarkan berdasarkan uji korelasi *Product Moment* diperoleh diperoleh  $r$  hitung  $< r$  tabel  $0,576 < 0,195$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara *body image* dan penerimaan diri yang signifikan dari kedua variabel yaitu  $0,576$ ,  $H_a$  diterima pada taraf signifikan  $5\%$  dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah maka diharapkan guru memberikan layanan guna meningkatkan *body image* dan penerimaan diri pada peserta didik.

**Kata Kunci** : *Body Image*, Penerimaan Diri

---

**Abstract**

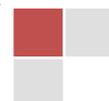
*The problem in this study is whether there is a relationship between body image and self-acceptance in class XI MIPA students at SMA N 1 Belik Pemalang district. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and self-acceptance in class XI MIPA students in SMA N 1 Belik. This research uses *expost facto* quantitative method and the type of this research is correlation. Based on the *Product Moment* correlation test, it was obtained that  $r$  count  $< r$  table  $0.576 < 0.195$  with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which means that it can be concluded that there is a significant relationship between body image and self-acceptance of the two variables, namely  $0.576$ ,  $H_a$  is accepted at the level of significant  $5\%$  and  $H_0$  is rejected. Based on the results of the study, suggestions that can be submitted are that it is expected that teachers will provide services to improve body image and self-acceptance to students*

**Keywords**: *Body Image*, *Accepting yourself*

---

**Info Artikel**

Diterima Agustus 2022, disetujui September 2022, diterbitkan Desember 2022



## PENDAHULUAN

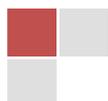
Peserta didik SMA berada pada suatu tahapan dalam perkembangan manusia, yaitu masa remaja. Tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi 3 tahap, yaitu awal (*early*), tengah (*middle*), dan akhir (*late*) Jannah (2017). Individu dalam kehidupan selalu berurusan dengan masalah yang berbeda, hanya saja masalah yang individu hadapi akan memiliki bentuk dan kesulitan yang berbeda dengan orang lain. Dalam hal ini, peserta didik dengan penerimaan diri yang baik ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima kelemahan dan kelebihan dirinya, termasuk sifat baik dan buruknya, serta memiliki pandangan positif terhadap masa lalunya, penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan kondisi fisik individu.

Pada masa SMA terdapat evaluasi dan kepuasan remaja terhadap tubuh dan penampilannya seringkali menjadi topik yang sangat menarik. Menurut Havighurst (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) selain mengalami perubahan, para remaja juga mempunyai tugas perkembangan salah satunya adalah menerima keadaan tubuh sendiri dan menggunakannya secara efektif.

Penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh *body image*, yang muncul dalam bentuk standarisasi budaya dan masyarakat, termasuk konsep kurus, gemuk, cantik, dan pesona. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh evaluasi seseorang terhadap diri sendiri, termasuk evaluasi negatif dan evaluasi positif, yang pada akhirnya mengarah pada rasa harga diri atau kebermanfaatan dalam kehidupan, dan dapat berdampak sangat kuat pada remaja pada tahap-tahap berikutnya dan kapan pun (Ridha, 2012).

Pada kenyataannya masih banyak remaja yang tidak bisa memenuhi tugas perkembangan tersebut seperti halnya menurut Fimela (2015) bahwa seorang remaja berusia 17 tahun bernama Elle menjalani diet ketat demi obsesinya menjadi kurus agar bisa diterima di lingkungan temannya, remaja tersebut melakukan puasa selama tujuh hari dengan tidak minum dan tidak makan sehingga individu tersebut hampir mati dan menjadi mayat hidup

Kondisi tersebut juga melanda peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik, berdasarkan hasil wawancara pada peserta didik memandang dirinya dari apa yang dikatakan orang lain, menurut individu tersebut bentuk tubuh yang ideal itu ketika wanita mempunyai postur tubuh yang langsing, kulit putih dan wajah cantik. Terkadang peserta didik perempuan dan laki-laki tidak percaya diri dengan penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya begitupun ketika bertemu dengan orang lain, selain itu peserta didik tersebut tidak menyukai salah satu bentuk dari bagian tubuhnya. berdasarkan observasi yang sudah dilakukan diperoleh bahwa banyak peserta didik yang mengalami permasalahan dalam penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Hal itu juga diperkuat dengan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) yang telah disebarakan pada tanggal 5 April 2021 kepada peserta didik SMA N 1 Belik kelas XI MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) yang terdiri dari 4 kelas dengan jumlah 144 peserta didik dengan jumlah peserta didik perempuan 93 dan peserta didik laki-laki berjumlah 51 anak. Kemudian yang sudah mengisi AKPD yaitu 90 anak dengan presentase lebih dari 50%. Terkait permasalahan-permasalahan tentang ketidakpuasan terhadap *body image*, Sikap remaja yang kurang menerima dirinya secara utuh dan pentingnya penerimaan diri.



## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu kuantitatif Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *expost facto* atau tidak adanya *treatmen*. Penelitian *expost facto* yang digunakan yaitu peneltian korelasional. Korelasi merupakan hubungan antara dua variabel yakni, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Desain penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X (*body image*) dengan variabel Y (Penerimaan diri).

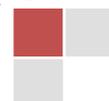
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian penerimaan diri peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik tahun ajaran 2020/2021 terbagi menjadi lima kriteria, yaitu dari 106 subjek bahwa skor dengan rentang 30-48 dengan kategori sangat rendah terdiri dari 0 (0%). rentang 49-67 kategori rendah terdiri dari 5 peserta didik (5%), rentang 68-87 kategori sedang terdiri dari 73 peserta didik (53%), rentang 88-106 kategori tinggi terdapat 42 peserta didik (40%), dan rentang 107-120 kategori sangat tinggi terdapat 3 peserta didik (3%).

Hasil data untuk *body image* diperoleh bahwa peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik tahun ajaran 2020/2021 terbagi menjadi lima kriteria, yaitu dari 106 subjek bahwa skor dengan rentang 21-34 dengan kategori sangat rendah terdiri dari 0 (0%). rentang 35-48 kategori rendah terdiri dari 5 peserta didik (5%), skor dengan rentang 49-62 kategori sedang terdiri dari 75 peserta didik (71%), skor dengan rentang 63-75 kategori tinggi terdapat 23 peserta didik (22%), skor dengan rentang 77-84 kategori sangat tinggi terdapat 3 peserta didik (3%).

Hasil perhitungan yang dilakukan sesuai dengan data awal yang diperoleh pada saat wawancara bahwa peserta didik peserta didik kurang mempunyai penerimaan diri yang baik karena peserta didik terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki dan belum bisa menerima secara utuh keadaan dirinya, maka dari itu berpengaruh terhadap kehidupannya sehari-hari karena mereka merasa minder ketika bertemu dengan orang lain. Hal tersebut berkaitan dengan gambaran atau persepsi negatif peserta didik berkaitan dengan tubuhnya. Gambaran/ persepsi tubuh atau biasa disebut dengan *body image*. Tingkat penerimaan peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh *body image* yang negatif, karena peserta didik mempunyai gambaran bahwa bentuk tubuh yang di miliki sangat tidak ideal dibandingkan remaja lainnya, berkaitan dengan hal tersebut diperkuat berdasarkan teori tentang aspek-aspek *body image* menurut Cash (2012) yaitu orientasi penampilan, individu menilai dan melakukan usaha untuk memperbaiki penampilannya.

Hal tersebut berkaitan dengan cara individu dalam bentuk nyata untuk mencapai penampilan tubuh yang diinginkan, misalnya mengkonsumsi pil pelangsing, menggunakan *cream* pemutih wajah, pemutih badan dan meluruskan rambutnya dan melakukan latihan untuk membentuk tubuh yang diinginkan seperti perut, dada lebih bidang, bahu lebih berisi dan bahu lebih lebar terutama pada laki-laki. Aspek yang kedua yaitu *appearance comparisn* suatu sikap individu yang membandingkan penampilan dengan individu lain, seperti halnya terkait fisik, bentuk, ukuran dan tinggi pada tubuh dibuktikan dengan peserta didik yang berfikir bawah ttubuh yang di miliki sangat tidak ideal dibandingkan remaja lainnya. Aspek yang ketiga yaitu *body image satisfaction* merupakan suatu perasaan kepuasan atau tidak nya suatu individu terhadap tubuhnya seperti pada ukuran tubuhnya, bentuk pada badannya dan seberapa berat pada tubuhnya. Selanjutnya untuk aspek yang keempat yaitu *self-classified weight* bagaimana



seseorang memandang berat badan dan bentuk tubuhnya dalam kategori kurus, sedang ataupun gemuk, dalam hal tersebut peserta didik berpandangan bahwa dirinya terlalu gemuk.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh bahwa hasil penelitian dengan uji korelasi *Product Moment* diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel berkorelasi, kemudian untuk nilai korelasi 0,576 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik, serta tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut berada dalam kategori cukup. Hubungan positif yang dimaksud yaitu semakin tinggi variabel X (*body image*) maka semakin tinggi pula variabel Y (penerimaan diri), sebaliknya semakin rendah variabel X (*body image*) maka semakin rendah pula variabel Y (penerimaan diri). Selanjutnya Wardani (2013) juga melakukan penelitian dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri dan *body image* pada remaja dibuktikan dengan hasil uji t dan uji f yang positif signifikan. Selanjutnya juga terdapat penelitian oleh Hasmalawati (2017). Hasil penelitian tersebut diri dengan nilai signifikansi  $0,001 & It; 0,05$ . Nilai R squared sebesar 0,217 menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7%, sedangkan sisanya sebesar 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin besar penerimaan diri seseorang, dengan *body image* yang positif, seseorang dapat menerima kelemahan dan kelebihanannya tanpa merasa minder.

Selanjutnya besar pengaruh yang diberikan variabel *body image* terhadap penerimaan diri peserta didik diketahui melalui koefisien nilai determinasi sebesar 33.17%. Berdasarkan hal tersebut artinya semakin tinggi *body image* yang dimiliki peserta didik maka akan semakin tinggi tingkat penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA SMA N 1 Belik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa :

1. Prosentase tertinggi penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik pada kategori sedang terdiri dari 73 peserta didik dengan prosentase 53%.
2. Prosentase tertinggi *body image* pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik pada kategori sedang terdiri dari 75 peserta didik dengan prosentase 71%.
3. Berdasarkan uji korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikansi 5% diperoleh  $0,576 < 0,195$  nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik, serta tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut berada dalam kategori cukup.

Berdasarkan simpulan penelitian di atas maka dapat diberikan beberapa point saran yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik
  - a. Penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik terdiri dari 73 peserta didik dengan prosentase 53%. berkaitan dengan hal tersebut peserrta didik di harapkan untuk meningkatkan penerimaan dirinya pada dirinya.
  - b. *Body image* pada peserta didik pada kategori sedang dengan nilai prosentase 71%, berkaitan dengan hal tersebut peserrta didik di harapkan untuk meningkatkan *body image* pada dirinya.

- c. Hasil *nilai* korelasi 0,576 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik, serta tingkat hubungan antara kedua variabel dalam kategori cukup. Hubungan positif yang dimaksud yaitu semakin tinggi variabel X (*body image*) maka semakin tinggi pula variabel Y (penerimaan diri), maka diharapkan peserta didik mampu meningkatkan *body image* pada dirinya karena hal tersebut berpengaruh terhadap penerimaan diri pada peserta didik.
  - d. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri berada pada kategori cukup. Maka diharapkan peserta didik mampu meningkatkan penerimaan diri tersebut.
2. Bagi guru BK/ Konselor  
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri dan *body image* berada pada kategori cukup, maka diharapkan guru memberikan layanan guna meningkatkan *body image* dan penerimaan diri pada peserta didik.
  3. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel selain *body image* untuk meneliti hubungan dengan penerimaan diri. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode lain agar dapat memberikan hasil yang variatif. Selain itu peneliti, selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar agar dapat menghasilkan data penelitian yang lebih baik dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cash T.F. & Pruzinsky, T. (2012). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Fimela. (2015, Desember 22). *Diet Ketat demi Obsesi Kurus, Gadis Ini Jadi 'Mayat Hidup' dan Nyawanya Terancam*. Dipetik April 10, 2021, dari fimela: <https://www.fimela.com/beauty/read/3755298/diet-ketat-demi-obsesi-kurus-gadis-ini-jadi-mayat-hidup-dan-nyawanya-terancam>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia :JurnalPsikologi*,1(1),243–256.  
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Wardani, R. M., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2013). *Hubungan Body Image Terhadap penerimaan diri pada remaja*.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal PsikologiUdayana*,2(1),38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>

