

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
(*SELF ACCEPTANCE*) PADA KORBAN *BODY SHAMING***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Dwi Zuhrotul Fitroh

J71217060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Korban *Body Shaming***” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Srata 1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam sepanjang pengetahuan saya tidak pernah terdapat karya maupun pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 14 Januari 2022



SEPULUH RIBU RUPIAH
10000
METER
TEMPER
E535DAJX795873984

Dwi Zuhrotul Fitroh

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI (*SELF ACCEPTANCE*) PADA KORBAN *BODY SHAMING*

Oleh :

DWI ZUHROTUL FITROH

NIM: J71217060

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 14 Januari 2022

Dosen Pembimbing



(Drs. H. Hamim Rosyidi, M. Si.)

NIP: 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI (*SELF ACCEPTANCE*) PADA KORBAN *BODY SHAMING*

Yang disusun oleh :
Dwi Zuhrotul Fitroh
J71217060

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 4 Februari 2022

Mengetahui,



Dean Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji 1

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

Penguji II

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

Penguji III

Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 197602272009122001

Penguji IV

Mei Lina Fitri Kumalasari, SST, M.Kes

NIP. 198805182014032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dwi Zuhrotul Fitroh
NIM : J71217060
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : dwizahrotulfit@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
pada Korban Body Shaming

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 April 2022

Penulis


(_____)

Dwi Zuhrotul Fitroh

INTISARI

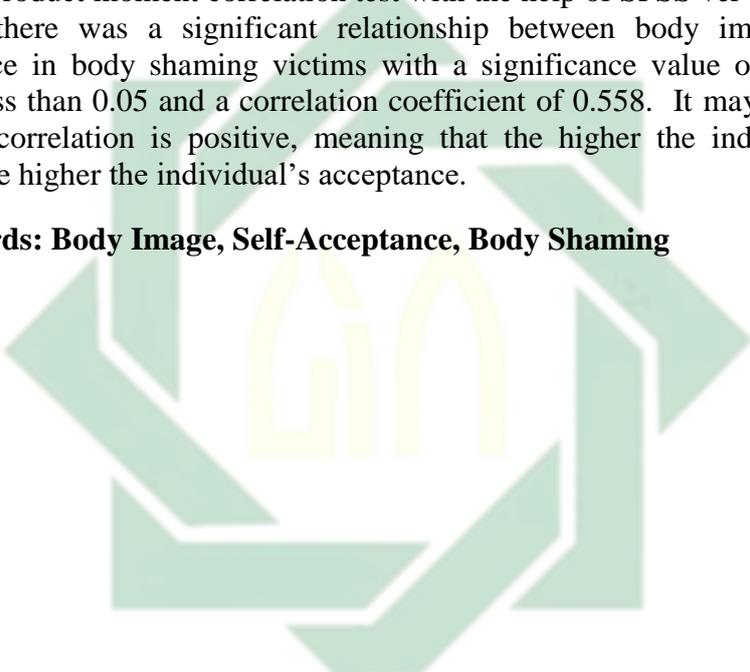
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *Body image* dan penerimaan diri (*Self acceptance*) pada korban *body shaming*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala *body image* dan skala penerimaan diri. Subjek penelitian berjumlah 120 orang yang terdiri dari mahasiswa dan mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya yang memiliki pengalaman pernah menjadi korban *body shaming*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *kuota sampling*. Uji hipotesis yang digunakan yakni uji *correlation product moment pearson* dengan bantuan SPSS ver 16. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada korban *body shaming* dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 serta koefisien korelasi sebesar 0,558. Dapat disimpulkan bahwa korelasi bersifat positif, artinya semakin tinggi *body image* individu maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

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

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify any connection between body image and self acceptance in the victims of body shaming. This study used correlational quantitative method used data collection techniques in the form of body image scale and self-acceptance scale. The research subjects amounted to 120 persons consisting of students of the State University of Sunan Ampel Surabaya who had experience of being victims of body shaming. The sampling technique used was non-probability sampling with quota sampling. The hypothesis test used is the Pearson product moment correlation test with the help of SPSS ver 16. The results showed there was a significant relationship between body image and self-acceptance in body shaming victims with a significance value of 0.000 which means less than 0.05 and a correlation coefficient of 0.558. It may be concluded that the correlation is positive, meaning that the higher the individual's body image, the higher the individual's acceptance.

Keywords: Body Image, Self-Acceptance, Body Shaming



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penerimaan Diri	12
1. Definisi Penerimaan Diri (<i>Self –Acceptance</i>)	12
2. Aspek – Aspek Penerimaan Diri	14
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri	17
4. Terbentuknya Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	21
5. Dampak dari Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>).....	22
B. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	23
1. Definisi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	23
2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	25
4. <i>Body Image</i> Positif	31
5. <i>Body Image</i> Negatif.....	33
C. <i>Body Shaming</i>.....	34
D. Kerangka Teoritik.....	37

E. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	42
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Analisis Data	57
BAB V.....	80
PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert	45
Tabel 2 Skala Body Image (Sebelum Try Out)	46
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Skala Body Image	48
Tabel 4 Skala Body Image (Sesudah Try Out).....	50
Tabel 5 Uji Reliabilitas Body Image.....	51
Tabel 6 Tabel Skala Penerimaan Diri (Sebelum Try Out).....	52
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri.....	53
Tabel 8 Skala Penerimaan Diri (Sesduah Try Out).....	55
Tabel 9 Uji Reliabilitas Penerimaan Diri.....	56
Tabel 10 Hasil Uji Data Normalitas	58
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas	59
Tabel 12 Hasil Sumbangsih Variabel	60
Tabel 13 Tabel Interpretasi Skor Tingkat Hubungan.....	61
Tabel 14 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 15 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	65
Tabel 16 Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas.....	66
Tabel 17 Data Deskriptif Penelitian	67
Tabel 18 Klasifikasi Variabel Body Image	68
Tabel 19 Klasifikasi Variabel Penerimaan Diri	69
Tabel 20 Output Korelasi Product Moment Pearson	71


 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritik	38
Gambar 2 Klasifikasi Body Image	69
Gambar 3 Klasifikasi Penerimaan Diri	70



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang di ciptakan secara langsung tanpa campur tangan lainnya dan merupakan ciptaan yang paling sempurna dibandingkan makhluk lainnya. Setiap orang dilahirkan dengan tipe dan bentuk tubuh yang beraneka ragam, namun tidak semua orang bisa mencapai tubuh ideal yang sesuai dengan harapannya. Oleh karena itu penampilan menjadi penting untuk diperhatikan. Khususnya pada gender perempuan di usia remaja hingga dewasa yang tentu ingin tampil cantik dan sebaik mungkin di kehidupan sosial. Bagi para perempuan memperlihatkan penampilan adalah hal penting yang harus diperhatikan agar bisa menarik perhatian orang lain atau dengan kata lain penampilan menjadi penunjang untuk tampil *perfect* dalam bersosial. Jika perempuan memandang fisiknya tidak ideal seperti wajah yang kurang menarik, badan terlalu kurus atau gemuk, maka bisa menimbulkan perasaan cemas dan menyesal dengan kondisi fisiknya sehingga terciptalah citra tubuh negatif yang akan berdampak pada penerimaan diri individu tersebut (Neale, 2006). Di jaman era modern ini banyak kemajuan di bidang teknologi serta media komunikasi yang berkembang seperti facebook, instagram, whatsapp yang berkembang pesat di masyarakat. Adapun tren gaya hidup di sosial media juga menjadi tren di kalangan remaja seperti perawatan tubuh, kesehatan dan fashion. (Syarifah, 2020)

Berbagai macam upaya dilakukan oleh korban *body shaming* untuk memperbaiki penampilan fisiknya, hal tersebut dilakukan tidak terlepas dari faktor yang ada dilingkungannya. Selain di lingkungan dan media sosial, pada media massa seperti

film, majalah, koran, televisi dan lainnya juga kerap kali memperlihatkan gambaran tubuh yang ideal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Nemeroff (dalam Bell dan Rushforth, 2008:3) yang mendeskripsikan “salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah media massa seperti majalah, televisi, fashion dan pertunjukkan yang saat ini banyak menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal.” Hal tersebut menjadi pendukung pendapat orang lain bahwa tubuh yang kurus dianggap ideal, sehingga seseorang yang memiliki badan yang tidak kurus akan merasa badannya tidak ideal atau kurang sempurna. Tidak hanya bagi perempuan, pada laki-laki juga sering kali ditampilkan di media sosial bahwa laki-laki yang ideal harus memiliki badan sixpack, otot besar dan lain sebagainya.

Sosial media kini menjadi tempat berbagai orang mengekspresikan diri, mulai dari memperlihatkan gaya hidup dengan fashion yang menarik, atau perawatan tubuh untuk mempercantik diri. Sosial media menjadi ajang untuk menampilkan diri dan bereksistensi, salah satunya menampilkan fisik dan gaya fashion yang menarik. Di sosial media sendiri terdapat standar kriteria masyarakat dalam menampilkan suatu penampilan secara fisik. Persepsi kebanyakan orang bahwa seorang wanita yang *perfect* adalah seorang wanita yang mempunyai hidung mancung, bibir *sexy*, badan yang ideal, putih, langsing dan tubuh yang ideal. Laki-laki pun memiliki standar *perfect* di kalangan masyarakat seperti berotot, *sixpack* dan sehat. Pada usia remaja tubuh akan mengalami perkembangan fisik yang cepat serta perubahan tubuh mencapai puncaknya. Saat memasuki usia remaja, para remaja wanita maupun laki-laki cenderung lebih memperhatikan keadaan fisiknya dan mulai berpikir abstrak (Santrock, 2007). Hal tersebut menyebabkan beberapa wanita dan laki-laki tubuhnya tidak memenuhi kriteria standar menjadi pelecehan dan perasaan rendah diri yang memiliki bentuk tubuh tidak sesuai standar kriteria yang pas untuk ditampilkan

sehingga individu cenderung merasa kurang puas dan termotivasi untuk memperbaiki kondisi fisiknya.

Penampilan fisik merupakan penampilan luar individu agar individu lain mudah mengamati dan mengenali. Penampilan fisik menjadi salah satu nilai penting seperti tren di era modern ini seperti *life style*, gaya berpakaian, dan lain sebagainya. Hal ini yang akan membuat seseorang rela melakukan segala hal agar penampilan fisiknya menarik dan sesuai dengan standar kriteria pada masyarakat. Biasanya individu akan rela melakukan apapun agar terlihat menarik di mata orang lain dan memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuhnya, maka ia akan terlihat lebih *perfect*. Selanjutnya dengan penampilan yang menarik, orang lain pun tidak menolak untuk berkomunikasi dengan individu tersebut. Namun dari tren gaya hidup di jaman sekarang ini tidak sedikit yang melakukan penjejukan terhadap penampilan fisik seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar kriteria bagi individu yang tidak mengikuti gaya tren yang sedang berkembang.

Hal tersebut menjadi salah satu pemicu yang mendorong anak muda masa kini tidak mau ketinggalan dengan tren yang sedang *booming*. Terkait soal tubuh dan fashion menjadi penting dalam era generasi sekarang, maka dari di jaman sekarang banyak orang yang berlomba-lomba merawat tubuh dan fisiknya dengan baik apalagi di masa perkembangannya yang semakin berkembang dari remaja menuju dewasa. Sepanjang tahun 2018 di Indonesia sendiri terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming*. Sebanyak 347 dari kasus tersebut telah selesai, baik melalui pendekatan mediasi maupun penegakan hukum mediasi antara pelaku dan korban (Ervina, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh Etcoff dari *Harvard University* dan Orbach dari *London School Of Economic* dalam *Campaign for Real Beauty* (Ken, 2005: 11), menunjukkan hasil bahwa 3% wanita Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani mengakui dirinya cantik. Dari fenomena tersebut dapat kita ketahui bahwa saat ini perempuan masih cenderung memiliki citra tubuh yang rendah. Sedangkan dalam survei lain yang dilakukan oleh *American Association of University Women* (dalam Huebscher, 2010) menunjukkan hasil bahwa 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka dan hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka. Hal tersebut membuktikan bahwa citra diri pada wanita bukan hal yang sepele untuk diabaikan.

Peneliti menggunakan subjek mahasiswa karena mengacu pada teori yang menyebutkan bahwa di usia remaja akhir menuju dewasa awal berkisar usia 18-25 tahun. Dari usia 18 hingga 25 tahun, individu bertransisi dari remaja ke dewasa. Pada periode transisi ini disebut masa bertumbuh dewasa dan dicirikan dengan eksplorasi identitas, instabilitas dan kemungkinan. Pada kisaran usia 18-25 tahun, remaja memperlihatkan minat yang lebih besar terhadap citra tubuhnya dibandingkan remaja laki-laki, dimana remaja perempuan memiliki citra tubuh yang cenderung negatif dibandingkan remaja laki-laki (Hurlock, 2002). Dari fenomena yang dilihat bahwasanya pada usia remaja akhir menuju dewasa awal banyak mengalami perubahan secara fisik serta mulai memperhatikan kondisi fisik atau tubuhnya agar tidak mendapat perlakuan *body shaming*. Diperoleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti dari beberapa mahasiswa dan mahasiswi di beberapa fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya bahwasanya beberapa kali mengalami tindakan *body shaming* baik secara langsung maupun melalui media sosial dan berupa ejekan fisik atau bentuk ukuran tubuh. Tindakan *body shaming* tersebut

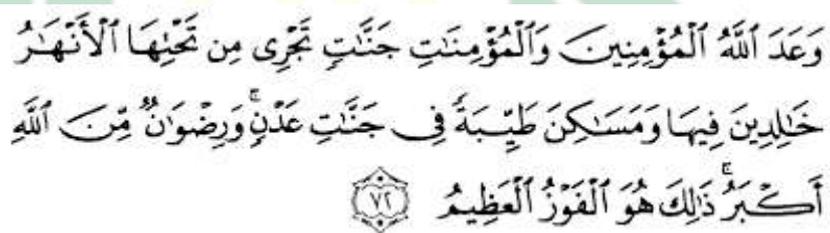
misalnya “jerawatan, kulit hitam, kurus atau cungring, gendut, bahkan menyamakan dengan hewan seperti gendut mirip gajah” dan lain sebagainya.

Dari fenomena yang dilihat bahwasanya pengaruh perlakuan *body shaming* tersebut memunculkan beberapa respon baik positif maupun negatif, namun kebanyakan adalah respon negatif seperti kurangnya rasa percaya diri dan sulit menerima keadaan diri sendiri. Sedangkan respon positifnya subjek merasa *insecure* kemudian berupaya memperbaiki keadaan tubuhnya agar sesuai dengan yang diinginkan. Adapun pengaruh lain seperti menangis bahkan stress karena beban pikiran dan seringnya mendapat perlakuan *body shame*. Dari salah satu korban yang sering mendapat perlakuan *body shaming* mengaku pernah merasa down karena jerawat di wajahnya hingga tidak mau keluar dari rumah karena takut akan penilaian orang terhadap dirinya. Korban bahkan mengaku telah melakukan berbagai usaha untuk menghilangkan jerawat pada wajahnya namun subjek terus mendapat ujaran *body shaming* yang membuatnya semakin sulit menerima kondisi tubuhnya. Dari fenomena lain yang dilihat bahwasanya pengaruh *body shaming* tersebut juga berimbas pada kehidupan sehari-hari korbannya, seperti ejekan gendut yang membuat korban merasa badannya perlu diperbaiki dengan melakukan diet dan menjaga pola makannya.

Salah satu akibat *body shaming* ialah respon down yang dialami oleh korban dan berimbas pada keadaan mentalnya, selain itu dari hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa juga ditemukan rendahnya penerimaan diri (*self acceptance*) dimana mahasiswa merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilannya serta merasa cemas akan adanya reaksi sosial. Adapun perasaan kesal hingga respon marah juga dialami tetapi korban tidak memperlihatkan respon marah tersebut dan memendamnya sendiri, seperti pada individu yang merasa sakit hati lalu melakukan tindakan balas dendam

tas perlakuan yang dialaminya. Namun tak jarang karena seringnya mengalami *body shaming*, korban lebih memilih untuk bersikap bodoamat dan tidak menghiraukan ucapan yang mengkritik fisik atau bentuk tubuhnya karena hanya akan merugikan dirinya.

Dalam segi perspektif islam, menerima diri sama halnya dengan Qana'ah, yaitu sifat bersyukur dan merasa cukup atas apa yang Allah swt berikan. Dalam Alquran telah dijelaskan bahwa orang yang mampu menerima atas apa yang telah Allah Swt berikan kepadanya, maka ia termasuk dalam golongan orang-orang yang meraih keuntungan besar. Sebagaimana firman Allah dalam surah At-Taubah ayat 72 yang berbunyi:



وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكَنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ
أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Artinya:

“Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan (akan mendapatkan surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya dan mendapat tempat-tempat yang bagus di surga Adn) yaitu tempat tinggal (dan keridhaan Allah adalah lebih besar) lebih agung daripada kesemua itu (itu adalah keberuntungan yang besar)”. (QS. At-Taubah:72).

Individu yang memiliki rasa syukur terhadap pemberian Allah swt baik kekurangan maupun kelebihan merupakan salah satu tanda bahwa individu telah memiliki penerimaan diri yang baik. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang yang merasa

puas terhadap apapun yang telah dimilikinya dan menerima keadaan yang ada pada dirinya.

Penerimaan diri terhadap *body image* yang dimiliki sangat dibutuhkan yang rentan mendapat perilaku *body shaming* tidak hanya fokus pada penilaian negatif tentang dirinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasmalawati (2017) bahwa citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri, semakin tinggi citra tubuh seseorang maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap fisiknya. Artinya jika citra tubuh baik maka potensi menerima keterbatasan diri sendiri juga meningkat. Kemampuan bergaul dengan lingkungan atau masyarakat juga terkesan lebih mudah, sehingga individu akan merasa puas dengan keadaan diri sendiri dan lingkungannya. Memiliki *body image* positif juga sangat dibutuhkan dan menjadi signifikansi penelitian karena jika individu memiliki *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh dapat berdampak pada rendahnya penerimaan diri yang bisa menjadi penyebab individu melakukan tindakan bunuh diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada korban *body shaming*?

C. Keaslian Penelitian

Beberapa hasil penelitian terdahulu juga menjadi sebuah referensi dan tuntutan dalam penelitian ini. Beberapa penelitian *body image* dan penerimaan diri sudah banyak diteliti dari berbagai perspektif, namun fokus yang dibahas di penelitian ini berbeda dengan fokus yang lainnya. Untuk menjamin keaslian penelitian ini, peneliti berusaha mengungkap tentang jawaban bagaimana hubungan antara *body image*

dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*. Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi referensi dalam penelitian ini antara lain:

Penelitian pertama tentang Hubungan *Body Image* Dengan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Pasien Ulkus Diabetikum yang ditulis oleh Silalahi K dan Nunik P, (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self acceptance* pada pasien ulkus diabetikum di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan Tahun 2016. Selanjutnya, penelitian kedua tentang Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta yang ditulis oleh Muhammad Ridha (2012) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa aceh.

Penelitian ketiga yaitu tentang Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri yang ditulis oleh Siti Maryam dan Ifdil (2019) yang menyatakan bahwa *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri memiliki hubungan yang signifikan, salah satu yang mempengaruhi penerimaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Semakin positif *body image* mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan dirinya. Dan sebaliknya, semakin negatif *body image* mahasiswa putri, maka semakin rendah penerimaan dirinya. Kemudian, penelitian keempat yaitu tentang Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita yang ditulis oleh Nur Hasmalawati (2017) menunjukkan hasil bahwa citra tubuh memberi pengaruh terhadap penerimaan diri. Artinya semakin tinggi citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula *self acceptance* seseorang terhadap apa yang ada dalam dirinya. Dengan citra tubuh yang positif, individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya serta orang lain tanpa merasa rendah diri.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Shinta, Dkk (2019) yang berjudul Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Surakarta menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self acceptance* dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di agensi FS Model dan Limited Model Surakarta. Selanjutnya, penelitian keenam tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia yang ditulis oleh Ani Marni, dkk (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *self acceptance* pada lansia dipanti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

Penelitian selanjutnya tentang Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kota Samarinda yang ditulis oleh Mentari Aulia Oktaviani (2019) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara *self acceptance* dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram di Kota Samarinda. Hal tersebut menjelaskan bagaimana harga diri dan *self acceptance* yang diperoleh remaja pada postingannya di Instagram melalui *feedback* yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya. Terakhir, penelitian tentang Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar yang ditulis oleh Anak Agung M.S dan Luh Kadek P.A.S (2018) menunjukkan hasil bahwa *body image* dan penerimaan diri memiliki peran korelasi terhadap *self esteem* remaja putri di Kota Denpasar.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Gholamgoesini dkk (2015) “*The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on depression and body image in women with obesity*” yang menunjukkan bahwa penerimaan dan terapi kelompok komitmen pada wanita dengan obesitas menyebabkan penurunan depresi dan meningkatkan persepsi yang diinginkan tentang citra tubuh, oleh karena itu,

penggunaan pendekatan terapeutik ini dianjurkan pada wanita dengan obesitas. Penelitian selanjutnya oleh Abbasi M, dkk (2015) yang berjudul “*The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Improving Body Image of Female Students with Bulimia Nervosa*” yang menunjukkan hasil bahwa bahwa terapi penerimaan dan komitmen meningkatkan citra tubuh dan mengurangi gejala bulimia nervosa.

Variabel penerimaan diri sudah ada beberapa digunakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya termasuk yang membahas hubungan *body image* terhadap penerimaan diri. Subjek korban *body shaming* menjadi fokus subjek yang masih jarang diperbincangkan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa penelitian ini mengambil subjek korban *body shaming* yang berusia remaja akhir menuju dewasa awal, selain itu penelitian dengan subjek *body shaming* dan dua variabel *body image* dengan penerimaan diri adalah penelitian pertama dilakukan dalam bidang psikologi sosial.

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas maka didapatkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) pada korban *body shaming*.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan dan referensi bagi peneliti lain, serta menambah pengetahuan untuk pengembangan penelitian lainnya yang berkaitan dengan *body image* dan penerimaan diri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan menambah referensi khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri pada korban *body shaming* khususnya terkait dengan *body image*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menurut Arthur (2010) penerimaan diri adalah sebuah sikap individu dalam menerima keadaan dirinya. Sebuah pengakuan yang realistis terhadap keterbatasan atau kekurangan diri serta kepuasan yang penuh akan kemampuan maupun keterbatasan dirinya. Pendapat lain menurut Chaplin (2001) penerimaan diri merupakan sikap seseorang yang cenderung merasa puas dengan diri sendiri, bakat, kualitas serta pengakuan atas keterbatasan diri. Keterbatasan diri bukan menjadi halangan seseorang untuk menyerah atau tidak percaya diri, ketika seseorang berpikir terbuka menerima keterbatasan dirinya ia akan lebih mencintai dirinya. Hurlock (2006) mendeskripsikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu dalam menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang baik maka individu tersebut mampu berpikir terbuka dalam menerima pendapat orang lain tentang dirinya tanpa menimbulkan perasaan marah, malu, rendah diri dan perasaan tidak aman.

Supratiknya (dalam Alin Riwayati, 2010) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dalam Johnson (1993: 304) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan individu yang memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri dan tidak sinis tentang dirinya. Sejalan dengan pendapat Allport (dalam Hjelle & Ziegler, 1981) penerimaan diri merupakan individu yang dapat berhubungan dengan frustrasi atau trauma kejadian yang tidak menyenangkan dan mengakui kelebihan yang dimilikinya. Dengan adanya sikap terbuka dalam

menilai dirinya secara realistis, maka individu akan lebih merasa puas dan percaya diri dengan segala keterbatasan tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

Menurut Kim (2008) mengatakan bahwa : “*Self-acceptance is a psychological mechanism which enables individuals to endure and comfort themselves in negative situations*” maksudnya penerimaan diri merupakan mekanisme psikologis yang cenderung memungkinkan individu untuk bertahan dan menghibur diri sendiri dalam situasi negatif. Jika individu mampu menerima karakteristiknya baik positif maupun negatif maka individu tidak akan mencemaskan penilaian orang lain terhadap dirinya. Ciri penerimaan diri yang demikian dapat memperkuat *body image* positif pada dirinya, terutama saat mengalamitindakan *body shame* dari orang lain.

Menurut Maslow (dalam Duane Schultz, 1991) mengemukakan bahwa “Orang-orang yang mengaktualisasikan-diri menerima diri mereka, kelemahan-kelemahan dan kekuatan-kekuatan mereka tanpa keluhan atau kesusahan. Karena orang-orang sehat begitu menerima kodrat mereka, maka mereka tidak harus mengubah atau memalsukan diri mereka. Mereka tidak defensif dan tidak bersembunyi di belakang topeng-topeng atau peranan-peranan sosial. Mereka santai dan puas dengan diri mereka dan penerimaan ini berlaku bagi semua tingkat kehidupan.” Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memandang kekurangan atau kelemahan dalam dirinya sebagai hal yang wajar, tidak harus mengubah atau memalsukan dirinya menjadi seperti orang lain. Karena individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan cenderung berfikir positif tentang dirinya bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna, pasti ada kekurangan dan

kelebihan dan hal tersebut tidak akan menjadi penghalang individu untuk mengaktualisasikan dirinya.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang terhadap dirinya dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan pikiran dan perasaannya tentang ukuran maupun bentuk tubuhnya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan tubuhnya cenderung negatif, maka hal tersebut akan memberi penerimaan diri negatif terhadap sehingga akan sulit untuk menerima keadaan diri sendiri. Sebaliknya, jika seseorang memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya maka akan memberi persepsi positif terhadap diri sehingga individu cenderung dapat menerima apapun keadaan dirinya.

2. Aspek – Aspek Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2002:209-212) aspek-aspek dalam penerimaan diri antara lain, yaitu:

1. Merasa puas terhadap keadaan diri sendiri, ataupun bangga terhadap diri sendiri

Individu merasa puas atas kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

2. Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial, ataupun kesediaan menerima kritikan dari orang lain.

3. Memiliki kemandirian

Individu tidak menggantungkan hidup pada orang lain.

4. Menghargai diri sendiri

Individu yang menghargai diri sendiri akan cenderung mampu untuk mengerjakan sesuatu dan jarang sekali menolak jika diminta untuk melakukan sesuatu.

Menurut Sheerer (dalam Veronika, 2015) aspek-aspek penerimaan diri adalah sebagai berikut:

1. Perasaan sederajat

Perasaan sederajat sama halnya dengan menerima dan menganggap diri sendiri sama atau seimbang dengan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu meyakini bahwa dirinya sama atau sederajat dengan orang lain. Individu yang mampu menerima kondisi diri sendiri akan menyadari bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.

2. Percaya dengan kemampuan yang ada dalam diri

Individu yang memiliki rasa percaya akan kemampuannya cenderung mampu menghadapi kendala atau persoalan yang dihadapi. Optimisme dan keyakinan dalam menghadapi suatu masalah ada pada orang yang mampu menerima diri sendiri dengan baik.

3. Berani bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensi dari tindakannya

Setiap tindakan yang dilakukan individu pasti memiliki sebab akibat dan konsekuensi dari tindakannya. Individu yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung akan berani bertanggung jawab dengan konsekuensi atas segala tindakannya.

4. Orientasi keluar diri

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mudah berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya tanpa merasa malu atau minder, dan berani mengekspresikan apa yang di rasakannya terhadap orang lain secara bijaksana.

5. Memiliki pendirian yang kuat

Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung melakukan sesuatu sesuai dengan pendirian dan prinsip sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain. Selain itu, individu juga tidak mudah terpengaruh perubahan zaman atau standart yang ditetapkan oleh orang lain.

6. Menyadari keterbatasan dan kekurangan diri

Individu yang mampu menerima dirinya akan cenderung menyadari keterbatasannya dan tidak menjadikannya suatu masalah. Individu tersebut justru akan berusaha maksimal untuk mengembangkan kelebihan yang ada dibandingkan menyesali kekurangan yang dimiliki.

7. Tidak berusaha mengingkari sifat-sifat kemanusiaan (perasaan, keinginan, kelebihan, kekurangan, dan kecakapan, yang ada dalam diri)

Individu yang mampu menerima diri dengan baik akan mampu mengekspresikan perasaan maupun keinginannya secara bijaksana.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penerimaan diri menurut Hurlock (2002) yaitu: merasa puas terhadap diri sendiri, tidak prihatin akan adanya reaksi sosial, memiliki kemandirian dan menghargai diri sendiri.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1974) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang, diantaranya seperti berikut:

1. Pemahaman Diri (*Self Understanding*)

Pemahaman diri (*self understanding*) merupakan pengakuan, cara pandang dan kesadaran menerima dirinya secara jujur, nyata dan apa adanya. Kemauan menerima keadaan diri sendiri secara realistis akan meningkatkan penerimaan diri. Seseorang yang kurang memahami diri sendiri bisa dikarenakan oleh ketidaktahuan, seseorang yang berpura-pura tentang dirinya agar disukai orang lain, atau kurangnya kesempatan untuk menemukan jati diri. Pemahaman diri pun bisa berjalan beriringan dengan penerimaan diri, jika individu dapat memahami diri sendiri maka individu akan semakin dapat menerima dirinya. Tak jarang seseorang yang mampu menerima dirinya cenderung lebih bisa menghargai kekurangan orang lain.

2. Adanya Hal yang Realistis (*Realistic Expectations*)

Individu yang mampu menerima dirinya harus bersikap realistis terhadap apa yang ingin dicapainya. Ketika individu memiliki harapan untuk mencapai sesuatu secara realistis maka dirinya akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencapai keinginannya. Ekpektasi yang realistis bisa muncul ketika individu menentukan sendiri harapan-harapan yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuannya, serta bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. Ketika individu sudah memiliki tujuan yang

realistis namun kurang akan pengetahuan dan keterampilan, bisa jadi akan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan.

3. Tidak Ada Hambatan dalam Lingkungan (*Absence Of Environmental; Obstacles*)

Jika individu telah memiliki harapan yang realistis, namun lingkungan sekitar tidak mendukung, tidak memberikan peluang atau bahkan menghambat maka harapan tersebut akan sulit dicapai. Hal tersebut bisa menyebabkan individu mengalami kesulitan menerima dirinya. Jika lingkungan mendukung maka individu akan lebih mudah menerima dirinya. Apabila individu mampu melewati rintangan dari lingkungannya tersebut, maka individu akan berusaha lebih keras untuk mencapai kesuksesan dan memperoleh kepuasan terhadap prestasi yang telah dicapainya. Dan jika individu telah sanggup mencapai tujuannya, maka individu akan cenderung mampu untuk menerima dirinya.

4. Sikap Masyarakat yang Menyenangkan (*Favorable Social Attitudes*)

Seseorang yang telah diterima dengan baik oleh lingkungan masyarakat akan membuat individu memiliki penerimaan diri yang baik. Sikap dan harapan yang realistis dari lingkungan akan membuat individu lebih mudah memahami kelebihan serta kekurangannya.

5. Tidak Adanya Tekanan Emosional yang Berat (*Absence of Severe Emotional Stress*)

Individu sebisa mungkin harus menghindari tekanan emosional yang berat karena dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis. Kegiatan yang padat dan dilakukan berulang akan

menimbulkan rasa bosan, seperti lingkungan kerja dan pekerjaan rumah yang bisa mengakibatkan individu merasa tertekan. Apabila individu sanggup menghindari tekanan yang ada akan memungkinkan dirinya untuk melakukan hal terbaik dan merasa *relax* dan bahagia. Kondisi ini memiliki peran penting dalam perkembangan evaluasi sosial yang mana menjadi dasar dalam evaluasi diri dan penerimaan diri. Maka sebaiknya individu sebisa mungkin menghindari kegiatan atau hal yang akan membuatnya tertekan dan stress.

6. Keberhasilan (*Preponderance Successes*)

Individu harus berupaya mengembangkan faktor peningkat keberhasilan sehingga potensinya dapat berkembang secara maksimal. Keberhasilan yang diperoleh dapat meningkatkan penerimaan diri, dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

7. Identifikasi Penyesuaian Diri yang Baik dengan Orang Lain (*Identification with Well-adjusted People*)

Respon atau reaksi dari lingkungan juga membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang dapat mengidentifikasi penyesuaian diri orang lain dengan baik dapat membangun sikap positif terhadap diri sendiri, penerimaan diri, dan penilaian diri. Salah satunya ialah penilaian yang didapat di rumah bisa berkontribusi penting dalam pembentukan pribadi yang sehat. Seperti seorang ibu yang harus menjadi sumber identifikasi bagi anak-anaknya, dan memiliki penilaian yang berpengaruh pada kepribadian anak-anaknya.

8. Perspektif Diri (*Self Perspective*)

Individu yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri akan berpengaruh terhadap penerimaan diri. Jika individu memiliki perspektif diri positif akan mampu memahami diri sendiri maupun orang lain. Perspektif diri inilah yang menentukan terciptanya *body image* positif maupun negatif, ketika individu mempersepsikan dirinya negatif maka akan lahir *body image* negatif dan sebaliknya, ketika individu mempersepsikan dirinya positif maka akan lahir *body image* positif. Hal tersebut berkaitan dengan penerimaan individu, persepsi diri yang luas dapat meningkatkan penerimaan diri individu.

9. Konsep Diri yang Stabil (*Stable Self Concept*)

Individu yang memiliki konsep diri akan cenderung mampu memahami diri dalam keadaan apapun dan tidak mudah berubah-ubah. Apabila konsep diri individu baik maka akan mampu menerima keadaan dirinya, sebaliknya jika konsep diri individu rendah maka cenderung akan melakukan penolakan diri.

10. Pola Asuh yang Baik Di Masa Kecil (*Good Childhood Training*)

Pola asuh yang diberikan orang tua kepada anak di masa kecil sangatlah berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya. Pola asuh yang demokratis juga bisa mempengaruhi individu memiliki kepribadian sehat dan cenderung memiliki kontrol diri yang baik serta mampu menghargai diri sendiri. Perilaku orang tua yang adil terhadap anak-anaknya tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain juga berpengaruh pada sikap anak terhadap dirinya sendiri, sehingga muncul perasaan merasa kurang dengan dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri terdiri dari pemahaman diri (*self undderstanding*), harapan yang realistis (*realistic expectations*), tidak adanya hambatan dalam lingkungan (*absence of envirenmenta; obstacles*), sikap dari masyarakat yang menyenangkan (*favorable social attitudes*), tidak adanya tekanan emosional yang berat (*absence of severe emotional stress*), keberhasilan (*preponderance successes*), identifikasi penyesuaian diri yang baik dengan orang lain (*identification with well-adjusted people*), perspektif diri (*self perspective*), konsep diri yang stabil (*stable self concept*), dan pola asuh yang baik di masa kecil (*good childhood training*).

4. Terbentuknya Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Setiap individu memiliki penerimaan terhadap diri sendiri yang cenderung tidak sama antara satu dengan lainnya. Individu yang memiliki penerimaan diri akan memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya. Menurut Supatriknya (2009) menyatakan bahwa penghargaan diri terhadap diri sendiri atau orang lain terhadap dirinya dapat dilihat dari hal sebagai berikut:

1. *Reflected Self Acceptance* atau Refleksi

Membuat gambaran tentang diri kita berdasarkan pandangan orang lain terhadap kita. Jika orang lain menyukai diri kita, maka kita pun menyukai diri kita.

2. *Basic Self Acceptance* atau Penerimaan Diri

Keyakinan bahwa diri kita diterima secara instrinsik dan tanpa syarat.

3. *Conditional SelfAcceptance* atau Penerimaan Diri Bersyarat

Penerimaan diri yang didasarkan seberapa baik kita memenuhi tuntutan dan harapan masyarakat.

4. *Self Evaluation* atau Evaluasi Diri

Penilaian seberapa positif tentang apa yang kita miliki dibandingkan dengan apa yang dimiliki oleh orang lain yang sebaya dengan diri kita.

5. *Real-Ideal Comparison* atau Perbandingan antara yang *Real* dan *Ideal*

Kesesuaian antara diri kita yang sebenarnya dan pandangan diri kita yang seharusnya.

Berdasarkan ungkapan diatas, penghargaan (*reward*) terhadap diri kita adalah bagian dari proses terbentuknya penerimaan diri yang dapat dilihat dengan lima tahap yaitu refleksi penerimaan diri, penerimaan diri dasar, penerimaan diri bersyarat, evaluasi diri dan perbandingan antara yang real dan ideal.

5. Dampak dari Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Menurut Hurlock (1974) dampak penerimaan diri terbagi menjadi dua kategori seperti berikut:

1. Dalam Penyesuaian Diri

Pada individu yang memiliki penerimaan diri baik biasanya akan mampu mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Individu tersebut biasanya juga memiliki kepercayaan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), hal tersebut menunjang dirinya untuk tampil sesuai dengan keinginannya tanpa merasa minder dengan orang lain. Selanjutnya, individu yang dapat menerima dirinya dengan baik akan memiliki kepribadian yang sehat dan bertenaga. Sebaliknya, individu yang kurang menerima dirinya dengan baik seringkali mengalami kesulitan

dalam memahami karakteristik diri mereka, mereka akan merasa tidak berharga dan tidak percaya diri. Sejalan dengan pendapat Brooks & Golstein (2009) yang mengemukakan bahwa penerimaan diri dikaitkan dengan harga diri dan kepercayaan diri. Individu lebih mudah menerima kritik maupun saran dari orang lain demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang dilandasi rasa aman dan percaya diri akan melahirkan individu bersikap terbuka untuk mengembangkan diri dan akan menilai dirinya secara lebih realistis, sehingga dapat menggunakan potensinya lebih efektif.

2. Dalam Penyesuaian Sosial

Penerimaan diri umumnya dikaitkan dengan adanya penerimaan dari orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri biasanya akan merasa aman untuk menerima orang lain, menaruh minat pada orang lain, serta memberikan perhatian pada orang lain, seperti menunjukkan rasa simpati atau empati. Dengan demikian individu yang memiliki penerimaan diri dapat lebih mudah melakukan penyesuaian sosial dibandingkan individu yang merasa rendah diri, sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*). Individu akan dapat menghargai keadaan diri orang lain, mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta memiliki toleransi dan dorongan membantu orang lain.

B. Citra Tubuh (*Body Image*)

1. Definisi Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra Tubuh (*Body Image*) merupakan pengalaman seseorang yang berupa perspektif terhadap berat dan bentuk tubuhnya, serta perilaku yang mengarah

pada evaluasi atau perbaikan individu terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Sejalan dengan pandangan Amalia (2007) yang mendeskripsikan bahwa setiap orang memiliki gambaran diri ideal seperti harapannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa ingin dimiliki. Jika bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan keinginan atau ideal menurutnya, akan muncul ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya.

Menurut Bell dan Rushforth (2008) mendeskripsikan citra tubuh sebagai gambaran individu mengenai penampilan fisik (bentuk dan ukuran) tubuh serta sikap terhadap karakteristik tubuh yang dimiliki. Pada umumnya seseorang akan dinilai sekilas secara fisik sesuai dengan penampilan yang diperlihatkan. Citra tubuh sendiri memiliki tiga komponen yaitu *attitudinal* (sikap), yaitu bagaimana perasaan individu mengenai penampilannya, *perceptual* (persepsi), yaitu bagaimana individu menilai tubuhnya dan *behavioural* (perilaku) yaitu dimana persepsi dan sikap mempengaruhi perilaku individu. Citra tubuh merupakan gambaran mengenai ukuran, bentuk tubuh, dan karakteristik bagian tubuh lainnya (Slade dalam Bell & Rushforth, 2008).

Secara umum, jika dibandingkan dengan laki-laki, anak perempuan cenderung memiliki kepuasan diri yang rendah terhadap tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama pubertas (Bearman dalam John W. Santrock, 2002). Hal tersebut sejalan dengan pendapat John W. Santrock (2002) yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan genre sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya, pada anak perempuan seringkali merasa kurang puas dengan kondisi fisik dan tubuhnya sehubungan dengan

meningkatnya jumlah kalori atau lemak, sedangkan anak laki-laki akan merasa puas ketika melewati masa pubertas karena meningkatnya massa otot.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat disimpulkan *body image* adalah suatu persepsi seseorang terhadap pandangan tubuhnya baik dari bentuk tubuhnya maupun ukuran tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Pengetahuan tentang gambaran diri tersebut dapat membuat seseorang mampu mengkondisikan dirinya secara efektif. *Body image* juga meliputi apa yang individu percaya tentang penampilannya termasuk *statement* dan pandangan secara umum, serta bagaimana persepsi dan perasaannya mengenai tubuh sendiri.

Jadi, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki beberapa aspek mengenai evaluasi penampilan seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan berat badan, pengkategorian tipe tubuh.

2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Banyak hal yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh, salah satunya media yang selalu menampilkan wanita cantik atau pria tampan dengan badan proporsional. Selain itu, masyarakat juga masih kerap memandang seseorang sesuai dengan standart kecantikan yang berlaku di daerahnya.

Menurut Bell dan Rushforth (2008: 3-8), menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*), diantaranya sebagai berikut:

a. Budaya (*Culture*)

Mc Carthy (dalam Bell dan Rushforth, 2008), mengemukakan bahwa salah satu pengaruh besar pada citra tubuh adalah budaya. Hal

tersebut terjadi karena adanya standar ideal dalam masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh postur tubuh, *tone* kulit, hidung mancung dll. Standar masyarakat tersebut yang mengakibatkan individu yang memiliki tubuh tidak sesuai dengan harapan akan merasa kurang percaya diri, rendah diri dan menciptakan citra tubuh yang negatif.

b. Media

Banyak media massa seperti iklan televisi, majalah, dan pertunjukan yang saat ini sering menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal (Nemeroff dalam Bell dan Rushforth, 2008). Pendapat lain dijelaskan oleh Ogden (2000: 142), bahwa majalah, koran, televisi, film dan sebagian novel menggunakan perempuan yang memiliki tubuh kurus. Karakter yang diperankan oleh model tersebut mengilustrasikan dalam dunia nyata, padahal dalam kenyataannya tidak semua orang kurus. Sosok model yang ditunjukkan dalam media massa ataupun media elektronik mempengaruhi individu untuk meniru, sehingga berusaha untuk mengubah dan memperbaiki penampilannya agar sesuai dengan idolanya. Jika harapan yang diinginkan tidak tercapai maka akan membuat individu tidak puas dengan apa yang dimiliki.

c. Jenis Kelamin (*Gender*)

Guiney dan Furlong (dalam Bell dan Rushforth, 2008), "*female self-esteem is often conditional on perceived attractiveness*". Yang dapat diartikan bahwa harga diri pada perempuan biasanya terletak pada seberapa besar dirinya merasa menarik. Perasaan puas remaja terhadap tubuh mereka dapat memprediksi tingkat penerimaan diri (*self*

acceptance) terutama pada wanita. Citra diri sangat berkaitan dengan citra tubuh yang dimiliki, hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan jati dirinya. Citra diri mengacu pada persepsi individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikirannya dan lebih banyak dipengaruhi oleh penerimaan diri individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuhnya.

d. Usia (*Age*)

Di usia muda terutama remaja biasanya perempuan cenderung sangat memperhatikan fisik dan berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Remaja sering mendapat kritikan tentang penampilannya, hal tersebut menjadi penentu identitas dirinya dan akhirnya akan berusaha memperbaiki penampilannya. Lewis & Whitbourne, dkk (dalam Bell dan Rushforth, 2008: 6) mengatakan “*Body dissatisfaction or its salience tends to decrease with age ...*”. Perasaan puas terhadap tubuh akan berkurang seiring bertambahnya usia, semakin tua individu maka tidak akan terlalu mempermasalahkan penampilannya. Meskipun ada ketidakpuasan terhadap tubuh namun tidak akan separah seperti masa puber.

e. Keluarga dan Sosial (*Family and Social*)

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali lebih banyak dibentuk oleh lingkungan dan orang lain di luar individu sendiri, seperti keluarga. Harapan dan pendapat mengenai tubuh secara verbal maupun non verbal terjadi selama berinteraksi didalam keluarga, teman sebaya dan orang yang ditemuinya, hal tersebut dapat membentuk standar untuk membandingkan diri. Diungkapkan juga oleh Cash dan Smolak

(Andiyati, 2016) bahwa hubungan dengan sosial juga menetapkan standar mengenai penampilan fisik, hal tersebut mengakibatkan individu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Harapan, pandangan maupun pesan secara verbal atau non verbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan *body image*. Interaksi dalam keluarga, teman maupun orang asing yang terjadi berpotensi membangun standar bagi individu untuk membentuk pencitraannya sendiri.

f. Berat badan (*body weight*)

Menurut Slade (dalam Bell dan Rushforth, 2008; 7) mengungkapkan bahwa individu yang gemuk merasa tidak menarik dengan tubuh mereka, dan *body image* negatif lebih mendominasi dimiliki oleh perempuan dan anak yang obesitas. Salah satu penentu utama ketidakpuasan dalam tubuh adalah berat badan. Ketika individu merasa tidak puas dengan keadaan berat badannya, individu tersebut akan cenderung mengubah badannya sesuai yang diinginkan. Kekhawatiran mengenai berat badan biasanya berjalan berdampingan dengan *eating disorder* atau gangguan makan, seringkali ketidakpuasan yang terbentuk membuat individu menyimpulkan bahwa menurunkan berat badan akan meningkatkan kualitas fisik dan penampilannya serta membuatnya merasa lebih baik.

g. Konsep diri (*self concept*)

Individu yang memiliki konsep diri yang baik dapat memberikan persepsi positif secara keseluruhan terhadap tubuhnya, serta dapat menghadapi kejadian yang dapat mengancam citra tubuhnya.

h. Kasih sayang (*attachment*)

Bell dan Rushforth (2008; 7) mengatakan bahwa “*insecure attachment, where by individuals are seeking love and acceptance yet feel unworthy, may foster negative body image*”. Kurangnya kasih sayang ketika seseorang mencari cinta dan kurangnya penerimaan sosial dapat menciptakan citra tubuh yang negatif. Individu yang sering mendapat pujian serta penerimaan yang baik dari orang lain akan memiliki konsep diri yang baik sehingga dapat melahirkan citra tubuh yang positif.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi citra diri (*body image*) adalah budaya, media, jenis kelamin, usia, keluarga, lingkungan sosial, berat badan, konsep diri dan kasih sayang.

3. Aspek – Aspek Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh adalah sesuatu yang menarik untuk dibahas, karena setiap individu tentu ingin memiliki penampilan yang sesuai agar menarik di mata orang lain. Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik dan tubuh dapat diukur dengan beberapa aspek pada *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan ada lima aspek atau dimensi yang ada dalam citra tubuh adalah sebagai berikut:

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Penilaian terhadap fisik badan, kepuasan dan kenyamanan atas penampilan secara keseluruhan. Perasaan menarik atau tidak menarik baik penilaian dari diri sendiri maupun reaksi dari orang lain.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan upaya individu untuk meningkatkan serta memperbaiki penampilan dirinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu seperti tubuh bagian atas (wajah, dada, bahu, tangan), tubuh bagian tengah (perut, pinggang), tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, paha, kaki) dan bagian tubuh secara keseluruhan.

d. Kecemasan terhadap berat badan (*weight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap berat badannya seperti gemuk atau kurus, dengan kecenderungan untuk melakukan diet atau membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*)

Persepsi individu terhadap berat badannya, apakah tergolong sangat kurus, kurus, gemuk atau sangat gemuk.

Menurut Rice & Dolgin (Farida, 2012: 37) Rice & Dolgin (Farida, 2012: 37), terdapat 3 aspek *body image* yaitu:

a. *Physical Attractiveness*

“Physical attractiveness and body image have an important relationship to the adolescence self evaluation, popularity, and peer acceptance (Davidson & McCabe, 2006). Physical attractiveness influences social relationship, personality development, and social behavior. Attractive adolescents are generally thought of in positif terms: warm, friendly, succesfull, and inteligent.” Yaitu daya pikat secara fisik merupakan suatu hal yang penting dan perlu diperhatikan bagi para remaja maupun dewasa. Individu akan merasa bahwa jika memiliki penampilan

yang menarik akan mudah untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.

b. *Body type and ideals*

“There is three body type have been identified: 1. Ectomorphs are tall, long, thin and narrow, with a slender, bony, lanky build. 2. Endomorphs are at the other extreme, with soft, round, thick, heavy trunks and limbs and the wrestler-type build. 3. Mesomorphs are fall between these two type, they have square, well muscled bodies, strong, with medium length limb and wide shoulders.” Yaitu tipe tubuh yang dimiliki manusia ada beberapa macam diantaranya adalah *ectomorphic* (tinggi kurus), *endoformic* (pendek gemuk), dan *mesomorphic* (bahu berotot serta pinggang lebar).

c. *Weight*

“Few adolescence desire to be obese, and even many they are concerned about their weight. The boys and the girl were often or always thought about their weight and virtually the same number and attempt to lose weight dieting. In addition, of course, overweight adolescent face social rejection and have lowered self esteem. Timing of their own development in relation to what is considered normal.” Yaitu tidak sedikit individu yang mencemaskan apabila tubuhnya berisi sehingga melakukan serangkaian cara untuk lebih ideal seperti melakukan diet. Individu yang mengalami kegemukan merasa terganggu hubungan sosialnya dan memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

4. *Body Image Positif*

Setiap individu memiliki *body image* yang berbeda-beda terhadap penampilan fisiknya, dan kebanyakan individu peka terhadap segala perubahan tubuh yang terjadi pada dirinya. Dalam menyikapi perubahan tubuh tentu setiap individu memiliki pola pikirnya masing-masing, ketika individu mempunyai gambaran mental yang benar mengenai tubuhnya, beserta pengukuran, perasaan, dan hubungan dengan tubuhnya sendiri secara positif, peduli dan percaya diri terhadap tubuh, individu akan memiliki *body image* yang positif.

Menurut Andi Priyatna (2009: 54) mempunyai *body image* positif berarti bahwa individu sudah memiliki kepuasan dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. *Body image* biasanya ditunjukkan dengan perasaan puas terhadap tubuh, individu yang puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih mudah menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki.

Menurut Januar dan Putri (dalam Wulan, 2014) Individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku seperti kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Penggambaran tubuh yang positif juga berarti individu merasa bangga dan merasa perlu untuk memberi penghargaan pada tubuh, sehingga individu yang memiliki kepuasan terhadap diri sendiri akan memberikan segala terbaik untuk tubuhnya seperti menjaga kesehatan tubuh dan menghindari hal yang bisa merusak tubuh. Selain itu, *body image* positif juga bisa membuat seseorang lebih mudah menerima diri sendiri, percaya diri dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Body image menentukan dalam penerimaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap sudut pandang individu melihat dirinya, dan kemudian menilai dirinya positif atau negatif. Apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan bisa menerima keadaan diri baik dari kekurangan maupun kelebihan. Penggambaran *body image* yang positif juga berarti bahwa individu merasa bangga dan merasa perlu untuk memberi penghargaan pada tubuh, artinya individu akan memberikan yang terbaik untuk tubuhnya seperti menjaga kesehatan tubuh dan menghindari hal yang bisa merusak. Selain itu, *body image* positif juga bisa membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan memiliki kesehatan mental yang baik. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *body image* yang positif secara keseluruhan memiliki perilaku puas terhadap keadaan tubuh, penerimaan diri terhadap tubuh, merasa nyaman, percaya diri, dan menghargai apa yang dimiliki.

5. *Body Image* Negatif

Ketidakpuasan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya, jika individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya maka individu akan menilai rendah tubuhnya. Belgrave (dalam Sumanty, 2018) menjelaskan bahwa *body image* yang negatif dimiliki oleh individu dengan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*). *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan citra tubuh merupakan pandangan yang salah terhadap bentuk tubuh sendiri, dimana individu meyakini tubuhnya tidak menarik dan merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah sebagai kegagalan, merasa malu, tidak percaya diri, kecemasan serta merasa tidak nyaman atau aneh dengan tubuh yang dimiliki (Sunartio,

2012). *Body dissatisfaction* pada dewasa awal dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri serta sulit menerima keadaan tubuh sendiri, akibatnya individu akan cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya memiliki tubuh proporsional. Perbandingan yang tidak memuaskan dapat menjadi sumber dari kekecewaan dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*) (Syarifah, 2020).

Hurlock (dalam Danang; 2007) mengemukakan bahwa citra diri negatif akan menciptakan perasaan individu tidak mampu dan rendah diri, sehingga dapat menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk. Individu yang menilai tampilan fisiknya secara negatif, akan memiliki citra diri yang negatif pula. Individu yang merasa kurang dengan kondisi tubuhnya cenderung akan menutupi kekurangan dengan cara seperti olahraga dan melakukan perawatan pada dokter kecantikan. Hal tersebut dikarenakan individu membangun persepsi atas tubuhnya untuk mengikuti standar agar bisa diterima oleh masyarakat terutama dari segi idealitas kecantikan dan ekspektasi bentuk tubuh. Dalam jangka panjang, *body image* negatif dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Pada umumnya seseorang akan lebih rentan terhadap efek psikologis yang negatif, seperti harga diri, tingkat kepercayaan diri mereka terhadap interaksi sosial, dan identitas mereka dalam tahap formatif yang genting. Bahkan kasus jerawat ringan pun mungkin akan membuat tekanan bagi individu (Koo, 1995). Hal tersebut juga berkaitan dengan studi kasus dan *cross sectional* yang dilakukan oleh Williams (dalam Imelda, 2018) yang menilai efek jerawat pada kesehatan psikologis menemukan berbagai kelainan antara lain depresi dan bunuh diri.

C. Body Shaming

Menurut Chaplin (2005) *body shaming* merupakan bentuk dari tindakan mengomentari penampilan, fisik atau citra diri seseorang. Ungkapan atau sekedar candaan yang digunakan pada kasus *body shaming* seringkali menimbulkan adanya respon negatif pada orang lain, namun terkadang hal tersebut dianggap sepele oleh pelaku *body shaming*. Hal tersebut dikatakan sebagai respon negatif, karena *body shaming* menyebabkan orang lain merasa tersinggung dan tidak nyaman. Rasa tidak nyaman setelah mendapat perlakuan *body shaming* bisa menimbulkan korban perilaku *body shaming* akan berpikir bahwa tubuhnya memiliki kekurangan yang harus diperbaiki sehingga korban merasa tidak percaya diri dan sulit menerima diri.

Body shaming merupakan salah satu tindakan kekerasan verbal (fisik) atau *bullying*, segala bentuk penghinaan yang dilakukan di media sosial termasuk dalam tindak pidana. Pelakunya bisa dijerat dengan Undang – Undang Informasi dan Transaksi Elektronik Nomor 11 Tahun 2008, Pasal 27 Ayat 3, sebagaimana yang telah diubah oleh UU No. 19 Tahun 2016.

Sepanjang tahun 2018 terdapat 966 kasus *body shaming* atau penghinaan fisik yang ditangani polisi di seluruh Indonesia. Sebanyak 347 kasus di antaranya dinyatakan selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku. Tindakan *body shaming* masih sering disepelekan oleh banyak orang dengan dalih hanya sebagai bahan candaan, bahkan tanpa di sadari dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terdapat kalimat candaan yang mengarah pada *body shaming*. Meski bukan kontak fisik yang merugikan namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan verbal yang merugikan korban secara psikologis.

Sehubungan dengan maraknya kasus *body shaming* yang berdampak pada kesehatan mental korbannya, turut memunculkan istilah *body positivity* yang merupakan bentuk apresiasi individu terhadap tubuhnya dengan menerima apa adanya. Pada tahun 2018 istilah tersebut dijadikan sebagai gerakan sosial yang mendorong setiap orang agar memiliki penilaian positif terhadap bentuk fisik, menerima keadaan tubuh sendiri dan orang lain tanpa harus menghakimi.

Di Indonesia sendiri konsep keberagaman tubuh masih menjadi hal yang belum dipahami oleh masyarakat, banyak masyarakat yang masih menilai penampilan fisik orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan di Indonesia. Mencela dan mengejek yang dilakukan secara sadar ataupun tidak pun telah menjadi kebiasaan masyarakat tanpa mempertimbangkan imbas bagi korbannya.

Damanik (2018) mendeskripsikan *body shaming* sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang menimbulkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian individu tersebut karena membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain. *Body shaming* merupakan salah satu bentuk *bullying* yang merugikan korbannya, sering kali *body shaming* dianggap sebagai candaan semata, padahal tidak sedikit korban *body shaming* mengalami tekanan mental. *Body shaming* adalah salah satu bentuk *bullying* karena *body shaming* dianggap sebagai kritik terhadap penampilan seseorang dengan kondisi tubuh yang dianggap kurang ideal (Sumi, 2019).

Dari beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* yaitu ejekan untuk seseorang yang memiliki penampilan fisik atau tubuh yang dinilai kurang memenuhi standar kriteria masyarakat pada umumnya serta membandingkan penampilan fisik atau bentuk tubuhnya dengan orang lain.

Contohnya seperti mengejek hitam, kurus, gendut, pesek, kurus, jerawat, dll. Fenomena *body shaming* sendiri sudah sering dilakukan pada era jaman modern ini, tidak hanya kontak fisik tetapi juga secara verbal baik secara langsung ataupun dari sosial media.

D. Kerangka Teoritik

Pada umumnya individu yang memiliki kepuasan terhadap tubuh dan fisiknya serta bisa menerima apa adanya kondisi tubuhnya yang menurut individu tersebut sudah proporsional secara tidak langsung telah memiliki penerimaan diri yang baik. Karena individu tersebut sudah merasa bentuk fisiknya ideal yang juga akan mempengaruhi bentuk citra tubuh yang positif, sehingga individu tersebut akan lebih mudah menerima dirinya dengan baik. Didukung dari hasil penelitian (Siti Maryam dan Ifdil, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri mahasiswa putri, salah satu yang mempengaruhi penerimaan diri adalah penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Semakin positif *body image* mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan dirinya. Dan sebaliknya, semakin negatif *body image* mahasiswa putri, maka semakin rendah penerimaan dirinya.

Seperti halnya faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang dikemukakan oleh (Hurlock, 1974) salah satunya adalah Pemahaman diri (*self understanding*) yang berarti pengakuan, cara pandang dan kesadaran menerima dirinya secara jujur, nyata dan apa adanya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang, salah satunya adalah pemahaman diri. Pemahaman diri pun bisa berjalan beriringan dengan penerimaan diri, jika individu dapat memahami diri sendiri maka individu akan semakin dapat menerima dirinya. Selain pemahaman

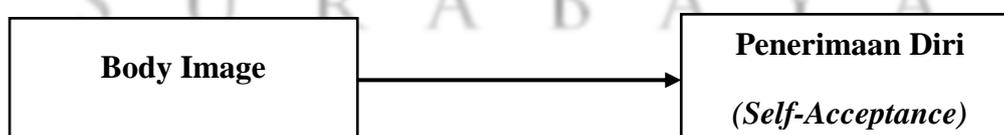
diri, faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri adalah Perspektif diri (*self-perspective*) yaitu pandangan atau persepsi terhadap diri sendiri. Pemahaman diri berhubungan erat dengan persepsi dan gambaran individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran diri inilah yang disebut dengan *body image*.

Penerimaan diri terhadap citra tubuh yang penting untuk dimiliki agar individu tidak hanya fokus pada penilaian negatif pada dirinya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha (2012) bahwa, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi pemahaman diri individu terhadap penerimaan diri. Individu yang memiliki pandangan dan penilaian (*body image*) yang baik akan lebih mudah menerima dirinya, dan sebaliknya individu yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya akan lebih sulit menerima dirinya.

Kerangka teori mengenai hubungan *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada korban body shaming digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1 Kerangka Teoritik



Dari gambar diatas, dapat dijelaskan bahwasanya penelitian ini berupaya mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada korban body shaming.

E. Hipotesis

Berdasarkan persoalan dari landasan teori yang didapat, bahwa peneliti mengemukakan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu : “Ada hubungan yang positif antara *Body Image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*”, artinya semakin bertambah positif penilaian *body image* pada individu tersebut maka penerimaan diri juga akan meningkat, sebaliknya jika *body image* individu negatif maka semakin menurun penerimaan diri pada individu tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Nazir (dalam Ervina 2017) Penelitian atau *research* memiliki arti usaha untuk mencari kebenaran dari suatu fenomenan yang dilakukan menggunakan metode ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk melakukan pengujian terhadap teori dengan menggunakan instrumen. Dan data yang diperoleh nanti akan berbentuk angka yang bisa dianalisis menurut prosedur yang ada pada statistik (Creswell, 2014).

Secara lebih detail, penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian korelasional memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel. Hubungan korelasi variabel dalam penelitian ini bersifat positif, yang artinya semakin tinggi nilai variabel tergantung, maka semakin tinggi pula nilai variabel bebas, begitupun sebaliknya (Nazir dalam Ervina 2017).

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diteliti. Variabel bebas (*independent variable*) atau bisa disebut dengan vairabel (X). Dan variabel terikat (*dependent variabel*) atau bisa disebut dengan variabel (Y).

- a) Variabel (X) : *Body Image*
- b) Variabel (Y) : *Penerimaan Diri*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Body Image

Citra diri (*body image*) adalah suatu gambaran diri seseorang terhadap pandangan tubuhnya baik dari bentuk tubuhnya maupun ukuran tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi dan perbaikan individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Aspek-aspek yang digunakan adalah yang di kemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu: 1) evaluasi penampilan, dengan indikator evaluasi terhadap diri sendiri dan evaluasi terhadap penampilan orang lain. 2) Orientasi penampilan, dengan indikator berusaha untuk memperbaiki penampilan dan perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan. 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh, dengan indikator puas terhadap penampilan secara keseluruhan. 4) Kecemasan terhadap berat badan, dengan indikator cemas terhadap kegemukan dan membatasi pola makan. 5) Pengkategorian ukuran tubuh, dengan indikator penilaian terhadap berat badan dan penilaian terhadap tinggi badan.

b. Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*self acceptance*) adalah kemampuan seseorang yang merasa puas terhadap apa yang telah dimilikinya dan menerima semua yang ada pada dirinya, termasuk penampilan diri tanpa gelisah dan tidak menolak keadaan diri sendiri.

Aspek-aspek penerimaan diri berdasarkan yang dikemukakan oleh Hurlock (2002) yaitu: 1) Merasa puas terhadap diri sendiri, dengan indikator puas terhadap kelebihan dan kekurangan. 2) Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial, dengan indikator menerima kritikan dari orang lain. 3) Memiliki kemandirian, dengan indikator tidak bergantung pada orang lain. 4) Menghargai diri sendiri, dengan indikator menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain serta tidak malu akan atau rendah diri.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Menurut Sumanto (1995) populasi merupakan kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Pendapat lain menurut Sugiyono (2011:80) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Berdasarkan teori diatas, maka populasi penelitian ini adalah individu yang rentan mengalami perilaku *body shaming* yang diambil dari mahasiswa dan mahasiswi salah satu Universitas di Surabaya. Dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka jumlah populasi dalam penelitian ini tidak di ketahui. Alasan peneliti menggunakan subjek dari universitas tersebut dikarenakan peneliti menemukan fenomena *body shaming* yang pernah dialami oleh beberapa mahasiswa tersebut.

Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, namun tidak diketahui jumlah pasti mahasiswa yang memiliki kriteria dan karakteristik yang dicari oleh peneliti. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik sampling berupa *kuota sampling*. Dari 9 fakultas peneliti memperoleh perwakilan kuota subjek dari universitas tersebut sebanyak 120 jumlah responden. Cara peneliti untuk mengidentifikasi bahwa subjek adalah korban *body shaming* dengan cara menyediakan 3 pertanyaan yang mana jawaban tersebut mengarah pada pengalaman pernah di perlakukan terkait *body shaming*. Adapun tiga pertanyaan tersebut yang akan dicantumkan di lampiran pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah anda pernah mengalami ejekan pada bagian tubuh misalnya (jerawatan, gendut, hitam, pesek, pendek, dll) ?
2. Apakah anda pernah membandingkan diri anda dengan orang lain secara penampilan fisik ataupun tubuh?
3. Apakah anda pernah merasa kurang dengan apa yang ada pada tubuh anda?

Dan apabila responden tidak memenuhi kriteria “korban *body shaming* atau individu yang rentan mengalami *body shaming*” maka tidak perlu mengisi kuisioner tersebut. Jadi dapat dipastikan bahwasanya yang mengisi kuisioner adalah subjek yang benar-benar pernah mengalami tindakan *body shaming*.

b. Sampel

Menurut Sumanto (1995) sampel merupakan sebagian individu yang dipilih dari populasi untuk menjadi subjek penelitian. Adapun pendapat dengan Comrey (dalam Triyono, 2018) menyatakan bahwa jika variabel yang diteliti tidak banyak, maka ukuran sampel berjumlah 100-200 dikatakan cukup. Berdasarkan teori diatas, maka besar ukuran sampel yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu 120 mahasiswa dari Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya yang merupakan individu rentan perilaku *body shaming* atau korban *body shaming*. Peneliti memilih menggunakan 120 sampel dikarenakan peneliti membatasi kuota sampel yang diambil untuk dijadikan subjek karena tidak semua populasi di universitas tersebut memenuhi karakteristik dan mengalami kondisi sesuai kriteria yang dicari. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* dengan jenis *kuota sampling*, dimana teknik sampling ini mengambil jumlah sampel sebanyak jumlah yang telah ditentukan oleh peneliti.

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *kuota sampling*. *Sampling kuota* merupakan teknik yang penentuan sampel dari populasi yang mempunyai beberapa ciri atau karakteristik untuk dijadikan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian ini sampai jumlah (kuota) yang diinginkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Dimana teknik sampling ini mengambil jumlah sampel sebanyak jumlah yang telah ditentukan oleh peneliti. Peneliti mencari subjek di universitas negeri sunan ampel surabaya karena telah menemukan beberapa kriteria mahasiswa yang sesuai dengan subjek penelitian yang diinginkan. Peneliti memiliki alasan tersendiri dalam menggunakan teknik sampling ini yaitu dikarenakan pada pengambilan sampel memiliki ciri atau karakteristik khusus dari populasi penelitian ini yang akan dijadikan subjek.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih lengkap, lebih cermat dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2002). Instrumen untuk mengumpulkan data penelitian yang akan dibagikan kepada subjek penelitian yaitu skala *body image* dan skala penerimaan diri. Skala yang dibagikan kepada responden bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada korban *body shaming*, setelah ditentukan metode yang digunakan, selanjutnya peneliti menyusun instrumen yang diperlukan untuk mengumpulkan data yang diperlukan.

Instrumen penelitian skala *body image* ini berdasarkan konsep teori dari Cash dan Pruzinsky yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari

Anggoro (2016) dan skala penerimaan diri berdasarkan konsep teori dari Hurlock (2002) yang diadaptasi dari penelitian Fadhila (2019).

Metode instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner atau angket. Kuisisioner dapat dikatakan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis yang diberikan kepada subjek (Sugiyono, 2016). Sedangkan jenis angket yang dipakai adalah angket tertutup, dimana angket tersebut telah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban pada tempat yang sesuai (Suharsimi Arikunto, 2005). Cara mengisi kuisisioner dengan cara memberi simbol (✓).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dengan cara menggunakan skala likert, yang diharapkan denganskala likert akan didapatkan gambaran kasar posisi subjek pada perilaku yang di ukur. Setiap pertanyaan pada skala likert mempunyai empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Peneliti tidak mencantumkan pilihan jawaban Netral (N) karena untuk menghindari adanya jawaban yang tidak pasti dan cenderung ragu-ragu, hal tersebut ditakutkan akan mempengaruhi hasil penelitian.

Tabel 1 Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Body Image

Beberapa poin penting yang akan dijelaskan dalam anak sub bab ini yaitu meliputi definisi operasional *body image*, alat ukur *body image*, serta validitas dan reliabilitas *body image*.

a. Definisi Operasional

Citra diri (*body image*) adalah suatu persepsi diri seseorang terhadap pandangan tubuhnya baik dari bentuk tubuhnya maupun ukuran tubuhnya.

b. Alat Ukur

Instrumen penelitian skala *body image* ini berdasarkan konsep teori dari Cash dan Pruzinsky yang mengadopsi dari penelitian sebelumnya serta beberapa aspek telah disesuaikan berdasarkan subjek yang ingin diteliti. Total skala ini berjumlah 32 aitem yang mana terdapat 13 aitem favorable dan aitem unfavorable yang berjumlah 19. Berikut dibawah ini tabel *blueprint* skala *body image* sebelum try out :

Tabel 2 Skala Body Image (Sebelum Try Out)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Frek
		Favourable	Unfavourable	
Evaluasi Penampilan	Evaluasi terhadap diri sendiri	1, 2	3,4	4
	Evaluasi terhadap penampilan orang lain	5	6, 7	3
Orientasi Penampilan	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	-	8	1

	Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan	-	9	1
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	10	11, 12, 13, 14	5
Kecemasan Fisik Sosial	Cemas terhadap kegemukan	15, 16, 17	18, 19, 20	6
	Membatasi pola makan	21	-	1
Pengkategorian Ukuran Tubuh	Penilaian terhadap berat badan	22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29	8
	Penilaian terhadap tinggi badan	30	31, 32	3
		13	19	32

c. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah standar ukuran yang digunakan untuk menunjukkan kepastian dan ketepatan dari suatu instrument.

Validitas juga dapat dikatakan sebagai tes dalam mengukur secara benar, apa yang diinginkan peneliti untuk diukur. Kuisisioner yang telah dilakukan uji coba dianalisis dengan menggunakan SPSS dengan teknik *corrected to total correlation* supaya mengetahui tingkat validitasnya. Aitem dianggap valid ketika memenuhi syarat minimal yaitu dengan daya diskriminasi aitem $<0,3$ (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini terlebih dahulu telah melakukan Uji *Try Out*. Uji *Try Out* yang digunakan meliputi skala penerimaan diri dan skala *body image*. Akan tetapi sebelum menggunakan uji *Try*

Out, terlebih dahulu melaksanakan *Expert Judgement* kepada seseorang yang ahli di bidang psikologi dan selanjutnya melakukan trial ke 35 subjek dengan karakteristik yang sama. Hal ini bertujuan agar dapat mengkonfirmasi dan melihat kesesuaian pada aitem yang akan diujikan kepada responden (Azwar, 2017).

Standar validitas yang digunakan untuk menentukan valid atau tidaknya aitem ini ialah $>0,300$ (Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan bisa dilihat dibawah ini:

Tabel 3 Hasil Uji Validitas Skala Body Image

No Item	<i>Corrected Item Total Correlation</i>	Keterangan
X1	.728	Valid
X2	.517	Valid
X3	.535	Valid
X4	-.033	Tidak Valid
X5	.490	Valid
X6	.718	Valid
X7	.562	Valid
X8	.487	Valid
X9	.491	Valid
X10	.557	Valid
X11	.513	Valid
X12	.555	Valid
X13	.549	Valid
X14	.615	Valid
X15	.220	Tidak Valid
X16	.686	Valid

X17	.645	Valid
X18	.565	Valid
X19	.448	Valid
X20	.469	Valid
X21	.422	Valid
X22	.602	Valid
X23	.325	Valid
X24	.358	Valid
X25	.413	Valid
X26	.526	Valid
X27	.051	Tidak Valid
X28	.571	Valid
X29	.416	Valid
X30	.487	Valid
X31	.527	Valid
X32	.120	Tidak Valid

Berdasarkan tabel hasil Uji Validitas skala *body image* di atas dapat dinyatakan bahwa terdapat aitem yang tidak valid, yaitu aitem nomor 4, 15, 27, dan 31, sedangkan sisa aitem yang valid terdapat 28 aitem. Selanjutnya peneliti membuat penomoran ulang terhadap skala aitem, sedangkan item yang tidak valid akan dihilangkan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhid, (2019) bahwa instrumen dengan nilai koefisien $>0,30$ maka dapat digunakan dalam penelitian.

Berikut adalah hasil blue print dari kuisioner *body image* setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 4 Skala Body Image (Sesudah Try Out)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Frek
		Favourable	Unfavourable	
Evaluasi	Evaluasi terhadap diri sendiri	1, 2	3	3
Penampilan	Evaluasi terhadap penampilan orang lain	5	6, 7	3
Orientasi	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	-	8	1
Penampilan	Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan	-	9	1
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	10	11, 12, 13,14	5
Kecemasan Fisik Sosial	Cemas terhadap kegemukan	16, 17	18, 19, 20	5
	Membatasi pola makan	21	-	1
Pengkategorian Ukuran Tubuh	Penilaian terhadap berat badan	22, 23, 24, 25	26, 28, 29	7
	Penilaian terhadap tinggi badan	30	31	2
		12	16	28

Setelah melakukan uji validitas maka selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Azwar, (2012) mengemukakan bahwa reliabilitas adalah tingkat konsistensi alat ukur yang mempunyai arti seberapa tinggi ketelitian dalam pengukuran. Reliabilitas akan menunjukkan seberapa

konsisten alat ukur jika dilakukan pengujian secara terus menerus dengan fenomena yang sama. Apabila nilai koefisien reliabel tinggi dan mendekati nilai 1,00 maka dapat disimpulkan bahwa pengukuran semakin reliabel (Muhid, 2019).

Reabilitas dapat diuji dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan program SPSS pada komputer. Koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1,00 dikatakan lebih reliabel digunakan. Jika *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,6 maka tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan apabila *Cronbach's Alpha* memiliki nilai 0,7 atau mendekati 1,00 maka dapat dikatakan sangat baik (Azwar, 2012). Di bawah ini merupakan tabel dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil *Body image* :

Tabel 5 Uji Reliabilitas Body Image

<i>Koefisien Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
.923	28

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas skala *body image* memperoleh hasil sejumlah 0.923 yang artinya semakin mendekati 1,00 dan dapat dikatakan sangat baik karena $>0,65$. Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala *body image* ini adalah sangat reliabel.

2. Penerimaan Diri

a. Definisi Operasional

Penerimaan diri (*self acceptance*) adalah kemampuan seseorang yang merasa puas terhadap apa yang telah dimiliki.

b. Alat Ukur

Skala variabel penerimaan diri diukur dengan skala hasil mengadopsi dari penelitian terdahulu dan beberapa aspek diubah untuk disesuaikan dengan subjek yang ingin diteliti.

Tabel 6 Tabel Skala Penerimaan Diri (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Frek
			Favorable	Unfavorable	
1	Merasa puas terhadap diri sendiri	Puas terhadap kelebihan dan kekurangan	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2	Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial	Menerima kritikan dari orang lain	9,11,13,15	10,12, 14, 16	8
3	Memiliki kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4	Menghargai diri	Menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain	25, 27, 29, 31	26,28,30, 32	8
		Tidak malu atau rendah diri	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8
Total			20	20	40

c. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan standar ukuran yang digunakan untuk menunjukkan kepastian serta ketepatan dari suatu instrument. Kuisisioner yang telah dilakukan uji coba dianalisis dengan menggunakan SPSS dengan teknik *corrected to to correlation* supaya mengidentifikasi tingkat validitasnya. Item dinyatakan valid apabila

memenuhi syarat minimal yaitu dengan daya diskriminasi item $<0,3$ (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini terlebih dahulu telah melakukan Uji *Try Out*. Uji *Try Out* yang digunakan yaitu skala penerimaan diri dan skala *body image*. Sebelum menggunakan uji *Try Out*, harus di lakukan *Expert Judgement* terlebih dahulu kepada seseorang yang ahli dalam bidang psikologi dan selanjutnya melakukan uji coba ke 35 subjek dengan karakteristik yang sama. Tujuan uji coba sendiri yaitu untuk mengkonfirmasi kesesuaian item yang akan diujikan pada responden (Azwar, 2017).

Standar validitas yang digunakan dalam menentukan valid atau tidaknya aitem ini yaitu $>0,300$ (Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan bisa dilihat dibawah ini:

Tabel 7 Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri

Item	<i>Corrected item-total Correlations</i>	Hasil Uji
Y1	.746	<i>Valid</i>
Y2	.704	<i>Valid</i>
Y3	.460	<i>Valid</i>
Y4	.312	<i>Valid</i>
Y5	.514	<i>Valid</i>
Y6	.470	<i>Valid</i>
Y7	.679	<i>Valid</i>
Y8	.699	<i>Valid</i>
Y9	.475	<i>Valid</i>

Y10	.273	<i>Tidak Valid</i>
Y11	.164	<i>Tidak Valid</i>
Y12	.464	<i>Valid</i>
Y13	.338	<i>Valid</i>
Y14	.443	<i>Valid</i>
Y15	.225	<i>Tidak Valid</i>
Y16	.416	<i>Valid</i>
Y17	.224	<i>Tidak Valid</i>
Y18	-.313	<i>Tidak Valid</i>
Y19	.435	<i>Valid</i>
Y20	.257	<i>Tidak Valid</i>
Y21	.412	<i>Valid</i>
Y22	.737	<i>Valid</i>
Y23	.753	<i>Valid</i>
Y24	.663	<i>Valid</i>
Y25	.599	<i>Valid</i>
Y26	.633	<i>Valid</i>
Y27	.001	<i>Tidak Valid</i>
Y28	.483	<i>Valid</i>
Y29	.440	<i>Valid</i>
Y30	.309	<i>Valid</i>
Y31	.383	<i>Valid</i>
Y32	.041	<i>Tidak Valid</i>

Y33	.726	<i>Valid</i>
Y34	.196	<i>Tidak Valid</i>
Y35	.560	<i>Valid</i>
Y36	.411	<i>Valid</i>
Y37	.323	<i>Valid</i>
Y38	.381	<i>Valid</i>
Y39	.507	<i>Valid</i>
Y40	.460	<i>Valid</i>

Berdasarkan tabel hasil Uji Validitas skala penerimaan diri di atas dapat diartikan bahwa terdapat beberapa aitem yang tidak valid, terdapat 9 aitem tidak valid yaitu aitem nomor 10, 11, 15, 17, 18, 20, 27, 32 dan 34. Sehingga tersisa aitem yang valid sejumlah 31 aitem. Selanjutnya yaitu melakukan penomoran ulang pada skala aitem, sedangkan aitem yang gagal akan dibuang. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhid, (2019) bahwa instrumen dengan nilai koefisien $>0,30$ maka boleh digunakan dalam penelitian.

Berikut adalah hasil blue print dari kuisioner penerimaan diri setelah melakukan uji validitas:

Tabel 8 Skala Penerimaan Diri (Sesduah Try Out)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Frek
			Favorable	Unfavorable	
1	Merasa puas terhadap diri sendiri	Puas terhadap kelebihan dan kekurangan	1,3,5,7	2,4,6,8	8

2	Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial	Menerima kritikan dari orang lain	9,13	12, 14, 16	5
3	Memiliki kemandirian	Tidak bergantung pada orang lain	19, 21, 23	22, 24	5
4	Menghargai diri	Menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain	25, 29, 31	26,28,30	6
		Tidak malu atau rendah diri	33, 35, 37, 39	36, 38, 40	7
Total			16	15	31

Setelah melakukan uji validitas, selanjutnya melakukan uji reliabilitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Reliabilitas adalah tingkat konsistensi alat ukur yang memiliki arti seberapa tinggi ketelitian dalam pengukuran (Azwar, 2012).

Reabilitas dapat diuji dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan program SPSS pada komputer. Koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati 1,00 dikatakan lebih reliabel digunakan. Jika *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,6 maka tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan apabila *Cronbach's Alpha* memiliki nilai 0,7 atau mendekati 1,00 maka dapat dikatakan sangat baik (Azwar, 2012). Dibawah ini merupakan tabel dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil penerimaan diri :

Tabel 9 Uji Reliabilitas Penerimaan Diri

<i>Koefisien Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
.927	31

Pada tabel diatas dapat diartikan bahwa hasil uji reliabilitas skala penerimaan diri memperoleh hasil 0,927 yang artinya semakin mendekati 1,00 maka dapat dikatakan sangat baik karena $>0,65$. Dari hasil reliabilitas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa skala penerimaan diri ini adalah reliabel.

F. Analisis Data

Analisis data dilakukan ketika data penelitian dari responden yang bersangkutan berhasil dikumpulkan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *correlation product moment pearson* yaitu untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, dimana ada beberapa hal yang harus dipenuhi yaitu data kedua variabel berbentuk data kuantitatif dan data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. (Muhid, 2019)

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu akan melakukan uji prasyarat yang tertinggi dari: uji prasyarat, uji normalitas, dan uji linear hubungan.

Tahap-tahap dalam melakukan analisis data yaitu tahap uji prasyarat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat digunakan untuk mengetahui apakah hasil dari analisis data untuk uji hipotesis dapat diajukan atau tidak. Selanjutnya setelah tujuan penelitian serta karakteristik data terkumpul, maka dalam penelitian ini menggunakan analisa statistik parametrik dengan korelasi "*product moment pearson*" dengan uji prasyarat, uji normalitas serta uji linear hubungan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apabila data yang diambil dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Selain itu juga untuk mengetahui seberapa jauh penyimpangan dari data sebaran yang diperoleh dengan bantuan software SPSS. Penentuan normalitas ini mengacu pada kaidah apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka bisa diartikan tidak berdistribusi normal, serta sebaliknya apabila $>0,05$ maka sebaran data dikatakan normal (Muhid, 2019).

Pada saat melakukan Uji Normalitas, peneliti dibantu dengan program SPSS 16.0 dengan hasil berikut:

Tabel 10 Hasil Uji Data Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		120
<i>Normal Parameters^a</i>		
	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	8.95955298
<i>Most Differences</i>	<i>Extreme Absolute</i>	.073
	<i>Positive</i>	.073
	<i>Negative</i>	-.042
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.803
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.539

Pada hasil Uji Normalitas diatas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,539 yang artinya lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan variabel berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *body image* dan penerimaan diri memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan melalui program statistika SPSS 16.0 for windows. Pengujian linearitas data dilakukan menggunakan “compare means”. Hubungan antara variabel bebas dan terikat dapat dikatakan linear apabila sesuai dengan kaidah yaitu signifikansi > 0.05 . Begitu juga sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang Linier. Namun jika data menggunakan nilai Normalitas dan Linearitas ditolak atau tidak valid maka bisa menggunakan Uji Statistik non-parametrik yang menggunakan teknik korelasi *sperman rho*.

Berikut hasil uji Lineartias dengan bantuan SPSS versi 16.0:

Tabel 11 Hasil Uji Linearitas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Body Image</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combine d)</i>	7650.612	35	218.589	2.953	.000
		<i>Linearity</i>	4316.743	1	4316.743	58.30	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	3333.869	34	98.055	1324	.151	
	<i>Within Groups</i>		6218.688	84	74.032		
	<i>Total</i>		13869.300	119			

Berdasarkan tabel 11 diatas didapatkan hasil Uji Linearitas pada dengan nilai signifikansi $.151 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat variabel penelitian memiliki hubungan yang linear dan dapat dikatakan bahwa lolos uji linearitas.

Tabel 12 Hasil Sumbangsih Variabel

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Body Image	.558	.311	.743	.552

Selain itu berdasarkan tabel 12 diatas, *body image* memberikan sumbangsih kepada variabel penerimaan diri dengan nilai dari r square sebesar 0.311 dengan di presentasekan 31% serta sisanya yakni 69% bisa dipengaruhi oleh faktor lainnya yang mempengaruhi penerimaan diri.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Namun sebelum melanjutkan untuk melaksanakan Uji Hipotesis, maka terlebih dahulu melakukan Uji Normalitas dan Linearitas. Hasil dari hasil uji prasyarat tersebut menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal dan mempunyai hubungan linear antar variabel. Selanjutnya jika data yang diperoleh lolos kedua uji prasyarat maka teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi parametrik. Analisis korelasi parametrik yang digunakan pada penelitian ini merupakan Korelasi Produk Moment *Pearson* yang dibantu dengan *SPSS for windows release 16*. Teknik analisis korelasi produk momen digunakan untung melihat hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen, dalam penelitian ini merupakan *body image* dengan penerimaan diri (Muhid, 2019). Adapun kategori kaidah diterima atau tidaknya hipotesa tersebut :

- 1) Apabila nilai korelasi dari $H_a < 0.05$ hipotesis akan diterima
- 2) Apabila nilai korelasi dari $H_a > 0.05$ hipotesis akan ditolak

Selagi itu peneliti juga melihat arah hubungan menggunakan nilai koefisiensi korelasi (r) dengan kaidah sebagai berikut :

- 1) Jika $-r$ maka arah hubungan negatif. Artinya semakin tinggi variabel X semakin rendah variabel Y
- 2) Jika r maka arah hubungan positif. Artinya tingginya variabel X diikuti pula dengan tingginya variabel Y

Untuk melihat kekuatan hubungan dinyatakan berdasarkan tabel berikut (Sugiyono, 2016):

Tabel Interpretasi Skor Tingkat Hubungan

Tabel 13 Tabel Interpretasi Skor Tingkat Hubungan

No	Koefisien Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
1.	0.00 – 1,199	Sangat Rendah
2.	0.20 – 0,399	Rendah
3.	0.40 – 0.599	Sedang
4.	0.60 – 0.799	Kuat
5.	0.80 – 1.00	Sangat Kuat

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bagian akan dibahas beberapa poin lagi didalamnya yaitu terkait apa saja persiapan yang dilakukan saat melaksanakan penelitian serta bagaimana deskripsi dari hasil yang diperoleh.

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

a. Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan agar mendapatkan hasil akhir yang optimal. Selain itu, diharapkan persiapan ini dapat mengurangi kemungkinan-kemungkinan kendala yang ada saat melakukan penelitian. Dibawah ini merupakan langkah-langkah persiapan sebelum melaksanakan penelitian:

- 1) Tahap pertama peneliti mencari dan mengenali permasalahan apa yang nantinya akan diteliti sehingga dapat menemukan rumusan masalah dari fenomena yang diangkat yakni terkait hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*. Tujuan dilakukan penelitian ini antara lain untuk mendeteksi apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*. Kemudian peneliti mencari referensi yang berkaitan dengan tema tersebut kemudian mengumpulkan dan mengkaji referensi tersebut untuk nantinya akan disusun dalam bentuk *concept note* dengan bantuan dosen pembimbing dan ketua prodi untuk mendapatkan persetujuan.

- 2) Tahap kedua peneliti melanjutkan untuk menyusun proposal penelitian setelah mendapat *feedback* dari ketua prodi untuk memperbaiki beberapa hal yang harus di revisi. Selanjutnya peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing selama pengerjaan proposal terkait kajian teori, alat ukur, metode, populasi dan subjek penelitian.
- 3) Tahap ketiga setelah mendapat persetujuan dan melakukan seminar proposal, peneliti melakukan modifikasi alat ukur yang akan digunakan. Setelah itu peneliti melakukan *expert judgement* kepada satu dosen psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya setelah mendapatkan arahan dari dosen pembimbing. *expert judgement* dilakukan dengan tujuan untuk menilai dan memberikan masukan mengenai kalimat pada tiap butir alat ukur agar layak digunakan.
- 4) Tahap keempat setelah *expert judgement* dilakukan, peneliti mendapatkan arahan dari dosen pembimbing untuk melakukan uji coba kepada 35 subjek yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Peneliti menyusun kuisisioner melalui *google form* untuk disebarakan secara *online* pada tanggal 23 September 2021 – 24 September 2021. Selanjutnya peneliti melakukan rekap hasil uji coba dan mengolah hasil validitas serta reliabilitas itemnya.

b. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan menyebar kuisisioner kepada kepada subjek yaitu 120 mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang pernah mengalami *body shaming*, yang dimulai pada tanggal 15

November 2021 sampai dengan 15 Desember 2021. Kuisisioner dalam bentuk *google formulir* disebarakan melalui chat pribadi, dan beberapa grup mahasiswa Uinsa.

Setelah lima hari menyebar kuisisioner ternyata jumlah responden sudah terpenuhi, kemudian peneliti mulai melakukan input data dan menganalisis data. Selama melakukan analisis data peneliti juga berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

Terakhir setelah terkumpulnya data yang diharapkan, peneliti melakukan uji regresi linier sederhana sebagai uji hipotesis dan penyusunan skripsi berjalan dibawah bimbingan dosen pembimbing.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Responden Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni remaja akhir yang pernah mengalami *body shaming* dan berusia antara 18 sampai 25 tahun. Subjek penelitian berjumlah 120 orang yang berstatus mahasiswa ataupun mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling kuota*.

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 14 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki – Laki	27	22,5%
Perempuan	93	77,5%
Total	120	100%

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa sebaran responden pada penelitian ini 27 diantaranya mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki presentase sebesar 27% dan sisanya 93 mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki presentase 93%. Maka dapat disimpulkan keseluruhan total subjek 120 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase sebesar 100%. Maka disimpulkan dari total seluruh subjek penelitian ini bahwa wanita lebih banyak mengalami tindakan *body shaming* dibanding laki-laki.

Tabel 15 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
18 Tahun	1	0,8%
19 Tahun	6	5%
20 Tahun	17	14,2%
21 Tahun	20	16,7%
22 Tahun	59	49,2%
>23 Tahun	17	14,2%
Total	120	100%

Berdasarkan tabel – diatas yakni dapat disimpulkan diperoleh 1 mahasiswa yang memiliki usia 18 tahun dengan presentase 0,8%, 19 tahun diperoleh 6 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 5%. Jika usia 20 tahun diperoleh 17 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 14,2%, 21 tahun berjumlah 20 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 16,7%. Selanjutnya 22 tahun memiliki total 59 mahasiswa maupun mahasiswi dengan nilai presentase 49,2%, jika untuk usia lebih lebih dari 23 memiliki jumlah 17 mahasiswi maupun mahasiswa dengan presentase 14,2%. Maka kesimpulannya

jumlah paling tinggi berdasarkan deskripsi usia yakni usia 22 tahun serta jumlah keseluruhan adalah 120 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 100%.

Tabel 16 Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Presentase
Fak. Psikologi dan Kesehatan	51	42,5%
Fak. Tarbiyah	22	18,5%
Fak. Sains dan Teknologi	10	8,3%
Fak. Syariah dan Hukum	14	11,7%
Fak. Dakwah dan Komunikasi	6	5%
Fak. Ekonomi dan Bisnis Islam	11	9,2%
Fak. Ushuluddin dan Filsafat	4	3,3%
Fak. Adab dan Humaniora	1	0,8%
Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	1	0,8%
Total	120	100%

Berdasarkan tabel 16 dapat dijabarkan bahwa diperoleh 51 mahasiswa atau mahasiswi dari fakultas psikologi dan kesehatan dengan presentase 42,5%, 22 mahasiswa maupun mahasiswi dari fakultas tarbiyah dan keguruan dengan presentase 18,5%. Fakultas sains dan teknologi berjumlah 10 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 8,3%, sedangkan 14 mahasiswi maupun mahasiswa dari fakultas syariah dan hukum dengan presentase 11,7%. Selanjutnya pada fakultas dakwah dan komunikasi berjumlah 6 mahasiswa maupun mahasiswi dengan presentase 5%, fakultas ekonomi dan bisnis islam berjumlah 11 mahasiswa ataupun mahasiswi dengan presentase 9,2%. Kemudian fakultas ushuluddin dan filsafat berjumlah 4 mahasiswa

ataupun mahasiswi dengan presentase 3,3%, fakultas adab dan humaniora dengan jumlah 1 mahasiswa dengan presentase 0,8% dan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik berjumlah 1 mahasiswa dengan presentase 0,8%. Maka kesimpulannya jumlah paling tinggi subjek berdasarkan deskripsi fakultas yakni fakultas psikologi dan kesehatan serta jumlah keseluruhan adalah 120 mahasiswa dan mahasiswi dengan presentase 100%.

b. Deskripsi Data

Bagian ini bermaksud untuk menjelaskan tentang hasil analisis deskriptif pada data 120 responden penelitian, seperti mengetahui jumlah total responden (N), range, nilai maksimum, nilai minimum mean dan standrar deviasi (Azwar, 2016). Berikut data deskriptif yang peneliti sajikan dibawah ini:

Tabel 17 Data Deskriptif Penelitian

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Body Image</i>	120	49	60	109	82.83	10.099
Penerimaan Diri	120	50	74	124	96.35	10.796

Berdasarkan tabel – dapat dilihat bahwa variabel *body image* memiliki range sebesar 49, skor minimum 60, skor maksimum 109, nilai rata-rata (*mean*) 82.83, dan nilai standart deviasi 10.099. Sedangkan pada variabel penerimaan diri memiliki range sebesar 50, skor minimum responden 74, skor

maximum responden 124, nilai rata – rata (*mean*) 96.35, dan nilai standart deviasi sebesar 10.796.

Setelah mengetahui deskriptif di atas, dilakukan kategorisasi untuk menggolongkan kategori klasifikasi data berdasarkan nilai dari total masing-masing variabel yang akan di klasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berikut bentuk klasifikasi tersebut :

a. Klasifikasi Kategori *Body Image*

Kategori Rendah : $X < M - 1 \text{ SD}$

$$X < 82,83 - 1 (10,099)$$

$$X < 72,731$$

Kategori Sedang : $M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$

$$82,83 - 1 (10,099) \leq X < 82,83 + 1(10,099)$$

$$72,731 \leq X < 92,929$$

Kategori Tinggi : $M + 1 \text{ SD} \leq X$

$$82,83 + 1 (10,099) \leq X$$

$$92,929 \leq X$$

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai interval data guna melakukan klasifikasi tingkatan berdasarkan tingkat rendah, sedang dan tinggi untuk variabel *body image*. Adapun rincian data klasifikasi tersebut sebagai berikut :

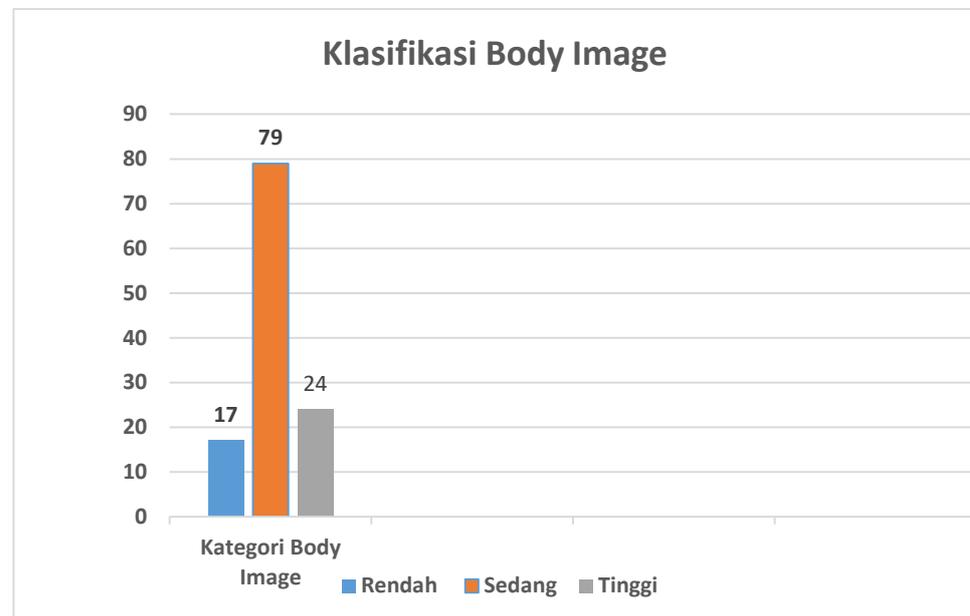
Tabel 18 Klasifikasi Variabel *Body Image*

Score	Klasifikasi	Jumlah	Presentase (%)	N= 120 (100%)
<72,730	Rendah (1)	17	14,2%	
72,731-92,929	Sedang (2)	79	65,8%	
>92,929	Tinggi (3)	24	20%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa klasifikasi dalam kategori rendah memiliki jumlah 17 data atau 14,2%. Sedangkan klasifikasi kategori sedang berjumlah 79 data atau 65,8% dan untuk

klasifikasi kategori tinggi berjumlah 24 data dengan presentase 20%. Adapun gambaran grafik klasifikasi variabel *body image* sebagai berikut:

Gambar 2 Klasifikasi Body Image



b. Klasifikasi Kategori Penerimaan Diri

Kategori Rendah : $X < M - 1 SD$

$$X < 96,35 - 1 (10,796)$$

$$X < 85,554$$

Kategori Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

$$96,35 - 1 (10,796) \leq X < 96,35 + 1(10,796)$$

$$85,554 \leq X < 107,146$$

Kategori Tinggi : $M + 1SD \leq X$

$$96,35 + 1 (10,796) \leq X$$

$$107,146 \leq X$$

Dari hasil perhitungan kategori penerimaan diri diketahui bahwa nilai interval data guna melakukan klasifikasi tingkatan berdasarkan tingkat rendah, sedang dan tinggi. Adapun rincian data klasifikasi tersebut sebagai berikut :

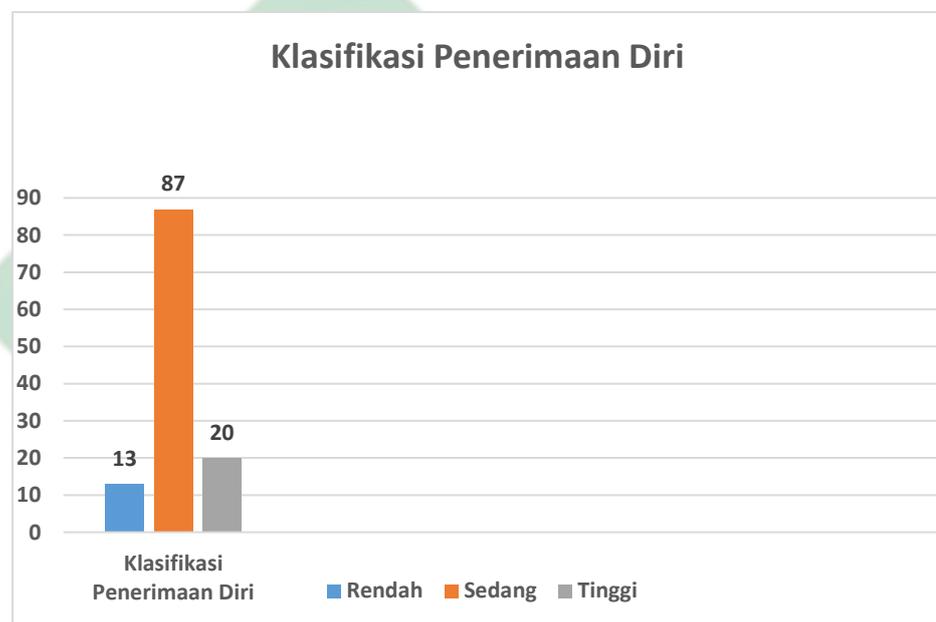
Tabel 19 Klasifikasi Variabel Penerimaan Diri

Score	Klasifikasi	Jumlah	Presentase (%)	N= 120 (100%)
-------	-------------	--------	----------------	---------------

<85,553	Rendah (1)	13	10,8%
85,554-107,146	Sedang (2)	87	72,5%
>107,146	Tinggi (3)	20	16,7%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa klasifikasi dalam kategori rendah memiliki jumlah 13 data atau 10,8%. Sedangkan klasifikasi kategori sedang berjumlah 87 data atau 72,5% dan untuk klasifikasi kategori tinggi berjumlah 20 data dengan presentase 16,7%. Adapun gambaran grafik klasifikasi variabel *body image* sebagai berikut:

Gambar 3 Klasifikasi Penerimaan Diri



B. Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan Uji Hipotesis, maka sebelumnya terlebih dahulu melakukan Uji Normalitas dan Uji Linearitas. Hasil dari Uji Prasyarat tersebut menghasilkan data dengan distribusi normal serta mempunyai hubungan linier antar variabel. Interpretasi perihal keeratan korelasi hubungan kedua variabel dinyatakan bahwa akan semakin kuat korelasi hubungan jika mendekati nilai 1 atau -1. Hal tersebut didasari pandangna Sugiyono (2016) adapun selanjutnya lebih spesifik diuraikan sebagai berikut:

0,00 — 1,199 = Sangat Rendah

0,20 – 0,399 = Rendah

0,40 – 0,599 = Sedang

0,60 – 0,799 = Kuat

0,80 – 1,00 = Sangat Kuat

Selanjutnya dilaksanakan Uji Hipotesis menggunakan Analisis Korelasi *Product Moment Pearson* pada SPSS Versi 16.0. Hal tersebut dikarenakan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*.

Adapun kategori kaidah diterima atau tidaknya hipotesis tersebut (Muhid, 2019) yakni :

1. Apabila nilai korelasi dari $H_a < 0,05$ maka hipotesis diterima
2. Apabila nilai korelasi dari $H_a > 0,05$ maka hipotesis ditolak

Adapun hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan sebagai berikut :

Tabel 20 Output Korelasi Product Moment Pearson

Correlations			
		Body Image	Penerimaan Diri
Body Image	Pearson	1	.558**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
Penerimaan Diri	Pearson	.558**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Pada tabel 20 melalui analisis data menunjukkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan kepada 120 subjek dari mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya diketahui besar nilai signifikansi yaitu .000 yang berarti kurang dari 0.05 serta koefisien korelasi sebesar .558. Maka bisa disimpulkan bahwa H_0 ditolak serta H_a diterima yang berarti adanya hubungan signifikansi antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*. Sedangkan hasil dari koefisien korelasi sebesar .558 dapat dikatakan bahwa korelasi bersifat positif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan serta searah antara kedua variabel. Maka semakin tinggi *body image* individu akan semakin tinggi penerimaan dirinya.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada korban *body shaming* dengan responden sebanyak 120 orang yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Setelah dilakukan pengambilan data, uji prasyarat serta uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dari kedua variabel dengan signifikansi $0.000 < 0.05$ serta nilai koefisien korelasi sebesar 0.558 dan *body image* telah memberikan sumbangsih senilai 31% terhadap penerimaan diri yang didapat dari uji linear dengan melihat nilai r square sebesar 0.0311 serta sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan memberikan arti terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*.

Hal ini searah dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri” yang ditulis oleh Siti Maryam dan Ifdil (2019) yang menunjukkan hasil bahwa 93,80% subjek

memiliki penerimaan yang rendah, yang dapat diartikan bahwa kebanyakan dari subjek penelitian belum memiliki kesadaran diri untuk menerima keadaan yang terjadi atau penampilan fisik yang ada pada dirinya.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta” yang ditulis oleh Muhammad Ridha (2012) yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama di Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,318 dan peluang kesalahan p sebesar 0,013. Hasil tersebut menginformasikan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah penerimaan dirinya. Individu yang memiliki *body image* rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, sulit untuk memiliki pandangan yang mendasar tentang penampilan diri, kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik dan keseluruhan, membatasi pola makan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, dan penilaian individu terhadap pengkategorian ukuran tubuh (Cash, 2002)

Hasil penelitian ini memiliki arah positif, yang mana hal ini disebabkan oleh masih banyaknya kasus *body shaming* yang terjadi pada remaja maupun dewasa baik secara langsung maupun melalui media sosial. Hal tersebut mengakibatkan permasalahan pada citra tubuh individu yang mengalami perlakuan *body shaming*, terciptanya citra tubuh negatif pada korban *body shaming* memberikan efek yang tidak bisa dianggap sepele salah

satunya adalah rendahnya penerimaan diri pada individu. Ketika individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri maka individu akan dapat mengevaluasi hal yang positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, ketika individu fokus pada penilaian negatif tubuhnya maka cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pada dirinya (Hasmalawati, 2017).

Dalam hal ini, *body image* atau gambaran diri positif sangat berperan dalam meningkatkan rasa penerimaan diri bagi individu. Seperti yang diketahui dalam hasil pengolahan SPSS bahwa nilai korelasi yang diperoleh ke arah positif, yang artinya korban *body shaming* di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, hal ini juga tidak menutup sebuah kemungkinan terjadi citra tubuh yang negatif meningkat. Permasalahan terkait *body shaming* inilah yang membuat tidak nyaman para korbannya. Salah satu gerakan mengurangi tindakan *body shaming* dilakukan oleh para pemuda dengan melakukan survei pengabdian masyarakat dalam pemberitaan media massa *online* Gema Media untuk sosialisasi gerakan *say No to body shaming* di kalangan pelajar kota Mojokerto yang dilakukan untuk memberi pengertian tentang pentingnya menjauhi tindakan *body shaming*, serta berbagai efek negatif yang disebabkan oleh tindakan *body shaming*. (Sendhy, 2019).

Hal tersebut dilakukan karena adanya kasus-kasus *verbal bullying* atau kekerasan secara verbal, salah satunya tindakan *body shaming* yang masih dianggap ‘candaan’ oleh sebagian orang. Namun faktanya, perlakuan *body shaming* yang ditujukan untuk seseorang akan membawa efek yang signifikan bagi korban karena akan membuat korban semakin tidak nyaman dan sulit menerima keadaan fisiknya (Diajeng, 2020).

Menurut Nemeroff (dalam Bell dan Rushforth, 2008) beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah media massa seperti iklan televisi, majalah *fashion* dan pertunjukan yang seringkali menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal. *Body image* seseorang seringkali dipengaruhi oleh standar tubuh yang sedang tren di lingkungan tersebut, inilah yang menjadi salah satu penyebab individu lebih memperhatikan penampilannya dan berusaha mengikuti standar kecantikan yang ada. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Arthur (2010) yang menyatakan bahwa *body image* adalah imajinasi subjektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi ini. Individu yang merasa memiliki tubuh serta penampilan yang sesuai dengan standar kecantikan yang ada akan merasa puas terhadap tubuhnya. Sebaliknya, individu yang merasa bahwa tubuhnya kurang sesuai dengan standar kecantikan yang ada akan merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga membentuk citra tubuh negatif.

Hurlock (1980) juga menyatakan bahwa “perilaku orang disekitar yang menunjukkan penolakan pada remaja juga membahayakan penerimaan diri remaja”. Oleh karena itu, seringkali kita menemui individu yang merasa tidak percaya diri dan rendah diri karena tidak sesuai dengan standar kecantikan masyarakat sehingga berupaya untuk merubah penampilan serta kondisi fisiknya. Hal tersebut bisa dilihat dari perilaku diet, memakai obat pemutih, memasang kawat gigi dan sebagainya. Sedangkan individu dengan penerimaan diri yang tinggi akan mampu menghargai dirinya, serta memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan atau membuka pikiran kepada orang lain secara sukarela, selain itu juga akan cenderung sehat secara

psikologis baik atau perasaan positif terhadap dirinya seperti memandang dirinya mampu, disenangi orang lain dan diterima orang lain (Supratiknya, 1995).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Masa Dewasa Awal” yang ditulis oleh Ervina (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal. Semakin positif *body image* individu, maka semakin tinggi penerimaan diri, demikian pula sebaliknya. Penerimaan diri merupakan salah satu bagian penting dalam diri individu, terlebih pada individu remaja menuju dewasa. Pada masa remaja menuju dewasa diharapkan individu dapat melangsungkan kehidupannya sesuai dengan tahap perkembangan yang seharusnya dipenuhi, salah satunya produktivitas saat melakukan kegiatan. Jika individu memiliki penerimaan diri yang cenderung rendah, tidak menutup kemungkinan individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam fungsi-fungsi kehidupannya. Individu yang tidak mampu menerima diri sendiri dengan baik maka individu tersebut juga akan cenderung sulit menerima orang lain dengan baik (Ridha, 2012).

Kemudian didukung oleh penelitian Catur (2013) yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 6 Yogyakarta” yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri remaja putri di SMPN 6 Yogyakarta. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah pemahaman diri (*self understanding*) yang merupakan cara pandang dan kesadaran dalam menerima dirinya secara

jujur, nyata, dan apa adanya. Selain itu perspektif diri (*self perspective*) individu terhadap diri sendiri juga berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang, ketika individu memiliki perspektif diri positif akan cenderung memahami diri sendiri maupun orang lain (Hurlock, 1974).

Sebagai bagian dari diri individu, *body image* tentu tidak berdiri sendiri. Pada pembahasan yang lebih luas, beberapa faktor lain yang mempengaruhi. Dengan adanya standar kecantikan di masyarakat maupun media massa bersifat subjektif dan tidak tetap. Seiring dengan berjalannya waktu *trend* dan budaya akan selalu berganti dan berubah-ubah sehingga dikhawatirkan *body satisfaction* akan terus meningkat karena individu tidak pernah merasa cukup dan terus menerus mengejar standar yang berlaku di masyarakat. Padahal standar nilai yang tidak akan pernah berubah adalah standar nilai agama. Sumanty (2018) mengatakan bahwa agama islam merupakan agama yang paling sempurna dengan segala sesuatu yang telah diatur sedemikian rupa sesuai dengan hukum dan ketentuannya secara mutlak. Dari sinilah peran agama dibutuhkan sebagai suatu nilai yang menjadi pegangan yang benar terhadap perspektif individu terhadap sikap yang salah dalam memandang kecantikan, bahwasanya kecantikan dalam agama tidak semata masalah fisik, namun juga berhubungan dengan hati dan akhlak yang baik.

Menurut Ancok dan Suroso (dalam Sumanty, 2018) bahwa keberagaman atau religiustias tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah saja, tetapi juga saat individu melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengamalkan syariat agama. Dari teori yang disebutkan diatas dapat diambil pelajaran bahwa seharusnya agama sebagai sistem nilai dapat menjadi

pertahanan yang mampu membatasi diri dari pengaruh negatif standar ideal yang berlaku di masyarakat serta mensyukuri apa yang telah ditetapkan. Jika individu telah menjadikan agama sebagai suatu keyakinan yang benar-benar dimaknai dan diamalkan setiap ajarannya, maka bisa menjadi pembatas serta pengawas dari segala sikap atau persepsi yang salah terhadap tubuhnya.

Dalam penelitian ini memaparkan perolehan pertama dari hasil demografi berdasarkan jenis kelamin bahwasanya terdapat lebih banyak perempuan yang mendapatkan perlakuan *body shaming* dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan survei Body Peace Resolution yang digelar Yahoo Health pada tahun 2016 yang menemukan fakta bahwasanya wanita lebih banyak mendapat perlakuan *body shaming* dibandingkan laki-laki (Ayuhan, 2020). Dari 120 subjek korban *body shaming* di Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya bahwasanya terdapat 22,5% dengan jumlah 27 korban *body shaming* yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan terdapat 77,5% dengan jumlah 93 korban *body shaming* berjenis kelamin perempuan.

Perolehan hasil demografi yang kedua yakni berdasarkan usia, bahwasanya dari hasil usia 15 tahun terdapat 1 responden yang pernah mengalami perlakuan *body shaming* dengan nilai presentase 0,8%. Selanjutnya diperoleh hasil dari usia 19 tahun yakni terdapat 6 responden yang pernah mengalami tindakan *body shaming* dengan nilai presentase 5%. Untuk usia 20 tahun terdapat 17 responden yang mengalami *body shaming* dengan nilai presentase 14,2%. Selanjutnya untuk usia 21 tahun terdapat 20 responden dengan nilai presentase sebesar 16,7%. Untuk usia 22 tahun terdapat 59 responden yang mengalami tindakan *body shaming* dengan presentase sebesar 49,2%. Yang terakhir usia >23 tahun terdapat 17 responden yang mengalami

tindakan *body shaming* dengan nilai presentase 14,2%. Dari hasil data demografi diatas, dapat disimpulkan bahwa usia yang paling banyak mengalami tindakan *body shaming* adalah usia 22 tahun dengan jumlah 59 responden dan nilai presentase 49,2%. Dari perhitungan tersebut dapat dikatakan bahwa *body shaming* bisa terjadi di semua kalangan usia, terutama remaja menjelang dewasa. Pentingnya memiliki *body image* positif tentu memberikan efek positif juga bagi penerimaan diri tiap individu. Individu yang memiliki gambaran diri positif akan cenderung memiliki penerimaan diri yang tinggi, dan sebaliknya individu yang memiliki gambaran diri yang rendah akan cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah pula (Ervina, 2017).

Penelitian ini tentu tidak terlepas dari beberapa kesulitan selama pelaksanaannya, terdapat batasan peneliti yang harus diperhatikan untuk peneliti yang akan datang. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada saat penyusunan instrumen dan penyebaran *google form*. Hal ini dikarenakan tidak terkontrolnya proses pengisian item secara langsung oleh peneliti, sehingga responden mengisi dalam waktu yang cukup lama, sehingga membutuhkan usaha lebih untuk memastikan angket di isi dengan baik dan benar. Selanjutnya penyusunan instrumen dilakukan dengan kecermatan serea melakukan uji coba terlebih dahulu agar memiliki kualitas instrumen yang lebih baik. Serta penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang harus diperbaiki untuk peneliti selanjutnya, seperti pengambilan sampel yang hanya mengacu pada teori.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hasil hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming*. Pernyataan tersebut merupakan hasil dari uji hipotesis menggunakan *product moment* yang memiliki nilai signifikansi serta koefisien korelasi sebesar 0,558. Maka dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang positif yang artinya semakin positif *body image* pada korban *body shaming* maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Korban *Body Shaming*

Bagi mahasiswa maupun mahasiswi di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya atau siapapun yang pernah mengalami *body shaming*, agar bisa meningkatkan penerimaan dirinya dengan segala karakteristik yang dimiliki. Serta berusaha mengarahkan *body image* ke arah yang positif agar menjadikan individu memiliki penerimaan diri yang tinggi. Sebab ketika *body image* seseorang positif maka dapat mempengaruhi penerimaan diri yang tinggi pada individu tersebut.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua atau keluarga sebaiknya memberikan stimulus positif kepada anaknya agar dapat meningkatkan *body image* yang positif, sehingga mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Keluarga alangkah baiknya mengajarkan bahwa kecantikan atau ketampanan tidak hanya dinilai dari fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar bisa memperkuat dan mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan *body image* dan penerimaan diri. Terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* dan penerimaan diri agar dapat dilakukan penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga bisa menambah variabel lain yang mempengaruhi penerimaan diri misalnya keterkaitan antara penerimaan diri, *body image*, dengan religiusitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi M, dkk (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Improving Body Image of Female Students with Bulimia Nervosa. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*. Vol.15, No.1.
- Akhmad, M. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*, Vol 10 No 1. Universitas Islam Negeri Malang.
- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5, No. 4. STAIN Ponorogo.
- Amalia, S. (2020). *Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming*. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Andi Priyatna. (2009). *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Jakarta: Gramedia. H. 54
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Ani Marni, Rudy Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Empathy* Vol. 3, No 1. Universitas Ahmad Dahlan.
- Anuel A, Bracho A, Brito N, Rondón JE, & Sulbarán D. (2012) Cognitive mechanisms and self-acceptance of body image. *Psicothema*. 24(3). 390-395. PMID: 22748729.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(1), 1-7.
- Baimi, Catur Setyaningsih (2013). Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bell, Lorraine dan Rushforth, Jenny. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: A Program for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.
- Brooks, R & Goldstein, S. 2009. *Rahasia Tahan Banting*. Terjemahan: Burhan Wirasubrata. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design. Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 424-433.
- Duane Schultz. (1991). *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

- Ervina. (2017). Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*. Universitas Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata Semarang.
- Eun Hye, dkk. (2013). *Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-Focused Coping and Self-Acceptance*. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 114. South Korea: Elsevier Ltd.
- Farida Ayu Vebriana. (2012). Hubungan Penerimaan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa kelas X dan XI SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Gholamhoesini, B. dkk. (2015). The Effectiveness Of Acceptance And Commitment Group Therapy On Depression And *Body Image* In Women With Obesity. *Journal Community Health*. Vol 2, No 2. 72-79.
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Huebscher, Brenda. (2010). *Relationship Between Body Image and Self Esteem Among Adolescence Girl. A Research Paper*. Menomonie: University of Wisconsin-Stout.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. New Delhi: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Imelda, dkk. 2018. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Yang Berjerawat (Acne Vulgaris). *Undergraduate Thesis*. Sriwijaya University.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kim, Y. H. (2008). Effects of adolescent attitudes about parenting on their stress, emotional experience, and life satisfaction: Unconditional self-acceptance and soothing ability at a mediator (Unpublished master's thesis). *Hanyang University, Seoul, Korea*.
- Kinanti Indika. (2010). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas. *Skripsi*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Koo, J. (1995). *The Psychosocial Impact Of Acne: Patients' Perception*. *American Academy Of Dermatology*, 32, 26-30.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient *Body Dysmorphic Disorder*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), 111-121.
- Melliana S., Annastasia. (2013). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKiS.
- Nafsul Mutmainnah, Ayuhan. 2020. Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (*Body Shaming*) Dalam Hukum Pidana Di Indonesia. *Jurnal Dinamika Ilmiah Ilmu Hukum Vol 26, No 8*. Fakultas Hukum, Universitas Islam Malang.

- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4).
- Perdani, D. P. (2009). Kepuasan Body Image pada Mahasiswa yang Menggunakan Menggunakan Body Piercing. *Jurnal Psikologi*. 7(1). Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Reber, Arthur S. & Emily S. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riduwan. 2013. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon” Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*. Universitas Hasanuddin, Vol 1 No 1.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup, edisi ketigabelas, jilid 2, terjemahan oleh Benedictine widyasinta*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, Jhon, W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Siragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Educational psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sendhi, Dkk (2019). Upaya Peningkatan *Body Acceptance Baseline* Melalui Gerakan *Say No To Body Shaming* Di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto. *Jurnal Plakat Vol 1 No 2*. Universitas Negeri Malang.
- Shinta, Dkk (2019). Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi, Jilid 8, No 1*. Universitas Sebelas Maret.
- Silalahi, K. L. (2018). Hubungan Body Image Dengan Self-acceptance (Penerimaan Diri) Pada Pasien Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1).
- Siti Maryam, Ifdil. (2019). Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri Relationship Between Body Image And Self-Acceptance Of Female Students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia Vol.3, No.3*. Universitas Negeri Padang.
- Solistiawati, A., & Sitasari, N. W. (2013). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (Studi pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01), 126986.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Sumanto. (1995). *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sunartio, L., Sukamto, M., & Dianovinnia, K. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Humanitas Vol.9 No.2*.
- Tunnisa, Fadhila. (2019). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

- Utami, R. R., Iswinarti, I., & Djudiyah, D. (2020). Membangun Body Image Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(1).
- Veronica, Eprista. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Self Acceptance Pada Lansia Di Panti Sosial Guna Budi Bakti. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Victoria, Dkk. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas Victoria Nurvita Muryantinah Mulyo Handayani. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Vol. 4 No. 1*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Wulan Tri Utami. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Make Up Wajah Pada Mahasiswi. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- (<https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A