



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS X1 MIPA DI SMA N 1 BELIK
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

**OLEH
DIANA LESTARI
17110122**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS X1 MIPA DI SMA N 1 BELIK
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang Untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**OLEH
DIANA LESTARI
17110122**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS X1 MIPA DI SMA N 1 BELIK
KABUPATEN PEMALANG**

**Disusun dan diajukan oleh
DIANA LESTARI
NPM 17110122**

**Telah disetujui oleh pembimbing untuk
diujikan di hadapan Dewan Penguji**

Semarang, Januari 2022

Pembimbing I,



**Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd.
NPP 1853010**

Pembimbing II



**MA. Primaningrum DM., S.Psi., M.Psi., Psi.
NPP 128201368**

SKRIPSI

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

Disusun dan diajukan oleh
DIANA LESTARI
NPM 17110122

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 4 Maret 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua,


Dr. Muniroh Munawar, S.Pi., M.Pd.
NPP 097901230

Penguji I

Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd.
NPP 1853010

Penguji II

MA. Primaningrum DM., S.Psi., M.Psi., Psi.
NPP 128201368

Penguji III

Farikha Wahyu Lestari, S.Pd., M.pd.
NPP 158801465

Sekretaris


Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd.Kons.
NPP 987701131







MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. “Tidak usah takut gagal, bekerjalah semaksimal mungkin dan percayalah bahwa semua jerih payah akan diperhitungkan oleh Tuhan (**Merry Riana**).
2. “Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu (**Ali Bin Abi thalib**).

Persembahan :

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Bapak Yoyok Waryoto dan Ibu Turyati tercinta
2. Almamaterku Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diana Lestari
NPM : 17110122
Progdi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa (Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang) skripsi yang saya buat benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila pada kemudian hasil terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 2 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Diana Lestari

NPM 17110122

ABSTRAK

Diana Lestari. NPM 17110122. "Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang". Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Semarang. 2021. Pembimbing 1 Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd. Pembimbing II MA. Primaningrum DM., S.Psi., M.Psi., Psi.

Latar belakang yang mendorong penelitian ini adalah peserta didik mengalami penerimaan diri yang kurang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, hal tersebut berkaitan dengan *body image*. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA DI SMA N 1 Belik kabupaten Pemalang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2020/2021 di SMA N 1 Belik. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas XI MIPA SMA N 1 Belik dengan jumlah 144 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional random sampling*. Dari populasi yang ada terdapat sebanyak 106 peserta didik untuk dijadikan sampel dari empat kelas. Instrumen yang digunakan menggunakan skala *Likert*, teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan bahwa penerimaan diri peserta didik kelas XI MIPA yaitu dari 106 subjek kategori penerimaan diri sangat rendah terdiri dari 0 peserta didik (0%), kategori rendah terdiri dari 5 peserta didik (5%), kategori sedang terdiri dari 56 peserta didik (53%), kategori tinggi terdapat 42 peserta didik (40%), dan kategori sangat tinggi terdapat 3 peserta didik (3%). Hasil data untuk *body image* peserta didik kelas XI MIPA yaitu dari 106 subjek bahwa skor dengan kategori *body image* sangat rendah terdiri dari 0 peserta didik (0%), kategori rendah terdiri dari 5 peserta didik (5%), kategori sedang terdiri dari 75 peserta didik (71%), kategori tinggi terdapat 23 peserta didik (22%), kategori sangat tinggi terdapat 3 peserta didik (3%).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam uji korelasi *Product Moment* diperoleh diperoleh r hitung $< r$ tabel $0,576 < 0,195$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel berkorelasi diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dan penerimaan diri yang signifikan dari kedua variabel yaitu 0,576, H_a diterima pada taraf signifikansi 5% dan H_0 ditolak. Dengan nilai koefisien determinasi 33,17%, berdasarkan hasil tersebut bahwa *body image* memberikan sumbangan terhadap penerimaan diri sebesar 33,17% sedangkan 66,83% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah maka diharapkan guru memberikan layanan guna meningkatkan *body image* dan penerimaan diri pada peserta didik.

Kata kunci : *Body Image*, Penerimaan Diri.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik” ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya Pembimbing, segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang Dr. Muhdi, S.H., M.Hum. yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Dr. Muniroh Munawar, S.Pi, M.Pd yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Dr. Heri Saptadi Ismanto S.Pd., M.Pd., Kons. yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Pembimbing 1 Dr.M.Th. S. R. Retnaningdyastuti., M.Pd yang telah mengarahkan dengan penuh ketekunan dan kecermatan.
5. Pembimbing II MA.Primaningrum DM, S.Psi. M.Psi. yang telah membimbing penulis dengan penuh dedikasi yang tinggi.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Kepala Sekolah SMA N 1 Belik Ibu Dra Uti Wisnuharti, M.M yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di instansi yang dipimpinnya.
8. Guru Bimbingan dan Konseling Bapak Eka Budi Setiawan S.Pd, M.Pd yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Orangtua serta adik tercinta yang memberikan dukungan, semangat dan doa agar selalu dimudahkan dalam melakukan penelitian ini.

10. Diri sendiri yang kuat dan terus semangat dalam melakukan penelitian sampai pada tahap ini.
11. Serta para sahabat yang sudah membantu dan memberi dukungan kepada saya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pendidik, khususnya di dunia pendidikan menengah.

Semarang, 2 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Penerimaan Diri	12
B. <i>Body Image</i>	14
C. Kajian Penelitian Yang Relevan	19
D. Kerangka Berpikir	21
E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu	24
B. Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional Variabel	25

D. Metode dan Desain Penelitian	26
E. Populasi Sampel dan Sampling	26
F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	29
G. Uji Prasyarat Analisis Data	36
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40
B. Hasil Uji Prasyarat.....	44
C. Hasil Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Saran	52
C. Keterbatasan Penelitian	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.1 Waktu Penelitian	24
3.2 Populasi	27
3.3 Jumlah Sampel Penelitian	29
3.4 Nilai Pertanyaan	30
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri Sebelum Uji Coba	30
3.6 Kisi-kisi Instrumen <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba	31
3.7 Hasil Uji Validitas Penerimaan diri	32
3.8 Hasil Uji Validitas <i>Body Image</i>	33
3.9 Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri	34
3.10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Image</i>	34
3.11 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri Setelah Uji Coba	35
3.12 Kisi-Kisi Instrumen <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba	35
3.13 Nilai-Nilai <i>r Product Moment</i>	38
4.1 Analisis Deskriptif	40
4.2 Distribusi Penerimaan Diri Berdasarkan Kriteria	41
4.3 Kategori Tingkat Penerimaan Diri pada Peserta didik	41
4.4 Distribusi <i>Body Image</i> Berdasarkan Kriteria	43
4.5 Kategori Tingkat <i>Body Image</i> Pada Peserta Didik	43
4.6 Uji Normalitas Data <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri	45
4.7 Uji Linearitas	46
4.8 Uji Korelasi	47
4.9 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai <i>r</i> Korelasi	47

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	23
3.1 Bagan Varibel Penelitian.....	25
4.1 Gambar Diagram Penerimaan Diri.....	42
4.2 Gambar Diagram <i>Body Image</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Observasi	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 3 Surat Pelaksanaan Penelitian	61
Lampiran 4 Hasil Analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik	62
Lampiran 5 Instrumen Uji Coba	63
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	67
Lampiran 7 Daftar Responden Uji Coba	70
Lampiran 8 Daftar Responden Penelitian	71
Lampiran 9 Instrumen Uji Coba Yang Sudah Diisi Peserta Didik	74
Lampiran 10 Skala Penelitian Yang Sudah Diisi Peserta Didik	75
Lampiran 11 Tabulasi <i>Body Image</i>	76
Lampiran 12 Tabulasi Penerimaan Diri	77
Lampiran 13 Penyerahan Kenang-Kenangan.....	78
Lampiran 14 Peta Lokasi Penelitian	79
Lampiran 15 Rekapitulasi bimbingan skripsi pembimbing I.....	80
Lampiran 16 Rekapitulasi bimbingan skripsi pembimbing II.....	82
Lampiran 15 Bukti penyebaran skala.....	84
Lampiran 15 Bukti pengisian skala melalui <i>google form</i>	86

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan yang sangat kompleks dan terjadi terus menerus menuju proses pendewasaan. Perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, sosial maupun secara psikis. Berhubungan dengan suatu perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus bisa menerima segala perubahan yang berada dalam dirinya, karena hal tersebut termasuk tugas perkembangan pada remaja. Pada setiap tingkatan terdapat ciri dan tugas perkembangan yang harus dilalui setiap orang agar tubuh dan pikiran menjadi dewasa dan berkembang. Lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang mendukung tumbuh kembang remaja akan sangat mempengaruhi kematangan fisik dan mental remaja.

Perubahan fisik pada remaja diantaranya, perubahan bentuk badan misalnya pada remaja perempuan mengalami penambahan lemak pada beberapa area di tubuh. Penambahan tinggi badan juga terjadi, pada dasarnya remaja laki-laki mempunyai tubuh yang lebih tinggi daripada remaja perempuan dan tinggi anak laki-laki meningkat sekitar 10 cm per tahun, sedangkan pada anak perempuan meningkat sekitar 9 cm per tahun, total pertambahan tinggi sekitar 25 cm pada anak perempuan dan 28 cm pada anak laki-laki, pertambahan tinggi badan terjadidua tahun lebih awal pada anak perempuan daripada anak laki-laki (Batubara,2016). Kemudian kematangan seksual juga muncul ketika individu memasuki masa pubertas, seperti perubahan organ seksual yang semakin berfungsi dengan baik dan mulai mencapai kematangan.

Selain perubahan fisik, para remaja juga memiliki perubahan pada tingkat emosi karena perubahan informasi pada masa remaja awal seringkali berlangsung cepat, sehingga peningkatan emosi awal pada masa remaja akhir lebih terlihat. Selanjutnya perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial telah membawa masalah baru. Bagi kaum muda, tampaknya ada lebih banyak masalah baru daripada yang sebelumnya, dan lebih sulit untuk dipecahkan. Remaja akan terus merasa terkubur oleh masalah sampai individu tersebut puas menyelesaikan masalahnya sendiri. Selain itu remaja juga berfikir apa yang dianggap penting di masa kanak-kanak sekarang hampir tidak penting bagi orang dewasa. Misalnya, beberapa remaja tidak lagi menyadari bahwa jumlah teman merupakan indikator popularitas yang lebih penting daripada sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman sebayanya. Sekarang remaja tersebut

mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas, anak muda bersikap ambivalen terhadap perubahan apa pun. Para remaja mendambakan dan menuntut kebebasan, tetapi remaja sering takut bertanggung jawab atas konsekuensinya dan ragu apakah individu mampu mengambil tanggung jawab atau tidak (Jannah, 2017).

Pada masa SMA terdapat evaluasi dan kepuasan remaja terhadap tubuh dan penampilannya seringkali menjadi topik yang sangat menarik. Menurut Havighurst (dalam Wiranatha & Supriyadi, 2015) selain mengalami perubahan, para remaja juga mempunyai tugas perkembangan salah satunya adalah menerima keadaan tubuh sendiri dan menggunakannya secara efektif. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang tidak bisa memenuhi tugas perkembangan tersebut seperti halnya menurut Fimela (2015) bahwa seorang remaja berusia 17 tahun bernama Elle menjalani diet ketat demi obsesinya menjadi kurus agar bisa diterima di lingkungan temannya, remaja tersebut melakukan puasa selama tujuh hari dengan tidak minum dan tidak makan sehingga individu tersebut hampir mati dan menjadi mayat hidup. Hal tersebut juga melanda peserta didik di SMA N 1 Belik Kab. Pemalang, bahwa peserta didik tersebut sering diolok-olok oleh temannya karena mempunyai tinggi badan yang pendek dan berat badan yang berlebih, karena hal itu individu tersebut jarang makan dan akhirnya individu mengalami penyakit *maag*. Merasa tidak puas dengan tubuh menunjukkan bahwa remaja menolak tubuhnya ((Alidia, 2018).

Pada saat ini beberapa masyarakat masih beranggapan bahwa penampilan yang menarik dapat memudahkan seseorang berinteraksi dengan lingkungan

sekitar. Pandangan ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh (Margaretta & Rozali, 2018) bahwa penampilan memegang kiprah krusial pada global usaha, pergaulan sosial, profesional dan kehidupan keluarga sehingga memicu individu untuk melakukan diet dan berusaha memperbaiki *body imagenya*. Seperti yang dilaporkan oleh Komarudin (2021) bahwa Do Qyuen pria Vietnam melakukan sembilan operasi plastik seperti operasi kelopak mata, operasi hidung, implan dagu, dan lain-lain, karena pada saat melakukan wawancara kerja di remehkan penampilan fisiknya yang kurang menarik dan sulit untuk mendapatkan pekerjaan.

Remaja biasanya mempunyai keinginan untuk mengubah bagian dari tubuhnya untuk mencapai standar tubuh seperti idolanya, misalnya pada peserta didik perempuan melakukan diet dengan mengkonsumsi pil pelangsing, menggunakan *cream* pemutih wajah, pemutih badan dan meluruskan rambutnya. Begitupun dengan laki-laki menurut (Margaretta & Rozali, 2018) remaja laki-laki akan melakukan latihan khusus untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, seperti: perut, dada lebih bidang, bahu lebih berisi dan lebih lebar.

Persepsi tubuh merupakan suatu hal yang diutamakan dalam kehidupan remaja, karena pada setiap remaja menginginkan suatu tubuh yang ideal menurut apa yang di persepsinya. Persepsi remaja perempuan dengan mempunyai tubuh ideal, individu merasa akan lebih di nomor satukan dan menjadikan suatu ketertarikan oleh orang lain diantara temannya (Claudia & Marnelly, 2016). Selain itu persepsi individu tentang gambaran tubuh sendiri berubah semakin banyak, di mana individu cenderung menunjukkan bahwa seseorang yang

memiliki penampilan fisik yang baik akan mendapatkan lebih banyak apresiasi oleh lingkungannya.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2013) bahwa 42 subjek memiliki suatu ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketidapuasan tersebut juga terkadang dipicu karena adanya komparasi sosial. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) komparasi yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Perbandingan tersebut bisa dilakukan dari sisi manapun, misalnya berat badan, tinggi badan, warna kulit, bentuk wajah, bentuk hidung, kondisi rambut dan lain-lain. Selanjutnya menurut Lawler dan Nixon (2011) bahwa remaja yang berusia 12-18 tahun dengan kategori laki-laki 55% dan wanita 81% ingin mengubah tubuhnya karena merasa tidak puas dengan bagian tubuhnya.

Body image penting terutama untuk para remaja, karena perubahan dan perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa yang dijalani mempunyai dampak pada tahapan perkembangan nantinya (Cash, 2002). Individu yang tidak menerima keadaan tubuhnya akan mempunyai *body image* negatif, dengan hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan dari individu, seperti stress dan menarik diri dari lingkungan. Sedangkan ketika seorang individu menerima terhadap keadaan tubuhnya individu akan mempunyai *body image* yang positif. Ketika individu mempunyai suatu penerimaan diri yang baik maka secara otomatis individu akan bisa menerima keberadaan individu lainnya dengan baik tanpa memandang apapun (Ridha, 2012).

Body image mengacu pada bagaimana orang berpikir, merasa dan berperilaku dalam kaitannya dengan penampilan diri sendiri. Penilaian *body*

image melibatkan kepuasan dan ketidakpuasan dengan karakteristik fisik seseorang, serta menilai pengalaman dan keyakinan tentang penampilan seseorang. Penilaian ini sebagian disebabkan oleh perbedaan persepsi diri dengan internalisasi tubuh yang diidealkan. Menurut Ridha (2012) bahwa penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh *body image*, yang muncul dalam bentuk standarisasi budaya dan masyarakat, termasuk konsep kurus, gemuk, cantik, dan pesona. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh evaluasi seseorang terhadap diri sendiri, termasuk evaluasi negatif dan evaluasi positif, yang pada akhirnya mengarah pada rasa harga diri atau kebermanfaatan dalam kehidupan, dan dapat berdampak sangat kuat pada remaja pada tahap-tahap berikutnya dan kapan pun.

Seperti wawancara yang dilakukan dengan peserta didik di SMA N 1 Belik pada tanggal 10 April 2021 dengan empat peserta didik putri dan dua peserta didik laki-laki, remaja putri menyatakan bahwa bentuk tubuh yang sekarang dia miliki sangat tidak ideal dibandingkan remaja putri lainnya. Peserta didik juga memandang dirinya dari apa yang dikatakan orang lain, menurut individu tersebut bentuk tubuh yang ideal itu ketika wanita mempunyai postur tubuh yang langsing, kulit putih dan wajah cantik. Terkadang peserta didik perempuan dan laki-laki tidak percaya diri dengan penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya begitupun ketika bertemu dengan orang lain, selain itu peserta didik tersebut tidak menyukai salah satu bentuk dari bagian tubuhnya. Karena dengan bentuk tersebut peserta didik juga terkadang mendapat olokan dari teman-temannya. Namun pada kenyataannya bukan hanya remaja perempuan yang memperhatikan penampilan atau *body image* secara berlebihan, tetapi remaja laki-laki juga

memperhatikan *body imagenya* Cash & Pruzinsky (dalam Wahyuni & Wilani, 2019).

Menerima segala hal yang ada pada tubuh merupakan suatu hal yang tidak mudah, tidak terkecuali juga peserta didik kelas 11 MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) di SMA N 1 Belik, berdasarkan observasi yang sudah dilakukan diperoleh bahwa banyak peserta didik yang mengalami permasalahan dalam penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Selain itu wawancara juga dilakukan dengan salah satu guru di SMA terkait permasalahan peserta didik mengenai *body image* maka peserta didik akan timbul rasa minder akan penampilannya maka dari itu dari pendidik harus tau akan pokok masalahnya, kemudian bisa diambil tindakan dengan cara pembinaan untuk memupuk rasa penerimaan diri pada peserta didik. Selain itu, penerimaan diri berkontribusi pada kepuasan hidup, baik secara langsung maupun tidak langsung karena penerimaan diri berarti individu telah berdamai dengan kekurangan dirinya (Ceyhan & Ceyhan, 2011).

Hal itu juga diperkuat dengan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) yang telah disebar pada tanggal 5 April 2021 kepada peserta didik SMA N 1 Belik kelas XI MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) yang terdiri dari empat kelas dengan jumlah 144 peserta didik dengan jumlah peserta didik perempuan 93 dan peserta didik laki-laki berjumlah 51 anak. Kemudian yang sudah mengisi AKPD yaitu 90 anak dengan presentase lebih dari 50%. Terkait permasalahan-permasalahan tentang ketidakpuasan terhadap *body image*, sikap

remaja yang kurang menerima dirinya secara utuh dan pentingnya penerimaan diri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin menggali lebih dalam mengenai “Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Peserta Didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pematang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Peserta didik tidak menerima dirinya secara utuh karena tidak menyukai salah satu bagian-bagian pada tubuhnya
2. Adanya peserta didik yang merasa kurang puas dengan kondisi fisiknya dan ingin mengubah bagian-bagian tubuhnya
3. Peserta didik mengalami *body image* negatif dan melakukan perbandingan dengan orang lain
4. Peserta didik mendapat olokan dari teman-temannya karena kondisi fisiknya
5. Peserta didik malu untuk bertemu orang lain karena mempunyai persepsi negatif terhadap kondisi fisiknya

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada *body image* dan penerimaan diri pada peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan atau dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan BK khususnya masalah hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri, selain itu dapat digunakan untuk referensi penelitian yang sejenis.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait *body image* dan penerimaan diri bagi peserta didik.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat dijadikan suatu motivasi bagi guru untuk lebih memberikan pemahaman bagi peserta didik terkait dengan *body image* dan penerimaan diri.

c. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menentukan kebijakan dan memfasilitasi layanan bimbingan dan konseling tentang *body image* dan penerimaan diri.

d. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti dapat mengaplikasikan dan pengalaman yang didapat selama masa perkuliahan dalam melaksanakan penelitian tentang hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik.

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap yang menunjukkan rasa puas terhadap kualitas dan potensi, serta penghargaan terhadap batas-batasnya (Chaplin, 2012). Kemudian menurut (Muhammad Ridha, 2012) penerimaan diri adalah kesadaran menerima diri sendiri apa adanya. Selanjutnya menurut Ardilla & Herdiana (2013) dijelaskan bahwa penerimaan diri merupakan suatu individu yang sadar akan sifat-sifat yang ada pada dirinya, yang mampu dan mau hidup dengan sifat tersebut dan tidak terjebak dalam kemarahan terhadap orang lain, menyalahkan serta mengasihani diri sendiri atas kesalahannya dan batasan yang dimiliki.

Penerimaan diri adalah penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau bersikap sinis dan mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan terhadap orang lain, memiliki kualitas dan keyakinan untuk hidup dengan situasi dan menyadari kekurangan dan keterbatasan dalam diri (Marni & Yuniawati, 2015) . Kemudian selanjutnya Nurvita (2015) mendefinisikan bahwa penerimaan diri adalah keadaan di mana seseorang mencintai fisiknya, pada batas tertentu dan menerima keadaannya tanpa mengkritik lebih banyak.

Dari beberapa pendapat mengenai penerimaan diri dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap individu yang memiliki rasa puas serta menerima segala keadaan dirinya.

2. Aspek Penerimaan Diri

Percaya dengan segala hal yang ada dalam diri merupakan suatu hal yang penting dalam penerimaan diri, seperti halnya aspek penerimaan diri menurut Shereer (dalam Faradina, 2017) :

- a. Perasaan sederajat, ketika suatu individu merasa berharga dan setara dengan orang lain serta sama-sama mempunyai kelebihan dan kekurangan sehingga individu tersebut tidak merasa paling istimewa atau berbeda dari orang lain.
- b. Percaya kemampuan diri, ketika individu merasa percaya diri, menerima dan memiliki kemampuan untuk mengatasi segala hal yang berada pada dalam individu tersebut.
- c. Bertanggung jawab, merupakan sikap individu ketika mempunyai keberanian untuk menanggung semua tanggung jawab terhadap segala perilaku yang individu tersebut lakukan.
- d. Orientasi keluar diri, ketika individu tidak malu untuk mengakui dan menyadari apa adanya dirinya.
- e. Berpendirian, individu yang memiliki suatu prinsip dihidupnya dan tidak mudah goyah atas pendapat-pendapat dari orang lain.
- f. Menyadari keterbatasan, sikap inidvidu yang bisa menerima segala kekurangan yang ada pada dalam diri.
- g. Menerima kemanusiaan, ketika individu dapat mengenali perasaan marah dan takut tanpa melihatnya sebagai sesuatu yang disembunyikan.

Aspek-aspek penerimaan diri selanjutnya menurut Supratiknya (dalam Muttaqin, 2019)

- a. Terbuka, suatu kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi individu terhadap orang lain.
- b. Kesehatan psikologi, erat kaitannya dengan kualitas citra diri. Individu yang sehat secara mental melihat diri sendiri sebagai orang yang populer, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain.
- c. Penerimaan terhadap orang lain, individu yang menerima dirinya sendiri cenderung lebih menerima orang lain. Jika individu berpikiran positif tentang diri sendiri maka individu tersebut akan menerima orang lain tanpa syarat.

Dari beberapa aspek-aspek di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek penerimaan diri yaitu perasaan sederajat, orientasi keluar diri, berpendirian, dan percaya kemampuan diri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri

Upaya untuk dapat menerima diri sendiri tidak hanya dapat diciptakan oleh seorang individu, tetapi membutuhkan proses yang panjang, seperti akhirnya menemukan kesadaran untuk menerima diri sendiri. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Rizka, 2018) :

- a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman diri itu muncul dari kemampuan seseorang untuk mengenali kemampuan dan kekurangannya dan untuk mencoba menunjukkan kemampuannya. Semakin individu memahami dirinya, semakin besar penerimaan individu tersebut.
- b. Adanya hal yang realistis, muncul ketika individu menentukan harapan tentang diri sendiri dengan beradaptasi dengan pemahaman tentang

kemampuan individu dan tidak dibimbing oleh orang lain. Harapan yang Realistis lebih mungkin untuk memenuhi harapan tersebut, yang mengarah pada kepuasan.

- c. Tidak ada hambatan dalam lingkungan, lingkungan mendukung segala hal baik tentang individu, dengan hal tersebut tidak menghambat individu untuk berkembang.
- d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan tidak menimbulkan prasangka, Kurangnya prasangka, rasa hormat terhadap keterampilan sosial orang lain, dan kesediaan individu untuk mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. Pengaruh keberhasilan yang dialami, dapat mengarah pada penerimaan diri (yang positif), sebaliknya kegagalan yang dialami mengarah pada penolakan diri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri meliputi adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya hal yang realistis, tidak ada hambatan dalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan dan tidak menimbulkan prasangka, dan pengaruh keberhasilan yang dialami.

B. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan pemikiran dan penilaian suatu individu terhadap tubuhnya meliputi ukuran tinggi dan bentuk pada tubuhnya (Cash, 2012). *Body Image* menurut Ramanda et al (2019) merupakan gambaran tubuh seseorang yang

diperoleh melalui penilaian diri yang menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap keadaan tubuhnya.

Body Image adalah penilaian individu terhadap penampilan (ukuran dan bentuk) tubuh secara keseluruhan, sikap perasaan (ketakutan dan kepuasan) individu terhadap penampilan dan sifat-sifat bagian tubuh, serta perilaku yang terjadi dalam upaya orang tersebut menunjukkan perubahan penampilan atau perbaikan penampilan (Setyaningsih, 2013). Menurut Wiranatha & Supriyadi (2015) *body image* merupakan suatu penilaian individu terhadap tubuh dan penampilan. *Body image* adalah gambaran tentang bagaimana seseorang mempersepsikan tubuh ideal dan apa yang diharapkan dari tubuhnya dalam hal berat dan bentuk tubuh berdasarkan persepsi orang lain dan bagaimana menyesuaikan persepsi tersebut (Denich & Ifdil, 2015).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran atau persepsi individu berkaitan dengan tubuhnya.

2. Aspek *body image*

Pada dasarnya setiap individu mempunyai tingkat kepuasan masing-masing terhadap tubuhnya, kepuasan dan ketidakpuasan tersebut bisa diukur dengan aspek-aspek *body image*, seperti halnya Menurut Cash (2012) beberapa aspek dalam *body image* yaitu:

- a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), memberikan ulasan atau penilaian terhadap penampilan pada tubuh.

- b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*), individu menilai dan melakukan usaha untuk memperbaiki penampilannya, hal tersebut berkaitan dengan cara individu dalam bentuk nyata untuk mencapai penampilan tubuh yang diinginkan.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian pada tubuhnya seperti bentuk wajah, warna kulit, ukuran paha, bentuk hidung, ukuran lengan, bentuk pada rambut, bentuk pada bibir dan lain-lain.
- d. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), ketakutan terhadap kegemukan pada diri jika melalui perilaku nyata seperti menjaga pola makan, mengatur jam makan dan melakukan diet yang tidak sehat.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*), bagaimana seseorang memandang berat badan dan bentuk tubuhnya dalam kategori kurus, sedang ataupun gemuk.

Selain beberapa aspek di atas terdapat juga aspek lainnya menurut Mc Cabe (dalam Chairah 2012) terdapat 7 aspek dalam *body image* :

- a. *Physical attractiveness*, suatu penilaian individu tentang bagaimana tubuhnya.
- b. *Body image satisfaction*, suatu perasaan kepuasan atau tidak nya suatu individu terhadap tubuhnya seperti pada ukuran tubuhnya, bentuk pada badannya dan seberapa berat pada tubuhnya.
- c. *Body image importance*, suatu penilaian dan perbandingan individu terkait penting atau tidaknya suatu *body image* dibandingkan suatu hal lain dalam kehidupan suatu individu.

- d. *Body Concealment*, merupakan suatu usaha individu untuk tidak memperlihatkan bagian dari tubuhnya yang kurang menarik serta menghindari suatu hal yang berkaitan dengan suatu ukuran dan bentuk tubuh pada individu yang dianggap kurang menarik.
- e. *Body improvemen*, suatu usaha individu memperbaiki tubuhnya, misalnya dari berat badan yang lebih individu tersebut melakukan usaha dengan cara diet, olahraga, *gym*, mengatur pola makan, jam makan dan lain-lain agar memperoleh tubuh yang ideal seperti yang individu tersebut inginkan, biasanya kalau wanita ingin mempunyai tubuh yang langsng dan laki-laki menginginkan tubuh yang berotot.
- f. *Social phsysique anxiety*, suatu bentuk kecemasan suatu individu terhadap tubuhnya terhadap suatu penilaian dari orang lain.
- g. *Appearance comparison*, suatu sikap individu yang membandingkan penampilan dengan individu lain, seperti halnya terkait fisik, bentuk, ukuran dan tinggi pada tubuh. .

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *body image* yang mempengaruhi remaja yaitu orientasi penampilan, *appearance comparisn* , *body image satisfacton* dan *self-classified weight*

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Banyak hal yang bisa mempengaruhi pembentukan *body image*, seperti halnya media yang selalu menampilkan para selebriti yang mempunyai wajah *goodlooking*. Selain itu suatu masyarakat juga mempunyai standarisasi terhadap

suaatu *body image* yang harus di miliki remaja. Seperti halnya menurut Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*:

- a. Media massa, mempunyai pengaruh terhadap *body image* karena isi tayangan media menampilkan selebriti dengan berbagai kriteria standar tubuh ideal dan secara tidak langsung para remaja membuat perbandingan anatra bentuk tubuh dan bentuk ideal untuk para remaja seperti idolanya.
- b. Keluarga, merupakan dukungan yang penting terutama orang tua, karena orang tua merupakan faktor penting dalam proses sosialisasi dan akan mempengaruhi citra tubuh anak melalui permodelan, umpan balik dan intruksi.
- c. Hubungan interpersonal, orang cenderung membandingkan diri dengan orang lain, dan umpan balik yang diterima mempengaruhi persepsi individu tentang diri individu, termasuk sikap individu terhadap penampilannya. Ketika orang lain mengevaluasi individu seringkali membuat seseorang merasa khawatir dan gugup tentang penampilannya, umpan balik pada penampilan dan persaingan antara teman sebaya dan anggota keluarga mempengaruhi persepsi dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Thompson(2000) :

- a. Pengaruh berat badan dan persepsi, keinginan untuk mempertahankan berat badan yang optimal melalui nutrisi yang teratur sehingga persepsi citra tubuh yang baik sesuai dengan keinginannya.

- b. Budaya, adanya pengaruh di sekitar lingkungan individu dan bagaimana budaya mengkomunikasikan norma tentang penampilan fisik dan perawakan yang menarik.
- c. Siklus hidup, merupakan perjalanan yang sudah dilalui oleh individu.
- d. Masa kehamilan, proses dimana orang dapat mempertahankan pertumbuhan dan perkembangan anak dalam kandungan tanpa terjadi peristiwa selama kehamilan.
- e. Sosialisasi, terbentuk karena terdapat pengaruh oleh lingkungan atau teman sebaya.
- f. Konsep diri, suatu gambaran dan penilaian individu tentang bagaimana dirinya, hal tersebut berkaitan penilaian negatif maupun positif pada dirinya.
- g. Peran *gender*, dalam peran gender dibutuhkan sosok dari orangtua suatu individu.
- h. Pengaruh *distorsi body image* pada diri individu, merupakan pengaruh terhadap individu yang memandang tubuh secara negatif.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut adalah media massa, keluarga, dan hubungan *interpersonal*, pengaruh berat badan dan persepsi.

C. Kajian Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan *body image* dengan penerimaan diri :

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Hasmalawati (2017) dengan judul tentang pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. Hasil penelitian tersebut diri dengan nilai signifikansi 0,001 & lt; 0,05. Nilai R squared sebesar 0,217 menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7%, sedangkan sisanya sebesar 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin besar penerimaan diri seseorang, dengan *body image* yang positif, seseorang dapat menerima kelemahan dan kelebihan tanpa merasa minder.
2. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Alidia (2018) dengan judul tentang *body image* peserta didik ditinjau dari gender. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing subvariabel yang disajikan dalam penelitian ini berada pada kategori baik, Citra tubuh siswi SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara berada pada kategori teratas, terdapat perbedaan yang signifikan antara citra tubuh peserta didik laki-laki dan citra tubuh peserta didik perempuan, artinya *body image* peserta didik laki-laki lebih baik daripada *body image* peserta didik perempuan.
3. Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Permatasari (2012) dengan judul Hubungan Antara Penerimaan terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan pada tahun (2012) hasil menunjukkan hasil korelasi kedua variabel adalah -0,580, yang dilihat dari angka probabilitas 0,000, dimana $p < 0,05$ maka dapat diputuskan hipotesis penelitian ini diterima yaitu, Ada hubungan negatif antara

penerimaan diri keadaan fisik dengan kecenderungan anoreksia nervosa, karena tanda negatif (-) di depan 0,580 pada layar keluaran, hubungan antara dua kuantitas berbanding terbalik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri SMAN 1 Banjarmasin semakin rendah.

4. Penelitian keempat dilakukan oleh Wahyuni dan Wilani (2019) dengan judul hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar pada tahun 2019 menunjukkan hasil penelitian yang diperoleh, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perbandingan sosial dengan citra tubuh, dengan demikian hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki dan hubungannya positif yaitu semakin besar perbandingan sosial maka semakin besar citra tubuh pada remaja laki-laki, sebaliknya jika perbandingan sosial rendah maka citra tubuh rendah pada remaja laki-laki.

D. Kerangka Berpikir

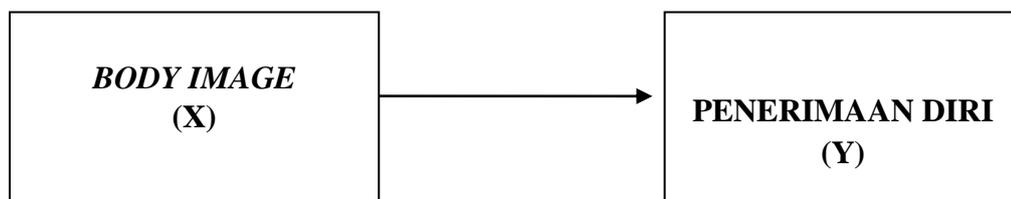
Pada masa remaja terjadi beberapa aspek perubahan dalam hal fisik, sosial dan kematangan seksual. Perubahan yang terjadi pada remaja laki-laki yaitu tumbuhnya jakun, suara mulai membesar dan tumbuhnya bulu pada beberapa bagian tubuh, kemudian contoh perubahan yang terjadi pada remaja perempuan yaitu pinggul mulai membesar, penambahan lemak di beberapa area tubuh, menstruasi dan lain-lain.

Seiring dengan perubahan tersebut remaja harus siap menerima dirinya. Namun pada kenyataannya terdapat beberapa remaja yang mengalami kesulitan untuk menerima segala perubahan dalam dirinya. Remaja cenderung ingin merubah bagian-bagian dari tubuhnya yang kurang memuaskan, misal saja ingin melakukan *smoothing* agar memiliki rambut yang lurus. Penerimaan diri pada individu mempunyai aspek-aspek perasaan sederajat, orientasi keluar diri, berpendirian, dan percaya kemampuan diri.

Hal tersebut berkaitan dengan penerimaan diri, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka akan mempunyai *body image* yang positif karena dapat menerima semua yang individu tersebut miliki, namun sebaliknya jika individu tersebut tidak bisa menerima dirinya maka akan memiliki penerimaan diri yang tidak baik dan memiliki *body image* yang negatif. Pada *body image* pada individu terdapat aspek-aspek seperti orientasi penampilan, *appearance comparison*, *body image satisfaction* dan *self-classified weigh*.

Penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh *body image* berupa budaya dan standarisasi sosial tentang penampilan dan kecantikan, termasuk konsep langsing, gemuk, ganteng, cantik, dan menawan bila melihatnya. Citra tubuh telah menjadi masalah yang meluas di kalangan remaja. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh evaluasi diri seseorang, baik berupa evaluasi negatif maupun evaluasi positif, yang pada akhirnya menimbulkan harga diri atau kebermanfaatan dalam kehidupan, yang terkadang dapat memberikan dampak yang sangat kuat bagi remaja.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Bagan 2.1
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2019). Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka selanjutnya disusun hipotesis kerja bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang.

Ha : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Belik yang beralamat di Jl. Raya Desa Gunungtiga - Belik, Meremang, Gunungtiga, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemasang, Jawa Tengah 52356, lebih khusus lagi peneliti meneliti di kelas XI MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) SMA N 1 Belik, karena adanya permasalahan tentang penerimaan diri dan *body image* di sekolah tersebut.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil di kelas XI MIPA SMA N 1 Belik tahun 2021/2022:

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

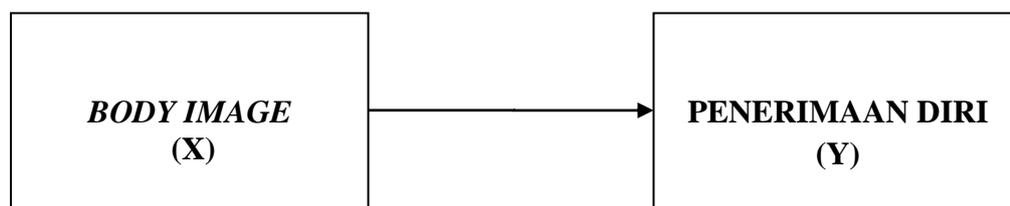
NO	Kegiatan	Bulan Tahun 2021									
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sept	Okt	Nov	Des
1.	Izin observasi	√									
2.	Pengajuan judul	√	√	√	√						
3.	Penyusunan proposal					√	√	√	√		
4.	Penyusunan instrumen								√		
5.	Izin penelitian									√	
6.	Ujicoba instrumen									√	
7.	Pengumpulan data									√	
8.	Pengolahan data										√
9.	Penyusunan laporan										√

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional dan menghubungkan dua variabel. Menurut Sugiyono (2016) Variabel adalah atribut atau tipe atau nilai seseorang, objek atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk menarik kesimpulan darinya.

Terdapat 2 macam variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel independen (X) merupakan variabel bebas yang mempengaruhi atau yang menjadi timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah penerimaan diri pada peserta didik.
2. Variabel dependen (Y) merupakan variabel terikat yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari adanya variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah *body image*.



Bagan 3.1
Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu sikap individu yang memiliki rasa puas serta menerima segala keadaan dirinya. Terdapat indikator-indikator penerimaan diri

meliputi perasaan sederajat, orientasi keluar diri, berpendirian, dan percaya kemampuan diri.

2. *Body Image*

Body image merupakan gambaran atau persepsi individu berkaitan dengan tubuhnya. Gambaran atau persepsi tersebut terkait konsep gemuk/ kurus, tinggi/ pendek, hitam/ putih dan lain-lain. Terdapat indikator-indikator *body image* meliputi orientasi penampilan, perbandingan dengan orang lain, *body image satisfaction*, *self-classified weight*

D. Metode dan Desain Penelitian

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

E. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga subjek dan benda lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakter atau sifat

yang dimiliki oleh objek atau subjek itu (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas XI MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) di SMA N 1 Belik yaitu MIPA 1, MIPA 2, MIPA 3, MIPA 4 dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2
Populasi

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X1 MIPA 1	36
X1 MIPA 2	36
X1 MIPA 3	36
X1 MIPA 4	36
JUMLAH	144

Sumber : Data tahun 2021

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2019). Sampel juga merupakan bagian dari populasi yang digunakan peneliti untuk mewakili populasi yang ada (Supardi, 2019). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus *Slovin* yaitu :

$$n = \frac{N}{1+(N \times e^2)}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Populasi

e = Presentasi kelonggaran ketidakterikatan karena kesalahan pengambilan sampel yang masih diinginkan

Maka perhitungannya sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+(Nxe^2)}$$

$$n = \frac{144}{1+(144 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{144}{1+144 \times 0,025}$$

$$n = \frac{144}{1+0,36}$$

$$n = \frac{144}{1,36}$$

$$n = 105,88$$

$$n = 106$$

Jadi sampel pada penelitian ini yaitu 106 peserta didik yang terdiri dari kelas XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 3, XI MIPA 4.

3. Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, untuk menemukan sampel yang digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling yang bisa digunakan, pada penelitian ini menggunakan *propotional random sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *propotional random sampling* merupakan cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$N = \frac{n}{s} \times n$$

Keterangan.

N : jumlah sampel tiap kelas

n : jumlah populasi kelas

s : jumlah total populasi

$$N = \frac{106}{144} \times 36 = 26,5$$

Dibulatkan menjadi 27

Hasil dari masing-masing kelas menggunakan *propotional* random sampling yaitu pada tabel berikut ini :

Tabel 3.3
Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Sampel
XI MIPA 1	26
XI MIPA 2	27
XI MIPA 3	27
XI MIPA 4	26
JUMLAH	106

F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik pengumpulan data

Menurut Sugiyono (2019) pengumpulan data dapat di lakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara. Pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala untuk mengukur sikap, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial (Sugiyono, 2019). Skala likert mempunyai 4 kategori jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.4
Nilai Pertanyaan

Alternatif Jawaban	Nilai pertanyaan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019). Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan instrumen atau biasa disebut dengan kisi-kisi instrumen. Kisi-kisi ditulis berdasarkan kesimpulan dari aspek-aspek penerimaan diri dan *body image* menurut para ahli. Berikut merupakan kisi-kisi atau blue print penerimaan diri dan *body image* :

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri Sebelum Try Out

No	Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Penerimaan diri	Perasaan sederajat	1, 9,17, 25, 33	2, 10, 18, 26, 34	10
		Oreintasi keluar diri	3, 11, 19, 27, 35	4, 12, 20, 28, 36	10
		Berpendirian	5, 13, 21, 29, 37	6, 14, 22, 30, 38	10
		Percaya kemampuan diri	7,15, 23, 31, 39	8, 16, 24, 32, 40	10
		Jumlah			40

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Instrumen *body image* Sebelum Try Out

No	Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	<i>Body image</i>	Orientasi penampilam	1, 9,17, 25, 33	2, 10, 18, 26, 34	10
		<i>appeareance comparison</i>	3, 11, 19, 27, 35	4, 12, 20, 28, 36	10
		<i>Body image satisfaction</i>	5, 13, 21, 29, 37	6, 14, 22, 30, 38	10
		<i>Self classified weight</i>	7,15, 23, 31, 39	8, 16, 24, 32, 40	10
		Jumlah			40

a) Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui tingkat kevalidan dari instrumen kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah item-item yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti (Sugiyono, 2017).

Dalam menentukan validitas instrument peneliti menggunakan 30 responden uji coba diluar sampel penelitian yaitu sebanyak 30 orang. Dalam mengitung uji validitas ini menggunakan *software SPSS ver.15*. untuk mengetahui sebuah kuesioner valid atau tidak dengan membandingkan antara nilai (r_{hitung}) dengan (r_{tabel}) dengan taraf signifikansi 5%. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan hasil *tryout* instrumen penelitian skala penerimaan diri yang di laksanakan oleh peserta didik maka didapatkan rekapitulasinya sebagai berikut :

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri

No Soal	<i>Pearson Correlation</i> (r hitung)	<i>Pearson Correlation</i> disyaratkan (r tabel)	Keterangan
1.	0.794	0,361	Valid
2.	0.557	0,361	Valid
3.	0.746	0,361	Valid
4.	0.280	0,361	Tidak Valid
5.	0.763	0,361	Valid
6.	0.492	0,361	Valid
7.	0.356	0,361	Tidak Valid
8.	0.492	0,361	Valid
9.	0.677	0,361	Valid
10.	0.456	0,361	Valid
11.	0.461	0,361	Valid
12.	0.443	0,361	Valid
13.	0.538	0,361	Valid
14.	0.491	0,361	Valid
15.	0.402	0,361	Valid
16.	0.458	0,361	Valid
17.	0.580	0,361	Valid
18.	0.006	0,361	Valid
19.	0.540	0,361	Valid
20.	0.468	0,361	Valid
21.	0.421	0,361	Valid
22.	0.450	0,361	Valid
23.	0.737	0,361	Valid
24.	0.470	0,361	Valid
25.	0.794	0,361	Valid
26.	0.289	0,361	Tidak Valid
27.	0.521	0,361	Valid
28.	0.091	0,361	Tidak Valid
29.	0.482	0,361	Valid
30.	0.155	0,361	Tidak Valid
31.	0.575	0,361	Valid
32.	0.305	0,361	Tidak Valid
33.	0.794	0,361	Valid
34.	0.502	0,361	Valid
35.	0.728	0,361	Valid
36.	0.199	0,361	Tidak Valid
37.	0.038	0,361	Tidak Valid
38.	0.297	0,361	Tidak Valid
39.	0.487	0,361	Valid
40.	0.151	0,361	Tidak Valid

Sumber : Data Primer yang diolah, 2021

Pada uji validitas yaitu terdapat 30 responden yang mengisi instrumen tersebut, kemudian dari 40 item soal yang telah dibuat dan sudah di uji cobakan terdapat 10 item dengan kategori tidak valid dan 30 item valid.

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas *Body Image*

No Soal	<i>Pearson Correlation</i> (r hitung)	<i>Pearson Correlation</i> diIsyaratkan (r tabel)	Keterangan
1.	0.764	0,361	Valid
2.	0.446	0,361	Valid
3.	0.517	0,361	Valid
4.	0.108	0,361	Tidak Valid
5.	0.692	0,361	Valid
6.	0.101	0,361	Tidak Valid
7.	0.578	0,361	Valid
8.	0.259	0,361	Tidak Valid
9.	0.498	0,361	Valid
10.	0.388	0,361	Valid
11.	0.102	0,361	Tidak Valid
12.	0.337	0,361	Tidak Valid
13.	0.303	0,361	Tidak Valid
14.	0.333	0,361	Tidak Valid
15.	0.380	0,361	Valid
16.	0.437	0,361	Valid
17.	0.373	0,361	Valid
18.	0.061	0,361	Tidak Valid
19.	0.164	0,361	Tidak Valid
20.	0.382	0,361	Valid
21.	0.412	0,361	Valid
22.	0.220	0,361	Tidak Valid
23.	0.674	0,361	Valid
24.	0.575	0,361	Valid
25.	0.746	0,361	Valid
26.	0.237	0,361	Tidak Valid
27.	0.274	0,361	Tidak Valid
28.	0.132	0,361	Tidak Valid
29.	0.393	0,361	Valid
30.	0.347	0,361	Tidak Valid
31.	0.455	0,361	Valid
32.	0.225	0,361	Tidak Valid
33.	0.423	0,361	Valid
34.	0.544	0,361	Valid
35.	0.519	0,361	Valid
36.	-0.286	0,361	Tidak Valid
37.	0.175	0,361	Tidak Valid
38.	0.510	0,361	Valid
39.	0.170	0,361	Tidak Valid
40.	0.347	0,361	Tidak Valid

Sumber : Data Primer yang diolah, 2021

Hasil uji validitas dari 40 item soal yang telah dibuat dan sudah di uji cobakan terdapat 19 item dengan kategori tidak valid dan 21 item valid.

2) Reliabilitas

Pengukuran realibilitas dapat dilakukan dengan cara pengukuran sekali saja. program *SPSS ver.15* menyediakan fitur dengan uji statistik *Cronbach's Alpha* . suatu kontruk di katakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 (60%).

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,726	40

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas instrumen penerimaan diri memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,726. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut termasuk dalam kategori tinggi reliabelnya.

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas *Body Image*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,701	40

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas instrumen *body image* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,701. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut termasuk dalam kategori tinggi reliabelnya.

Pada saat setelah dilakukan uji validitas terdapat pernyataan-pernyataan yang gugur karena nilai r hitung < dari pada nilai r tabel. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen penerimaan diri dan *body image* setelah uji coba, dari 40 pernyataan dengan rincian penerimaan diri terdapat 10 item yang gugur dan *body image* 19 item yang gugur.

Tabel 3.11
Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri Setelah Ujicoba

No	Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Penerimaan diri	Perasaan sederajat	1, 9, 17, 25, 33 (20)	2, 10, 18, 34 (26)	9
		Oreintasi keluar diri	3, 11, 19, 27,35 (28)	4 (12), 12 (20)	7
		Berpendirian	5, 13, 21, 29	6, 14, 22	7
		Percaya kemampuan diri	7) 15, 15 (23) 23 (31) 39 (30)	8, 16, 24	7
		Jumlah	18	12	30

Tabel 3.12
Kisi-Kisi Instrumen *Body Image* Setelah Ujicoba

No	Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	<i>Body image</i>	Orientasi penampilam	1, 9, 17 , 25 (12), 33 (14)	2, 10, 18 (34)	8
		<i>appeareance comparison</i>	3, 11 (35)	4 (20)	3
		<i>Body image satisfaction</i>	5, 13(21), 29 (21)	6 (38)	4
		<i>Self classified weight</i>	7, 15, 23 (19), 31 (20)	8 (16), 16(24)	6
		Jumlah	14	7	21

Berdasarkan tabel 3.10 dan 3.11 dapat dilihat bahwa setiap indikator berisi item valid dan reliabel. Setelah instrumen di atas ditata dengan menggunakan nomor urut baru dapat digunakan sebagai instrumen untuk penelitian.

G. Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Jika nilai signifikansi $> \alpha$ (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi $< \alpha$ (0,05) maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau belum. Uji linieritas merupakan salah satu uji syarat analisis apabila peneliti menggunakan analisis statistik parametrik dengan teknik korelasi dan/ regresi, dalam hal ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2019). Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan

masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

1. Analisis deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan generalisasi (Sugiyono, 2016).

Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden berupa perhitungan mean, frekuensi prosentase dan dibuatkan dalam bentuk grafik histogram.

2. Analisis Hipotesis

Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara variabel *body image* (X) dan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI di SMA N 1 Belik. (Sugiyono, 2016), dalam menentukan derajat hubungan antara variabel X dan Y digunakan perhitungan koefisien korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*

n = Jumlah subjek penelitian

$\sum x$ = Jumlah skor variabel X

Σy = Jumlah skor variabel Y

Uji signifikansi menggunakan tabel korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5%, dengan N 106.

Ho : jika r tabel lebih besar dari r hitung maka dapat dikatakan tidak ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri.

Ha : jika r hitung lebih besar daripada r tabel maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri

Berikut merupakan tabel nilai-nilai *r product moment* :

Tabel 3.13

Nilai-nilai *r Product Moment*

N	Taraf Signifikansi
	5%
55	0,226
60	0,254
65	0,244
70	0,235
75	0,227
80	0,220
85	0,213
90	0,207
95	0,202
100	0,195
125	0,176
150	0,159
175	0,148
200	0,138
300	0,113
400	0,098
500	0,088
600	0,080

N	Taraf Signifikansi
	5%
700	0,074
800	0,070
900	0,065
1000	0,062

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui besarnya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA (matematika dan ilmu pengetahuan alam) di SMA N 1 Belik.

a. Penerimaan Diri

Data penerimaan diri dapat di deskripsikan dengan menggunakan *spss for windows ver. 15.0*. hasil pengukuran deskriptif variabel disajikan dalam tabel 4.1 yang merangkum gambaran penerimaan diri peserta didik dengan kategori Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Saangat Tidak Setuju (STS). Deskripsi statistik dengan ukuran skor minimum, maximum, mean dan standard deviasi, serta sebaran data untuk melihat kenormalannya.

Tabel 4.1

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body	106	39	77	60,97	7,406
Penerimaan	31	63	104	88,35	9,351
Valid N (listwise)	31				

Pada tabel 4.1 menjelaskan bahwa variabel penerimaan diri dengan jumlah data (N) 106 subjek mempunyai skor maksimal penerimaan diri adalah 120 sedangkan skor minimal sebesar 30 dengan rata-rata sebesar $88,35 > 9,351$ standar

deviasi. Untuk menentukan tinggi rendahnya variabel penerimaan diri digunakan 5 kategori, yaitu, Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Adapun rumus yang digunakan untuk mencari rentang penerimaan diri adalah sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skortertinggi} - \text{skorterenah}}{\text{kategori}}$$

$$\text{Interval} = \frac{120 - 30}{5} = \frac{90}{5} = 18$$

Dengan demikian, tinggi rendahnya hasil pengukuran dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 4.2
Distribusi Penerimaan Diri Berdasarkan Kriteria

Interval %	Kriteria
≥ 89%	Sangat Tinggi
74%-88%	Tinggi
57%-73%	Sedang
41%-56%	Rendah
≤40%	Sangat Rendah

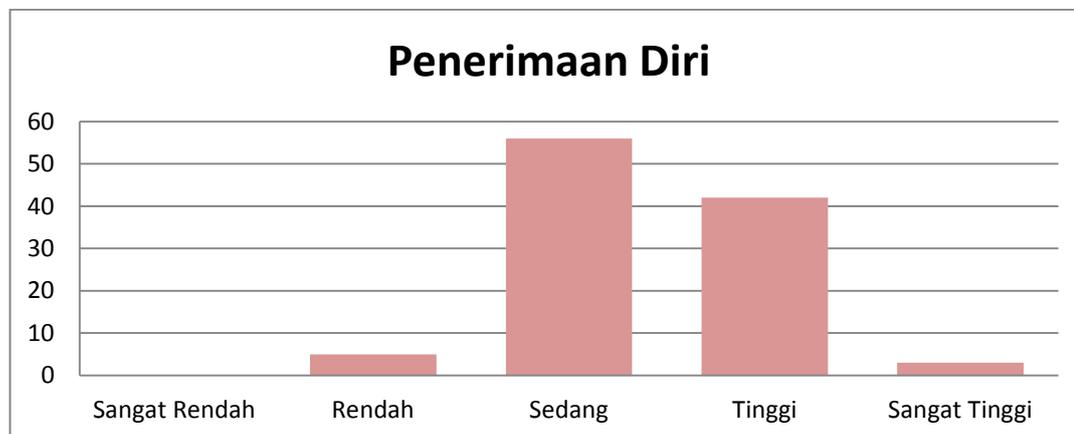
Sumber : Data diolah 2021

Tabel 4.3
Kategori Tingkat Penerimaan Diri Pada Peserta Didik

Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	107-120	3	2.83%
Tinggi	88-106	42	39.62%
Sedang	68-87	56	52.83%
Rendah	49-67	5	4.71%
Sangat Rendah	30-48	0	0%

Sumber : Data diolah 2021

Dalam bentuk diagram batang, variabel penerimaan diri dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.1
Diagram Penerimaan Diri

Berdasarkan diagram di atas di jelaskan bahwa peserta didik yang mempunyai tingkat penerimaan diri sangat tinggi sebanyak 3 (3%) peserta didik, kategori tinggi 42 (40%) peserta didik, kategori sedang 56 (53%) peserta didik, kategori rendah sebanyak 5 (5%) peserta didik, dengan demikian dapat disimpulkan berdasarkan digaram tersebut maka penerimaan diri pada kelas XI MIPA SMA N 1 Belik pada kategori sedang.

b. Body Image

Data *body image* dapat dideskripsikan dengan menggunakan *SPSS for Windows ver. 15.0* hasil pengukuran deskriptif variabel disajikan dalam tabel 4.1 yang merangkum gambaran *body image* peserta didik dengan kategori Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Saangat Tidak Setuju (STS).

Deskripsi statistik dengan ukuran skor *minimum*, *maximum*, *mean* dan standard deviasi, serta sebaran data untuk melihat kenormalannya.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa variabel *body image* dengan jumlah data (N) sebanyak 106 mempunyai skor maksimal *body image* adalah 77 sedangkan skor minimal sebesar 39 dengan rata-rata sebesar 60,97 > 7,406 standar deviasi. Untuk menentukan tinggi rendahnya variabel *body image* digunakan 5 kategori, yaitu, SangatTinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Adapun rumus yang digunakan untuk mencari rentang *body image* adalah sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skortertinggi} - \text{skorterendah}}{\text{kategori}}$$

$$\text{Interval} = \frac{84 - 21}{5} = \frac{63}{5} = 12,6 = 13$$

Dengan demikian, tinggi rendahnya hasil pengukuran dikategorikan sebagai berikut

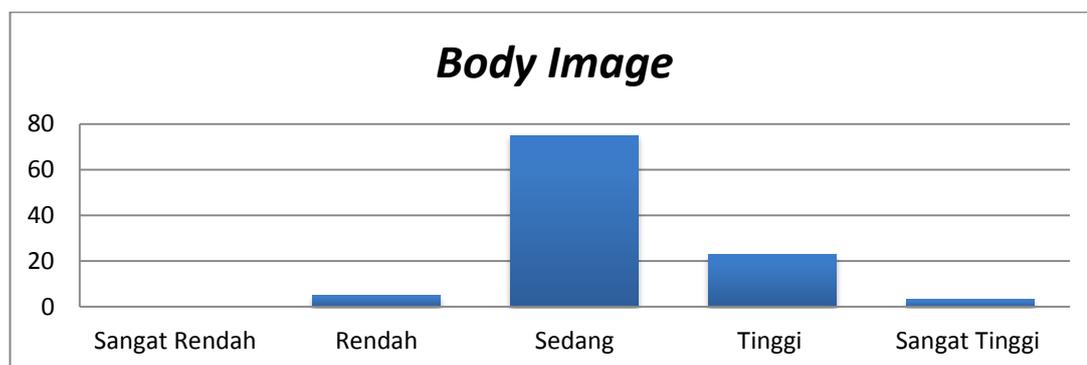
Tabel 4.4
Distribusi *Body Image* Berdasarkan Kriteria

Interval %	Kriteria
≥ 90%	Sangat Tinggi
80%-90%	Tinggi
58%-79%	Sedang
40%-57%	Rendah
≤40%	Sangat Rendah

Tabel 4.5
Kategori Tingkat *Body Image* Pada Peserta Didik

Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	77-84	3	2.83%
Tinggi	63-76	23	21.69%
Sedang	49-62	75	70.75
Rendah	35-48	5	4.71%
Sangat Rendah	21-34	0	0%

Selain dalam bentuk tabel, terdapat juga dalam diagram batang, variabel *body image* dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.2

Diagram *Body Image*

Berdasarkan diagram di atas di jelaskan bahwa peserta didik yang mempunyai tingkat *body image* sangat tinggi sebanyak 3 (3%) peserta didik, kategori tinggi 23(22%) peserta didik, kategori sedang 75 (71%) peserta didik dan kategori rendah sebanyak 5 (5%) peserta didik, dengan demikian maka *body image* pada kelas XI MIPA SMA N 1 Belik pada kategori sedang.

B. Hasil Uji Prasyaratan

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *one sample kolmogrov smirnov test*. Jika apabila signifikansi $p < 0,005$ atau 5% maka data tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas *body image* dan penerimaan diri :

Tabel 4.6
Uji Normalitas Data *Body Image* dan Penerimaan Diri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			106
Normal Parameters	a,b	Mean	,0000000
		Std. Deviation	7,62661917
Most Extreme Differences		Absolute	,059
		Positive	,058
		Negative	-,059
Kolmogorov-Smirnov Z			,605
Asymp. Sig. (2-tailed)			,858

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji tersebut diketahui bahwa nilai sig. (2.tailed) yaitu 0,858. Karena nilai sig. pada *body image* dan penerimaan diri $> 0,05$ maka H_0 diterima dan berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui kesejajaran hubungan antara variable terikat dan variabel bebas. Linier atau tidaknya suatu hubungan dapat dilihat dari hasil uji linieritas. Pengambilan keputusan mengenai linieritas adalah jika sig.deviation $> 0,05$ maka H_0 diterima berarti persamaannya linier, namun jika sig.deviation $< F$ table, maka H_0 ditolak berarti persamaannya tidak linier.

Uji linieritas data terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penerimaan diri * <i>Body Image</i>	Between Groups	(Combined)	4365,556	29	150,536	2,395	,001
		Linearity	3034,906	1	3034,906	48,287	,000
		Deviation from Linearity	1330,651	28	47,523	,756	,794
	Within Groups		4776,708	76	62,851		
	Total		9142,264	105			

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,794 > 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan bahwa variabel independen mempunyai hubungan yang linier dengan variable dependen.

C. Hasil Uji Hipotesis

Setelah terbukti bahwa sebaran data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal dengan hubungan variable yang linier, maka dilaksanakan uji terhadap hipotesis dengan analisis product moment menggunakan *spss for windows ver. 15.0*.

Analisis korelasi *Product Moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat dengan kategori data ordinal. Kriteria yang digunakan sebagai dasar untuk mengetahui korelasi tersebut yaitu :

Tabel 4.8
Hasil Uji Korelasi

		Body_Image	Penerimaan_Diri
<i>Body_Image</i>	Preason Correlation	1	,576(**)
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	106	106
Penerimaan_Diri	Pearson Correlation	,576(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	106	106

Interpretasi nilai r mengacu pada pendapat Guilford (dalam Sugiyono, 2016),

dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 4.9
Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80-1,000	Sangat Kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Tidak Ada Hubungan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan uji korelasi *product moment* diperoleh r hitung < r tabel $0,576 < 0,195$ nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel berkorelasi. Kemudian nilai koefisien korelasi (r) 0.576 dengan taraf positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif sempurna dengan tingkat hubungan yang cukup. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan *body image* terhadap penerimaan diri dapat diketahui melalui koefisien determinisasi melalui perhitungan sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

$$\begin{aligned} KP &= 0.576^2 \times 100 \\ &= 33,1776 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil tersebut bahwa *body image* memberikan sumbangan terhadap penerimaan diri sebesar 33.17% sedangkan 66,83% dipengaruhi oleh faktor lain.

D. Pembahasan

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

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

peserta didik (22%), skor dengan rentang 77-84 kategori sangat tinggi terdapat 3 peserta didik (3%).

Hasil perhitungan yang dilakukan sesuai dengan data awal yang diperoleh pada saat wawancara bahwa peserta didik kurang mempunyai penerimaan diri yang baik karena peserta didik terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki dan belum bisa menerima secara utuh keadaan dirinya, maka dari itu berpengaruh terhadap kehidupannya sehari-hari karena mereka merasa minder ketika bertemu dengan orang lain. Hal tersebut berkaitan dengan gambaran atau persepsi negatif peserta didik berkaitan dengan tubuhnya. Gambaran/ persepsi tubuh atau biasa disebut dengan *body image*. Tingkat penerimaan peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh *body image* yang negatif, karena peserta didik mempunyai gambaran bahwa bentuk tubuh yang dimiliki sangat tidak ideal dibandingkan remaja lainnya,

Berkaitan dengan hal tersebut diperkuat berdasarkan teori tentang aspek-aspek *body image* yaitu orientasi penampilan, individu menilai dan melakukan usaha untuk memperbaiki penampilannya, hal tersebut berkaitan dengan cara individu dalam bentuk nyata untuk mencapai penampilan tubuh yang diinginkan, misalnya mengkonsumsi pil pelangsing, menggunakan *cream* pemutih wajah, pemutih badan dan meluruskan rambutnya dan melakukan latihan untuk membentuk tubuh yang diinginkan seperti perut, dada lebih bidang, bahu lebih berisi dan bahu lebih lebar terutama pada laki-laki. Aspek yang kedua yaitu *appearance comparison* suatu sikap individu yang membandingkan penampilan dengan individu lain, seperti halnya terkait fisik, bentuk, ukuran dan tinggi pada

tubuh dibuktikan dengan peserta didik yang berfikir bahwa tubuh yang dimiliki sangat tidak ideal dibandingkan remaja lainnya. Aspek yang ketiga yaitu *body image satisfaction* merupakan suatu perasaan kepuasan atau tidaknya suatu individu terhadap tubuhnya seperti pada ukuran tubuhnya, bentuk pada badannya dan seberapa berat pada tubuhnya. Selanjutnya untuk aspek yang keempat yaitu *self-classified weight* bagaimana seseorang memandang berat badan dan bentuk tubuhnya dalam kategori kurus, sedang ataupun gemuk, dalam hal tersebut peserta didik berpandangan bahwa dirinya terlalu gemuk.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh bahwa hasil penelitian dengan uji korelasi *Product Moment* diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel berkorelasi, kemudian untuk nilai korelasi 0,576 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik, serta tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut berada dalam kategori cukup. Hubungan positif yang dimaksud yaitu semakin tinggi variabel X (*body image*) maka semakin tinggi pula variabel Y (penerimaan diri), sebaliknya semakin rendah variabel X (*body image*) maka semakin rendah pula variabel Y (penerimaan diri). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wijaya, 2019) yaitu terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja akhir di Universitas X, Selanjutnya Wardani (2013) juga melakukan penelitian dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri dan *body image* pada remaja dibuktikan dengan hasil uji t dan uji f yang positif signifikan. Selanjutnya juga terdapat

penelitian oleh Hasmalawati (2017). Hasil penelitian tersebut diri dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Nilai R squared sebesar 0,217 menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7%, sedangkan sisanya sebesar 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin besar penerimaan diri seseorang, dengan *body image* yang positif, seseorang dapat menerima kelemahan dan kelebihan tanpa merasa minder.

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

BAB V

SIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

A. Simpulan

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

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

B. Saran

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

1. Bagi peserta didik

- a. Penerimaan diri pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA N 1 Belik terdiri dari 73 peserta didik dengan prosentase 53%. berkaitan dengan hal tersebut peserrta didik di harapkan untuk meningkatkan penerimaan dirinya pada dirinya.
 - b. *Body image* pada peserta didik pada kategori sedang dengan nilai prosentase 71%, berkaitan dengan hal tersebut peserrta didik di harapkan untuk meningkatkan *body image* pada dirinya. Karena sema
 - c. Hasil nilai korelasi 0,576 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada peserta didik, serta tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut berada dalam kategori cukup. Hubungan positif yang di maksud yaitu semakin tinggi variabel X (*body image*) maka semakin tinggi pula variabel Y (penerimaan diri), maka diharapkan peserta didik mampu meningkatkan *body image* pada dirinya karena hal tersebut berpengaruh terhadap penerimaan diri pada peserta didik.
 - d. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri berada pada kategori cukup. Maka diharapkan peseta didik mampu meningkatkan penerimaan diri tersebut.
2. Bagi guru BK/ Konselor
- a. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat penerimaan diri dan *body image* berada pada kategori cukup, mska diharapkan guru memberikan layanan guna meningkatkan *body image* dan penerimaa diri pada peserta didik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel selain *body image* untuk meneliti hubungan dengan penerimaan diri . Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode lain agar dapat memberikan hasil yang variatif. Selain itu peneliti, selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar agar dapat menghasilkan data penelitian yang lebih baik dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan semaksimal mungkin dan telah memperoleh hasil yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Namun penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Penelitian hanya dilakukan menggunakan skala penelitian sehingga penelitian ini belum dapat menggali data responden secara mendalam.
2. Fokus penelitian ini hanya sampai mengungkap hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri, sehingga penelitian ini tidak membahas lebih luas lagi, di harapkan penelitian-peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini karena jenis penelitian ini kuantitatif korelasi, tidak mampu mengungkapkan data secara mendalam dan mendetail.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya*, 2(01).
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cash T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. (2012). *Encyclopedia of Body Image and* (Vol. 938). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.09001-5>
- Catur Bimi Setyaningsih. (2013). *Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 6 Yogyakarta*. 1–171.
- Chairah, Putri. (2012). *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. Di Sma Negeri 38 Jakarta*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia
- Claudia, W., & Marnelly, T. R. (2016). Konsep Diri Remaja Putri Obesitas. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 3(2), 1–14. <https://www.neliti.com/id/publications/186532/konsep-diri-remaja-putri-obesitas>
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). *Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study*. *Higher Educ*, 6(61), 649–661
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Faradina, N. (2017). *Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. 4(1), 18–23.
- Fimela. (2015, Desember 22). *Diet Ketat demi Obsesi Kurus, Gadis Ini Jadi 'Mayat Hidup' dan Nyawanya Terancam*. Dipetik April 10, 2021, dari fimela: <https://www.fimela.com/beauty/read/3755298/diet-ketat-demi-obsesi-kurus-gadis-ini-jadi-mayat-hidup-dan-nyawanya-terancam>

- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia :JurnalPsikologi*,1(1),243–256.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Komarudin. (2021, Maret 02). *Pria Vietnam Operasi Plastik Wajahnya Usai Ditertawakan Saat Wawancara Kerja*. Retrieved april 10 , 2021, from liputan6: <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4496505/pria-vietnamoperasi-plastik-wajahnya-usai-ditertawakan-saat-wawancara-kerja>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja laki-laki dan perempuan: efek dari massa tubuh, budaya penampilan teman sebaya dan internalisasi cita-cita penampilan. *Jurnal pemuda dan remaja* , 40 (1), 59-71.
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatch Fitness Center. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul E-Journal*, 903, 1–10
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*,3(1),1–7.
journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/download/3008/1747
- Muhammad Ridha. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 113.
- Muttaqin, I. M. (2019). KETERKAITAN HARGA DIRI DAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA MAHASISWA. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–11.
- Nurvita, V. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–9
- Permatasari, B. (2012). Hubungan Antara Penerimaan terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin (Relationship Between Self-Acceptance on the Physical Condition of the Tendency of Anorexia Nervosa on Girls Adolescents in. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 130–137
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121.
<https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rizka, A. (2018). Penerimaan Diri pada Penderita Kanker. *Repository Universitas*

Ahmad Dahlan Yogyakarta, Fakultas Psikologi. <http://eprints.uad.ac.id/>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardi. (2019) *Dasar Metodologi Penelitian* .Semarang : Universitas PGRI Semarang
- Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington : American Psychological Association
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*,176–185. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>
- Wardani, R. M., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2013). *Hubungan Body Image Terhadap penerimaan diri pada remaja*.
- Wijaya, V. E. (2019). HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS X. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal PsikologiUdayana*,2(1),38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>
- Yuliana, B. N., & Dieny, F. F. (2013). *Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan kejadian female athlete triad (fat) pada remaja putri* (Doctoral dissertation, Diponego

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Observasi

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
Jalan Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang - Indonesia
Telepon (024) 8316377 Faks. 8448217 Email: upgrismg@gmail.com Homepage: www.upgrismg.ac.id

Nomor : 0010/BK-FIP/UPGRIS/III/2021
Perihal : **Observasi Analisis Kebutuhan Untuk Penyusunan Proposal Skripsi**

18 Maret 2021

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Belik
Di Pemasang

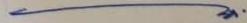
Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan proposal penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP Universitas PGRI Semarang perlu dilakukan *need assesment*/analisis kebutuhan di sekolah untuk mengungkap permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran. Mohon perkenan Bapak /Ibu Kepala Sekolah memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan observasi sesuai kebutuhan mereka guna membantu proses penyusunan proposal penelitian, atas nama:

Nama : Diana Lestari
NPM : 17110122
Keperluan : Observasi awal penyusunan proposal skripsi
Pelaksanaan : bulan 2021
Atas perkenan dan kerjasamanya, diucapkan terimakasih.

Mengetahui,
An Dekan
Wakil Dekan I

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


Mei Fita Asri Untari, S.Pd.,M.Pd.
NPP.098401240


Dr.Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd.Kons.
NPP 106701254

Scanned by TapScanner

Lampiran 2 Surat izin penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)

Jalan Sekeloa Timur No. 74 - Dk. Cipri Semarang - Indonesia
 Telepon (0241) 8316111 Faks. 83482111 E-mail: upgris@upgris.ac.id Homepage: www.upgris.ac.id

Nomor
 Lampiran
 Perihal

1632/IP-AM/FIP/UPGRIS/XI/2021
 1 (satu) berkas

19 November 2021

Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang
 di Kab. Pemalang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Diana Lestari
 N P M : 17110122
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

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

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik , kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan
 Wakil Dekan I,

Mei Fita Asri Untari, S.Pd. M.Pd.
 NPP 098401240

Lampiran 3. Surat Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
BELIK**

Alamat : Jalan Raya Desa Gunungtiga, Kec. Belik – Kab. Pemalang Telp. (0284) 3287159
Faksimile : 0284 3287159 Surat elektronik : smansabelik@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422.9 / 405 / 2021

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Nomor 1632/IP-AM/FIP/UPGRIS/XI/2021, tanggal 19 November 2021, yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Belik, Kabupaten Pemalang dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

- Nama : **DIANA LESTARI**
- N P M : 17110122
- Fakultas / Program Studi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
- Tahun Akademik : 2021/2022
- Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang

telah melaksanakan penelitian skripsi di SMA Negeri 1 Belik Kabupaten Pemalang pada tanggal 22 November s.d. 10 Desember 2021, dengan judul skripsi

“HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA DI SMA NEGERI 1 BELIK KABUPATEN
PEMALANG”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan seperlunya.

Belik, 14 Desember 2021



Dra. UTI WISNUHARTI, M.M
Kepala Sekolah
NIP. 19671216 199203 2 004

Dipinda Scanned by TapScanner

Lampiran 5. Instrumen Uji Coba

UJI COBA SKALA PENELITIAN PENERIMAAN DIRI

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan teliti
2. Kemudian pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda. Pilihan jawaban tersedia sebanyak empat buah, yaitu :
SS : Jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut
TS : Jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
STS : Jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya juga beruntung seperti orang lain				
2.	Kehidupan ini tidak adil bagi saya				
3.	Saya bangga terhadap prestasi yang saya raih				
4.	Mengeluh dengan kondisi saya saat ini				
5.	Memakai barang yang saya suka tanpa memperdulikan komentar orang lain				
6.	Saya ragu untuk mengambil keputusan secara mandiri				
7.	Saya percaya dapat mampu belajar dari kegagalan agar kelak dapat berhasil				
8.	Berpikir bahwa orang lain lebih hebat dari saya				
9.	Setiap manusia itu memiliki derajat yang sama termasuk diri saya sendiri				
10.	Merasa rendah diri atas kekurangan yang saya miliki				
11.	Kekurangan tidak menjadi hambatan saya untuk berprestasi				
12.	Saya rendah diri dengan keadaan diri saya yang sebenarnya				
13.	Saya berani mengambil keputusan secara mandiri tanpa bantuan orang lain				
14.	Saya melakukan apa yang menjadi komentar orang lain				
15.	Mampu mewujudkan kemampuan saya untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup				
16.	Tidak ada yang bisa saya banggakan pada diri saya				
17.	Tidak perlu rendah diri atas kekurangan yang saya miliki				
18.	Diri saya lebih istimewa dari pada orang lain				
19.	Saya menjadi puas atas potensi yang dimiliki				
20.	Ketika hal yang diinginkan tidak didapatkan, saya akan merasa putus asa				
21.	Menjadi diri saya sendiri tanpa seperti orang lain				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
22.	Ketika meniru cara berpakaian orang lain, saya akan lebih nyaman				
23.	Mampu mengatasi masalah pada diri saya tanpa bantuan orang lain				
24.	Pada diri saya tidak ada potensi yang di miliki				
25.	Merasa bahagia dengan keadaan saya sekarang				
26.	Memandang orang lain lebih rendah daripada saya				
27.	Mencintai semua hal yang ada dalam diri saya				
28.	Tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang saya miliki				
29.	Melakukan apa yang saya inginkan walaupun mungkin orang lain tidak menyukainya.				
30.	Ketika menolak ajakan teman, saya akan merasa sangat bersalah				
31.	Saya percaya bahwa setiap individu mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing				
32.	Tidak bisa menerima kekurangan dalam diri saya				
33.	Meskipun orang lain tidak suka, saya tetap menyukai diri saya sendiri				
34.	Memiliki kebiasaan menuntut orang lain untuk menyukai saya				
35.	Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan yang saya alami				
36.	Merasa malu ketika orang lain mengetahui kekurangan dalam diri saya				
37.	Saya berani bilang tidak, pada hal yang tidak saya inginkan				
38.	Saya tidak peduli atas kebahagiaan orang lain				
39.	Menerima segala kekurangan dan kelebihan pada diri saya				
40.	Jika mengalami kegagalan saya akan merasa sangat terpuruk				

UJI COBA SKALA PENELITIAN *BODY IMAGE*

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan teliti
2. Kemudian pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda. Pilihan jawaban tersedia sebanyak empat buah, yaitu :

SS : Jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS : Jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya diri dengan penampilan pada diri saya				
2.	Saya lebih percaya diri ketika memakai pakaian berwarna gelap				
3.	Tetap bahagia walaupun orang lain berkomentar bentuk tubuh saya tidak menarik				
4.	Suka membandingkan diri saya dengan orang lain				
5.	Menyukai bentuk wajah yang saya miliki				
6.	Tidak menyukai ukuran paha saya karena terlalu besar				
7.	Tubuh saya merupakan tubuh yang ideal				
8.	Ketika sedang bercermin saya merasa badan saya terlalu kurus				
9.	Penampilan saya cukup menarik untuk dilihat				
10.	Melakukan diet ketat untuk memperbaiki penampilan saya				
11.	Membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain merupakan hal yang saya hindari				
12.	Saya suka memandang rendah penampilan orang lain				
13.	Merasa puas dengan semua aspek pada tubuh saya				
14.	Setiap melihat cermin saya memperbaiki penampilan pada diri saya				
15.	Saya merasa bersyukur diberikan tubuh yang indah				
16.	Ketika sedang bercermin saya merasa badan saya terlalu gemuk				
17.	Merasa cocok dengan pakaian yang saya pakai				
18.	Mempunyai keinginan untuk merubah bentuk hidung saya				
19.	Setiap individu mempunyai keindahan tubuh masing-masing termasuk saya				
20.	Saya minder terhadap penampilan oranglain				

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
21.	Mampu menjaga berat badan agar penampilan saya menarik				
22.	Saya mempunyai keinginan mengubah bagian-bagian pada tubuh yang kurang menarik				
23.	Menerima segala hal yang ada pada tubuh saya				
24.	Ukuran tubuh saya membuat saya kurang percaya diri				
25.	Melakukan diet sehat untuk menjaga penampilan saya				
26.	Mengonsumsi produk yang bisa merubah berat badan saya supaya terlihat lebih menarik				
27.	Bentuk tubuh saya tidak kalah menarik dengan teman-teman saya				
28.	Saya merasa tersaingi ketika ada teman yang mempunyai penampilan lebih menarik				
29.	Melakukan olahraga agar menjaga tubuh saya tetap ideal				
30.	Saya memiliki kebiasaan mengatur pola makan dengan ketat				
31.	Lebih mampu menjaga berat badan agar penampilan saya menarik				
32.	Menarik diri dari lingkungan karena berat badan saya tidak ideal				
33.	Berpenampilan menarik bagi saya merupakan suatu kebiasaan				
34.	Melakukan apapun agar penampilan saya terlihat menarik				
35.	Saya bergaul dengan semua teman tanpa memandang penampilan				
36.	Saya menghindari ketika diajak berkumpul dengan teman yang berpenampilan lebih menarik				
37.	Saya menyukai bentuk rambut pada diri saya				
38.	Tidak menyukai bentuk perut saya yang buncit				
39.	Menurut saya ukuran dan bentuk tubuh saya sudah proporsional				
40.	Suka mengeluh karena berat badan saya yang terlalu gemuk				

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

SKALA PENELITIAN PENERIMAAN DIRI

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan teliti
2. Kemudian pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda. Pilihan jawaban tersedia sebanyak empat buah, yaitu :

SS : Jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S : Jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS : Jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS : Jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya juga beruntung seperti orang lain				
2.	Menurut saya, kehidupan ini tidak adil bagi saya				
3.	Saya bangga terhadap prestasi yang saya raih				
4.	Saya rendah diri dengan keadaan diri saya yang sebenarnya				
5.	Memakai barang yang saya suka tanpa memperdulikan komentar orang lain				
6.	Ketika mengambil keputusan, saya akan meminta bantuan orang lain				
7.	Mampu mewujudkan kemampuan saya untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup				
8.	Saya berpikir bahwa orang lain lebih hebat dari saya				
9.	Setiap manusia itu memiliki derajat yang sama termasuk diri saya sendiri				
10.	Saya rendah diri atas kekurangan yang saya miliki				
11.	Kekurangan pada diri saya tidak menjadi hambatan saya untuk berprestasi				
12.	Ketika hal yang diinginkan tidak didapatkan, saya akan merasa putus asa				
13.	Saya berani mengambil keputusan secara mandiri tanpa bantuan orang lain				
14.	Saya melakukan semua hal yang menjadi komentar orang lain				
15.	Ketika ada masalah, saya mampu mengatasi masalah tersebut tanpa bantuan orang lain				
16.	Saya berfikir bahawa tidak ada yang bisa saya banggakan pada diri saya				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
17.	Tidak perlu rendah diri atas kekurangan yang saya miliki				
18.	Saya berfikir bahwa diri saya lebih istimewa dari pada orang lain				
19.	Saya menjadi puas atas potensi yang saya miliki				
20.	Meskipun orang lain tidak suka, saya tetap menyukai diri saya sendiri				
21.	Menjadi diri saya sendiri tanpa seperti orang lain merupakan hal yang saya lakukan				
22.	Saya akan lebih nyaman, Ketika meniru cara berpakaian orang lain				
23.	Saya percaya bahwa setiap individu mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing				
24.	Tidak ada potensi yang saya miliki pada diri saya				
25.	Saya bahagia dengan keadaan yang saya jalani sekarang				
26.	Memiliki kebiasaan menuntut orang lain untuk selalu menyukai saya				
27.	Saya mencintai semua hal yang ada dalam diri saya				
28.	Saya dapat mengambil pelajaran dari kegagalan yang telah dialami				
29.	Melakukan apa yang saya inginkan walaupun orang lain tidak menyukainya.				
30.	Menerima segala kekurangan dan kelebihan pada diri saya				

SKALA PENELITIAN *BODY IMAGE*

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan teliti
2. Kemudian pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda.
Pilihan jawaban tersedia sebanyak empat buah, yaitu :
SS : Jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut
TS : Jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
STS : Jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya diri dengan penampilan pada diri saya				
2.	Saya lebih percaya diri ketika memakai pakaian berwarna gelap				
3.	Tetap bahagia walaupun orang lain berkomentar bentuk tubuh saya tidak menarik				
4.	Saya minder saat melihat penampilan orang lain				
5.	Saya menyukai bentuk wajah yang saya miliki				
6.	Saya tidak menyukai bentuk perut saya yang buncit				
7.	Tubuh saya merupakan tubuh yang ideal				
8.	Ketika sedang bercermin saya merasa badan saya terlalu kurus				
9.	Penampilan saya cukup menarik untuk dilihat				
10.	Melakukan diet ketat untuk memperbaiki penampilan saya				
11.	Saya bergaul dengan semua teman tanpa memandangi penampilan				
12.	Melakukan diet sehat untuk menjaga penampilan saya				
13.	Kesehatan lebih saya utamakan dibandingkan dengan ukuran tubuh				
14.	Berpenampilan menarik bagi saya merupakan suatu kebiasaan				
15.	Saya bersyukur diberikan tubuh yang indah				
16.	Ukuran tubuh saya, membuat saya kurang percaya diri ketika bertemu orang lain				
17.	Saya cocok saat memakai pakaian yang saya miliki				
18.	Melakukan apapun agar penampilan saya terlihat menarik				
19.	Menerima segala hal yang ada pada tubuh saya				
20.	Lebih mampu menjaga berat badan agar penampilan saya menarik				
21.	Melakukan olahraga secara rutin agar menjaga tubuh saya tetap ideal				

Lampiran 7. Daftar Responden Uji Coba

No.	Nama Responden	Kelas
1.	Nofa Puspita Sari	XI MIPA 1
2.	Muhamad Irgi Arfianto	XI MIPA 1
3.	Altof Qolbi	XI MIPA 1
4.	Dina Larasati	XI MIPA 1
5.	Umi Khasanatul Khikmah	XI MIPA 1
6.	Susantika	XI MIPA 1
7.	Selfi Atun Ni'mah	XI MIPA 1
8.	Agis Ayu Prasti	XI MIPA 1
9.	Mumin	XI MIPA 2
10.	Dita	XI MIPA 2
11.	Cahya Nissa Amanda	XI MIPA 2
12.	Riko Kurniawan	XI MIPA 2
13.	Dewi Kartika Wati	XI MIPA 2
14.	Esti Rahayu	XI MIPA 2
15.	Dian Safitri	XI MIPA 2
16.	Egis Tio Pramono	XI MIPA 3
17.	Salwa Tasza Yolanda	XI MIPA 3
18.	Chatrin Aninda	XI MIPA 3
19.	Dzaky Abdur Razaq	XI MIPA 3
20.	Widiyanti	XI MIPA 3
21.	Nur Faiqoh	XI MIPA 3
22.	Rendi Mamur	XI MIPA 3
23.	Risa Hurmatun	XI MIPA 4
24.	Gina pramesti	XI MIPA 4
25.	Muhamad Arkan W	XI MIPA 4
26.	Ikarosh Daniel Z S	XI MIPA 4
27.	Halimah	XI MIPA 4
28.	Mita Ameliya	XI MIPA 4
29.	Mochamad Zimam S	XI MIPA 4
30.	Ivatul jannah	XI MIPA 4

Lampiran 8. Daftar Responden Penelitian

No.	Nama	Kelas
1.	Nanda Putra Pratama	MIPA 1
2.	Fariz Izzul Haq	MIPA 3
3.	Riki Setiawan	MIPA 2
4.	Mizan Januar Anwar	MIPA 1
5.	Suparman	MIPA 4
6.	Adi Setiawan	MIPA 4
7.	Dicky Arif Al Hidayah	MIPA 4
8.	Ratna Sari	MIPA 1
9.	Ikhfa Ainurrahmi	MIPA 1
10.	Sukron Yogi Pangestu	MIPA 2
11.	Efi Isnaeni	MIPA 1
12.	Gusti Zulfa Atik	MIPA 2
13.	Laelatul Musyarofah	MIPA 4
14.	Umiatul Asifa	MIPA 1
15.	Kezia Fitri Alawiyah	MIPA 3
16.	Dian Salisatun Nur Fatihah	MIPA 1
17.	Nafa Eza Fitri Aryani	MIPA 4
18.	Dina Yogi Nupiyana	MIPA 4
19.	Lintang Prameswari	MIPA 4
20.	Mayla Eka Putri Rusyanti	MIPA 4
21.	Selpiana	MIPA 4
22.	Kharisudin	MIPA 4
23.	Zahra Nailil Haq	MIPA 4
24.	Pri Anton	MIPA 3
25.	Sintia Sari	MIPA 3
26.	Riska Aprillia	MIPA 1
27.	Aditya Irawan	MIPA 1
28.	Lina Ikhromah	MIPA 4
29.	Saufira Auliyani	MIPA 2
30.	Khasna Nurul Faikoh	MIPA 2
31.	Susi Susyati	MIPA 3
32.	Zakiatul Amri	MIPA 3
33.	Safa Nailul Muna	MIPA 2
34.	Amelia Ayuni Agustina	MIPA 1
35.	Windi Kurniasih	MIPA 4
36.	Irfan Aminudin	MIPA 2
37.	Diena Larassati C.B	MIPA 2
38.	Meigi Musafi	MIPA 3
39.	Rif'an Ibnu Hajmi	MIPA 4
40.	Slamet Setiawan	MIPA 4
41.	Diva Ayu Wulandari	MIPA 3
42.	Merisa Nazarina	MIPA 3
43.	MuhamadNaufal Gibran Nawwafi	MIPA 4
44.	Imam Muntoyo	MIPA 3
45.	Pahlevi Refa	MIPA 1

No	Nama	Kelas
46.	Arifatul Rokhmah	MIPA 1
47.	Wiwin Agus Setianingsih	MIPA 2
48.	Ina Isabela	MIPA 1
49.	Meyda Mubarakah	MIPA 1
50.	Falih Mahdi Mahdavikia	MIPA 3
51.	Dwi Rahmawati	MIPA 1
52.	Nurhaliza Oktaviya	MIPA 2
53.	Riski Yani	MIPA 2
54.	Nur Risma Azzahra	MIPA 2
55.	Maria Ulfa	MIPA 2
56.	Rita Amalina	MIPA 2
57.	Ivan Wahyu Juniawan	MIPA 2
58.	Angga Presutiyo	MIPA 2
59.	Bayu Adi Pangestu	MIPA 1
60.	Tina Sasi Apriliani	MIPA 1
61.	Hani Nur Afifah	MIPA 1
62.	Nur Rahmalia	MIPA 3
63.	Fristiawati	MIPA 2
64.	Reva Dwi Egis T	MIPA 4
65.	Ainun Khofi	MIPA 3
66.	Citra Gading Sekarsari	MIPA 3
67.	Rina Maulida Syafangah	MIPA 4
68.	Nita Tria Utami	MIPA 3
69.	Egi Rahmawati	MIPA 4
70.	Fahrul Hidayat	MIPA 2
71.	Syaqirotul Asya Amalia	MIPA 3
72.	Tegar Adi Pratama Putra	MIPA 3
73.	Ade Irmawati	MIPA 2
74.	Lutfia Laila Nur Zahro	MIPA 2
75.	Zaniya Asikoh	MIPA 2
76.	Nur Amar Nasikhin	MIPA 3
77.	Zaenal Afidin	MIPA 2
78.	Dwi Wahyuningsih	MIPA 4
79.	DimnastiarDewandharu Sukmono	MIPA 2
80.	Hanifah Fitriyani	MIPA 3
81.	Fahri Ardiansah	MIPA 2
82.	Haliza Zuhrotul Azqia	MIPA 2
83.	Afrinia Latifah	MIPA 2
84.	Dewina Agus Setiani	MIPA 3
85.	Diaz Vinalia Pungki	MIPA 1
86.	Vanega Haris S	MIPA 4
87.	Agung Nugroho	MIPA 3
88.	Nadiyatul	MIPA 4
89.	Rizka Reviani	MIPA 4
90.	Sindy Dewi Kartika Sari	MIPA 4
91.	Azis Nuryahya	MIPA 3
92.	Ida Maesaroh	MIPA 4

No	Nama	Kelas
93.	Hera Risti Aristianti	MIPA 1
94.	Sendi Setiawan	MIPA 1
95.	Tabah Setiawan	MIPA 3
96.	Muhamad Sendi Eko Setiawan	MIPA 2
97.	Zakaria	MIPA 1
98.	Nanda Putra Muhamad	MIPA 1
99.	Priyono	MIPA 1
100.	Muhamad Naufan B	MIPA 1
101.	Inna Nafisah Husna	MIPA 1
102.	Sheva Agil Wijaya	MIPA 4
103.	Lulu Naifah	MIPA 3
104.	Rizqi Maulana	MIPA 3
105.	Yuliza Hera Tri A	MIPA 3
106.	Rendi Ferdiansyah A	MIPA 3

Lampiran 9. Instrumen Uji Coba Yang Sudah Diisi Peserta Didik

Nama Lengkap *
RIKO KURNIAWAN

Kelas *

Mipa 1
 MIPA 2
 MIPA 3
 MIPA 4

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

SS
 S
 TS

Nama Lengkap *
Mu'min

Kelas *

Mipa 1
 MIPA 2
 MIPA 3
 MIPA 4

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

SS
 S
 TS
 STS

Nama Lengkap *
DZAKY ABDUR RAZAQ

Kelas *

Mipa 1
 MIPA 2
 MIPA 3
 MIPA 4

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

SS
 S
 TS
 STS

Nama Lengkap *
RISA HURMATUN

Kelas *

Mipa 1
 MIPA 2
 MIPA 3
 MIPA 4

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

SS
 S
 TS
 STS

Lampiran 10. Skala Peneliitian Yang Sudah Diisi Peserta Didik

Nama Lengkap *
GUSTI ZULFA ATIK

Kelas *

MIPA 1

MIPA 2

MIPA 3

MIPA 4

Penerimaan Diri

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

1 2 3 4

Sangat Setuju Sangat Tidak Setuju

Nama Lengkap *
Inna Nafisah Husna

Kelas *

MIPA 1

MIPA 2

MIPA 3

MIPA 4

Penerimaan Diri

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

1 2 3 4

Nama Lengkap *
LAELATUL MUSYAROFAH

Kelas *

MIPA 1

MIPA 2

MIPA 3

MIPA 4

Penerimaan Diri

1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

1 2 3 4

Sangat Setuju Sangat Tidak Setuju

Nama Lengkap *
GUSTI ZULFA ATIK

Kelas *

MIPA 1

MIPA 2

MIPA 3

MIPA 4

Penerimaan Diri

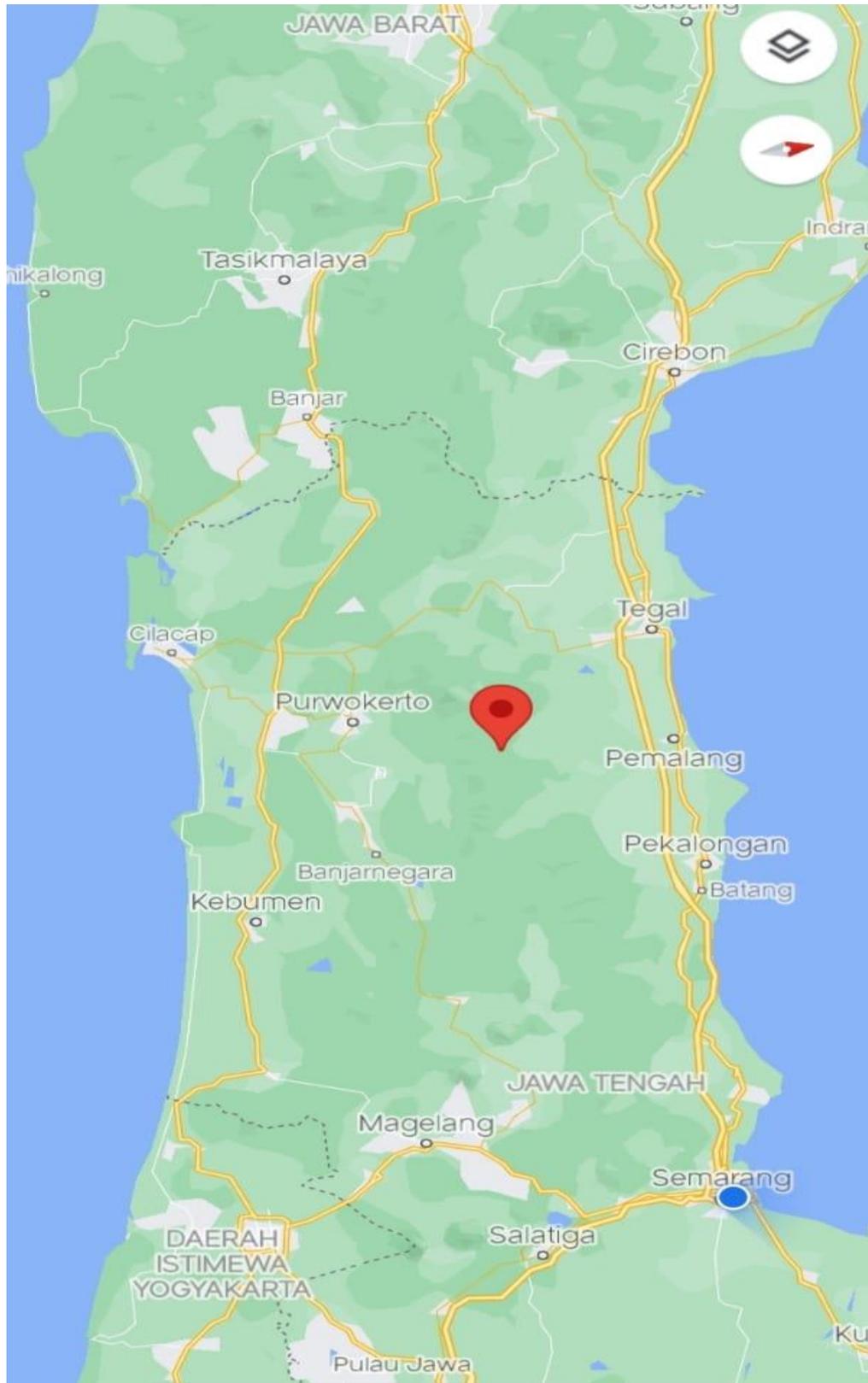
1. Saya juga beruntung seperti orang lain *

1 2 3 4

Sangat Setuju Sangat Tidak Setuju

Lampiran 13. Penyerahan kenang-kenangan



Lampiran 14. Peta lokasi penelitian

Lampiran 15. Rekapitulasi bimbingan skripsi dosen pembimbing I

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
 Jalan Lontar – Dr. Cipto no 1 Semarang
 Telepon (024) 8316337

REKAPITULASI PROSES BIMBINGAN SKRIPSI

WAKTU	KEGIATAN	PARAF
17 Maret 2021	Pengajuan Judul	
30 Mei 2021	Pengajuan judul	
2 Juni 2021	Pengajuan judul	
30 Juni 2021	Pengajuan judul dan merangkum jurnal yang berkaitan dengan judul	
7 September 2021	Acc judul	
16 September 2021	Bimbingan latar belakang masalah	
20 September 2021	Bimbingan umum secara online bersama mahasiswa lain dosbing 1 Ibu Retna angkatan 2017	
23 September 2021	Revisi latar belakang masalah	
24 September 2021	Bimbingan umum secara online bersama mahasiswa lain dosbing 1 Ibu Retna angkatan 2017	
30 September 2021	Revisi latar belakang masalah	
2 Oktober 2021	Acc latar belakang masalah	
8 Oktober 2021	Bimbingan proposal skripsi (kajian teori dan metodologi penelitian)	
11 November 2021	Pengajuan instrumen penelitian	
15 November 2021	Revisi proposal dan instrumen penelitian	
19 November 2021	Revisi proposal pada sample, sampel dan instrumen penelitian	

26 November 2021	Bimbingan hasil uji coba	
29 November 2021	Bimbingan bab 1-3	
6 Desember 2021	Revisi bab 1-3	
23 Desember 2021	Revisi bab 1-3	
29 Desember 2021	Revisi bab 1-3	
15 Januari 2021	Revisi bab 1-5	
20 Januari 2021	Revisi bab tata tulis dan pembahasan	
26 Januari 2021	Revisi pembahasan dan spasi antar kata, tata tulis, revisi ejaan, penggunaan kata di sebagai kata depan dan sebagai awal kata kerja pasif	

Semarang, 29 Januari 2022

Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. M. TH. S. R. Retnaningdyastuti, M.P.d.
NPP 1853010

Mahasiswa



Diana Lestari
NPM 17110122

Lampiran 16. Rekapitulasi bimbingan skripsi dosen pembimbing II

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

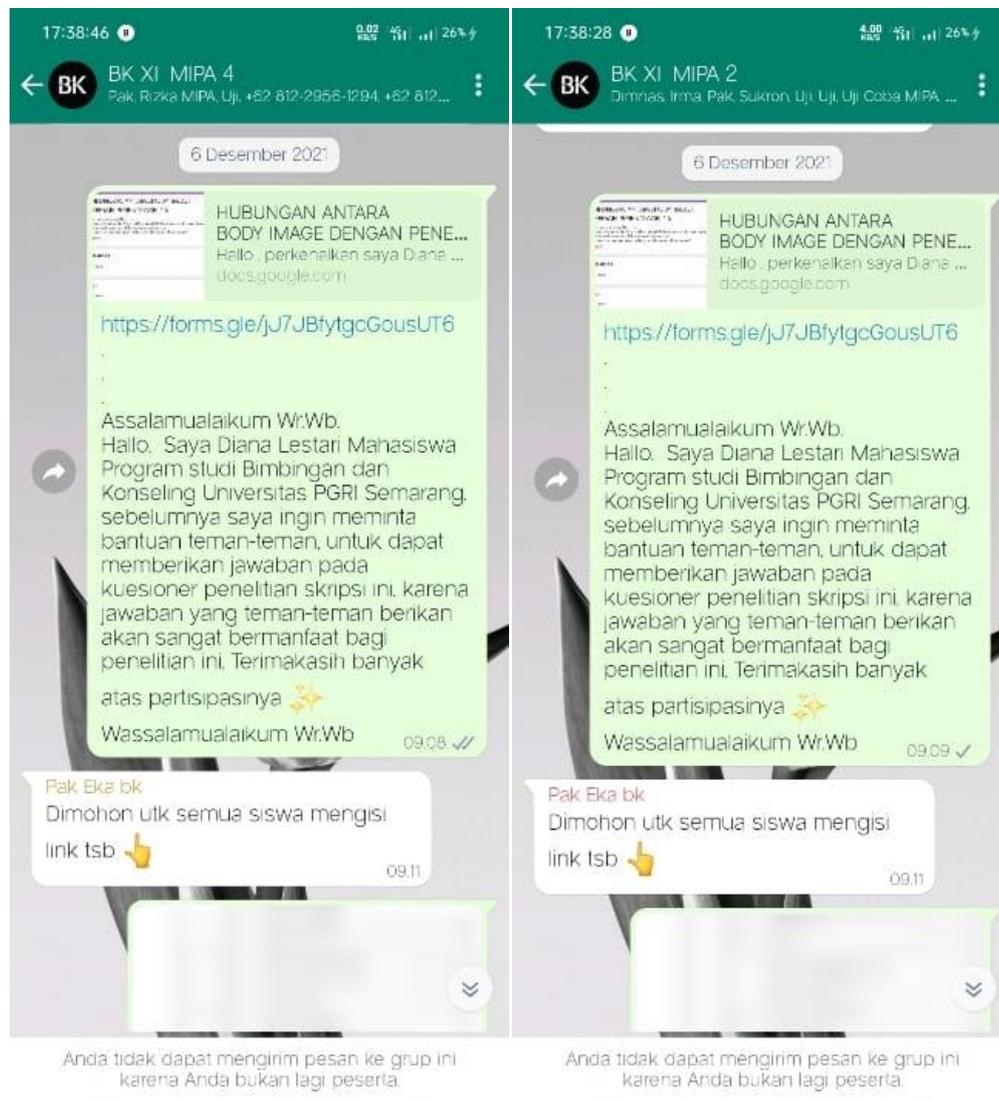
Pembimbing II
 Nama : M.A. Primaningrum D.M., S.Psi., M.Psi., Psi.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	19/3/21	Bimbingan umum, Mengajukan judul, permasalahan tetapi belum menyebarkan AKPD.	
2.	15/4/21	Mengajukan judul dan AKPD. Wawancaranya masih salah.	
3.	3/6/21	Bmbi. judul dan permasalahan	
4.	17/6/21	Bimbingan judul.	
5.	1/7/21	Mengikuti bimbingan online.	
6.	2/7/21	Mengajukan latar belakang masalah.	
7.	16/5/21	Revisi LBM (kata ganti orang ketiga, penulisan sumber)	
8.	21/5/21	Revisi LBM (penulisan tokoh, terlalu banyak kata dalam, penambahan identitas masalah).	

Scanned by TapScanner

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
9	7/8/10/21	Bimbingan dari tol 7. di lanjut tol 8, revisi. Penulisan pada LBM, lay out teori	
10	1/11/21	revisi penulisan kym teori dan metode.	
11	11/11/21	acc proposal, revisi instrumen	
12	18/11/21	Revisi instrumen.	
13	19/11/21	acc instrumen.	
14	30/11/21	Bimbingan hasil uji coba.	
15	28/12/21	Revisi skripsi	
16	6/1/22	Revisi skripsi	
17	18/1/22	Revisi skripsi	
18	29/1/22	acc skripsi	

Lampiran 17. Bukti penyebaran Skala





Anda tidak dapat mengirim pesan ke grup ini karena Anda bukan lagi peserta.

Anda tidak dapat mengirim pesan ke grup ini karena Anda bukan lagi peserta.

Lampiran 18. Bukti pengisian Skala melalui *google form*

The image shows two screenshots of a Google Forms interface. The top screenshot displays the 'Jawaban' (Responses) tab with a total of 106 responses. A red banner at the top indicates 'Tidak menerima jawaban' (Not accepting responses) is turned off. Below this, there is a message for respondents: 'Formulir ini tidak menerima jawaban lagi' (This form no longer accepts responses). Navigation tabs for 'Ringkasan' (Summary), 'Pertanyaan' (Questions), and 'Individual' are visible. A scrollable list of names is partially shown, with 'NANDA PUTRA PRATAMA' visible at the bottom.

The bottom screenshot provides a closer view of the 'Nama Lengkap' (Full Name) field, showing a list of 106 responses. The visible names are:

- LINA IKHROMAH
- Saufira Auliyani
- Khasna Nurul Falkoh
- SUSI SUSYATI
- Zakiatul Amri
- Safa nailul muna
- Amelia ayuni Agustina
- Windi kurniasih
- Irfan Aminudin

