

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

**MISFALAH THAWAFA
NIM. 15410114**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2020

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Misfalah Thawafa
NIM. 15410114**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA
MAHASISWI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

**Misfalah Thawafa
NIM. 15410114**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**




**Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001**

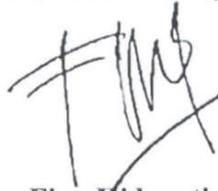
HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

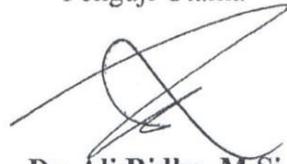
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Anggota Penguji Lain
Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 19780429 200604 1 001
Ketua Penguji



Muh. Anwar Faady, MA
NIP. 19850110 20160801 1 037

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal 07 Juni 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Misfalah Thawafa

NIM : 15410114

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebaik-baiknya

Malang, 25 April 2020



Misfalah Thawafa

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya
bersama kesulitan ada kemudahan”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Bapak Tercinta Sumardi, Mamak Massumah, Adik Sholeh Husein, Kakek
Tersayang Abdul Wahid Masru, S.H., M.H., Abah Mudhar, Alm. nenek dan atok,
serta keluarga besar Bani Thawaf. Orang-orang istimewa yang selalu memberikan
kasih sayang serta selalu mendukung proses belajar peneliti sehingga dapat
menyelesaikan karya ini dengan baik

KATA PENGANTAR

Bismilahirrohmanirrohim

Assalamualaikum. Wr Wb.

Alhamdulillah Robbilalamiin, segala puji syukur kami munajatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan hidayah serta inayah-Nyalah penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah untuk sang pembawa kabar Bahagia untuk seluruh umat manusia yaitu junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang selalu menjadi panutan kita dalam beraktivitas secara ubudiyah maupun secara sosial

Dan tak lupa pula penulis juga mengucapkan beribu terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, peneliti mengucapkan beribu terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudaj, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta dosen wali yang selalu memberikan dukungan

3. Fina Hidayati, MA, selaku dosen pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, nasihat, serta motivasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selama ini memberikan ilmu dan pengalaman yang berlimpah.
5. Staf dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberikan berbagai informasi.
6. Mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2017-2018 yang bersedia menjadi subjek penelitian.
7. Kedua orang tua, Bapak Sumardi dan Ibu Massumah, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, perhatian, serta do'a terbaik kepada penulis hingga detik ini.
8. Adik tersayang, Sholeh Husein yang selalu memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti untuk selalu melakukan hal yang baik.
9. Kakek tercinta, Abdul Wahid Masru, S.H., M.H., yang selalu memberikan dukungan, saran, do'a, motivasi, nasihat, dan pengalaman berharga.
10. Abah, H. Mudhar, yang selalu memberikan dukungan dan doa-doa terbaiknya
11. Keluarga besar, yang selalu memberikan dukungan, motivasi bimbingan, nasihat, serta do'a terbaiknya
12. Sahabatku, Dhisty Zofa Andarini, Nabella Nur Diana, Maulida Riski Warkita, yang selalu memberikan dukungan dan bantuan, motivasi, serta semangatnya.

13. Saudaraku, Uzlifatul Jannah, Urfiyah Sari, Raudhatul Jannah, Lutfi Sambudi, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, do'a, dan semangatnya.
14. Guru dan Karyawan SMK Telkom Malang, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan do'a.
15. Murid-murid SMK Telkom Malang terkasih, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, dan pelajaran berharga.
16. Teman-teman satu pembimbing yang selalu memberikan saran, dukungan, arahan, dan semangatnya.
17. Seluruh teman-teman angkatan 2015, yang telah berjuang Bersama.
18. Serta seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dengan segala kekurangannya. Untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak. Akhir kata penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi rekan-rekan mahasiswa- mahasiswi dan pembaca sekaligus demi menambah pengetahuan tentang Praktik kerja Lapangan.

Malang, 25 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
ملخص.....	xix

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	7
1.4 Manfaat Penelitian	8

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Penerimaan Diri	
2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri	9
2.1.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri	12
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri	16
2.1.4 Ciri-ciri Orang yang Menerima Dirinya	17
2.1.5 Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam.....	17

2.2 <i>Body Image</i>	
2.2.1 Pengertian <i>Body Image</i>	21
2.2.2 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	24
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	26
2.2.4 <i>Body Image</i> dalam Perspektif Islam.....	29
3.2 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri	32

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	34
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3.3 Definisi Operasional.....	36
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Validitas dan Reliabilitas	43
3.8 Analisis Data	48

BAB VI PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Objek Penelitian	
4.1.1 Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang	51
4.1.2 Identitas Fakultas Psikologi UIN Malang	53
4.1.3 Visi, Misi, dan Tujuan Psikologi UIN Malang	54
4.1.4 Fasilitas Fakultas Psikologi UIN Malang	54
4.1.5 Waktu dan Tempat Penelitian	55
4.1.6 Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	55
4.1.7 Hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian	56
4.2 Hasil Penelitian	
4.2.1 Uji Asumsi	56
4.2.2 Hasil Analisis Deskriptif	58

4.3 Pembahasan

4.3.1 Tingkat <i>Body Image</i> pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang	69
4.3.2 Tingkat Penerimaan Diri pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang	71
4.3.3 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi Fakuktas Psikologi UIN Malang	73

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1 Jumlah Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2017-2018	38
3.2 Kategori Respon Skala.....	40
3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Image</i>	41
3.4 <i>Blueprint</i> Skala Penerimaan Diri	42
3.5 Hasil Uji Coba Skala <i>Body Image</i>	44
3.6 Hasil Uji Coba Skala Penerimaan Diri.....	45
3.7 Kategori Koefisien Reliabilitas	47
3.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri.....	47
4.1 Hasil Uji Normalitas <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri	57
4.2 Hasil Uji Linieritas <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri.....	58
4.3 Mean dan Standard Deviasi Hipotetik Skala <i>Body Image</i>	60
4.4 Kategorisasi Tingkat <i>Body Image</i>	61
4.5 Deskripsi Tingkat <i>Body Image</i>	61
4.6 Mean dan Standard Deviasi Hipotetik Skala Penerimaan Diri	64
4.7 Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri	65
4.8 Deskripsi Tingkat Penerimaan Diri.....	65
4.9 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	67

DAFTAR GRAFIK

4.1 Grafik Kategorisasi <i>Body Image</i>	61
4.2 Grafik Kategorisasi Penerimaan Diri	65

DAFTAR DIAGRAM

4.1 Diagram Kategorisasi <i>Body Image</i>	62
4.2 Diagram Kategorisasi Penerimaan Diri	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Body Image</i>	82
Lampiran 2. Skala Penerimaan Diri	83
Lampiran 3. Hasil Skor Responden <i>Body Image</i>	84
Lampiran 4. Hasil Skor Responden Penerimaan Diri	89
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas <i>Body Image</i>	93
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri	95
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas	97
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	98
Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas	99
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis	100
Lampiran 11. Naskah Publikasi	101

ABSTRAK

Thawafa, Misfalah. 2020. *Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen: Fina Hidayati, MA

Body Image merupakan suatu gambaran subjektif tentang penampilan tubuh seseorang khususnya penilaian dari orang lain. Dari penilaian-penilaian tersebut, yang membentuk persepsi-persepsi baik atau buruk yang mengarah pada penerimaan diri seseorang. Sedangkan penerimaan diri merupakan sesuatu harus dimiliki oleh setiap orang. Apabila seseorang memiliki penilaian positif tentang tubuh yang dimiliki, maka seseorang tersebut akan menerima dirinya. Yang artinya menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki.

Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 102 mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berusia 18-21 tahun. Instrumen yang digunakan adalah skala *body image* yang mengacu pada skala MBSRQ_AS dan skala penerimaan diri yang mengacu pada teori Sheerer. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dominan berada pada tingkat tinggi dengan presentase sebesar 90% (91 mahasiswi). Sedangkan tingkat penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat tinggi dengan presentase 99% (101 mahasiswi). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,495 dan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: *body image*, penerimaan diri

ABSTRACT

Thawafa, Misfalah. 2020. The Relationship between Body Image and Self-Acceptance on Students of Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Advisor: Fina Hidayati, MA

Body Image is a subjective picture of the appearance of one's body, especially judgments from others. From these judgments, which build good or bad that lead to one's self-acceptance. Meanwhile, self acceptance is something that everyone must have. If someone has a positive valuation of the body they have, then that person will accept himself. Which means accepting all the weaknesses and strengths they have.

The type of approach used in this study is the correlation approach. The sampling technique used in this study purposive sampling. The subjects in this study were 102 female students of the Faculty of Psychology of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, aged 18-21 years. The instrument used was a body image scale that refers to the MBSRQ_AS scale and a self-acceptance scale that refers to Sheerer's theory. Analysis of the data used is the product moment correlation analysis with the help of SPSS version 16.0 for windows.

The results of this study indicate that the level of body image of the Faculty of Psychology student of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang is dominant at the medium level with a percentage of 90% (91 female students). While the level of self-acceptance in students of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang is at a moderate level with a percentage of 99% (101 female students). Correlation test results showed that there was a significant positive relationship between body image and self-acceptance in the students of the Faculty of Psychology of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang with a correlation coefficient value of 0.495 and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Keywords: body image, self-acceptance

الملخص

طواف, مسفلة. 2020 . العالقة بين صورة الجسد وقبول الذات لدى طلبة كلية علم النفس. جامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج. البحث الجامعي. شعبة علوم النفس. كلية علوم النفس. جامعة إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج.

المشرفة: فينا هدابة, الماجستير

صورة الجسد هي صورة ذاتية لمظهر جسد الشخص ، وخاصة الأحكام الصادرة من الآخرين. من هذه الأحكام ، التي تشكل تصورات جيدة أو سيئة تؤدي إلى قبول الذات. وفي الوقت نفسه ، فإن قبول الذات هو شيء يجب أن يمتلكه الجميع. إذا كان لدى شخص تقييم إيجابي للجسم الذي لديه ، فسيقبل هذا الشخص نفسه. مما يعني قبول كل نقاط الضعف والفضل الذي لديهم.

المنهج المستخدم هو المنهج الارتباط. استخدمت تقنية أخذ العينات في هذه الدراسة عينات عشوائية هادفة. كانت المواضيع في هذا البحث 102 طلبة من كلية علم النفس في جامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج ، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 سنة. كانت الأداة المستخدمة هي مقياس صورة الجسم الذي يشير إلى مقياس MBSRQ_AS ومقياس القبول الذاتي الذي يشير إلى نظرية شيرر. تحليل البيانات المستخدمة هو تحليل ارتباط لحظة المنتج بمساعدة SPSS الإصدار 16.0 للنوافذ.

نتائج هذا البحث إلى أن مستوى الصورة الجسدية للطلاب كلية علم النفس بجامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج هو في الغالب بمستوى معتدل بنسبة 90% (91 طالبة). أما مستوى القبول الذاتي لدى طالب كلية علم النفس بجامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج في مستوى معتدل بنسبة 99% (101 طالبة). أظهرت نتائج اختبار الارتباط وجود عالقة إيجابية كبيرة بين صورة الجسم وقبول الذات لدى طالب كلية علم النفس في جامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج بقيمة معامل ارتباط 0.495 ومستوى أهمية $p = 0.000 < p < 0.05$

الكلمات المفتاحية: صورة الجسد ، قبول الذات

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia ini setiap individu menginginkan kehidupan yang sempurna dari segi apapun. Setiap individu pasti ingin terlihat tanpa cela dihadapan individu lain. Seperti yang dikatakan oleh Garrison bahwa ada tujuh kebutuhan khas remaja, salah satunya yaitu kebutuhan akan dihargai dan diakui oleh individu lain (Asrori, 2008). Abraham Maslow mengatakan bahwa dalam diri individu didasari oleh motivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Motivasi itulah yang membuat individu mengarahkan perilakunya untuk mencapai sesuatu dalam kehidupannya, baik kepuasan fisiologi, psikologi, maupun sosiologisnya. Individu ingin diakui keberadaannya, sehingga dia akan melakukan berbagai hal agar terlihat dimata individu lain (Asrori, 2008).

Perhatian individu terhadap penampilan fisik biasanya dilakukan oleh wanita dengan kategori dewasa awal karena pada dasarnya hal itu memang tuntutan tugas masa perkembangannya. Berkenaan dengan hal tersebut, masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju tahap dewasa. Masa dewasa awal berawal dari usia 18 dan berakhir pada usia 40 tahun (Santrock, 2012). Pada rentang usia tersebut adalah masa-masa dimana individu dalam keadaan emosi yang tidak stabil, penuh ketegangan, dan dikelilingi banyak kekhawatiran dalam hidupnya. Teori psikososial Erikson juga mengatakan jika individu memasuki tahap

dewasa awal berarti dia sudah mulai memasuki level keenam dari perkembangan psikososial. Yang artinya tugas dari perkembangan tersebut adalah membentuk *interpersonal relationship* Steinberg mengatakan bahwa pada usia tersebut, individu akan mengalami banyak perubahan baik dari segi emosional, kognitif, bahkan sosialnya (Indri, 2008).

Tidak hanya Steinberg yang mengatakan hal demikian. Santrock juga mengemukakan hal yang serupa dan setuju dengan pendapat Steinberg bahwa pada usia tersebut atau masa remaja merupakan proses peralihan yang melibatkan perubahan pada diri individu, seperti halnya perubahan biologis atau fisik individu, sosio-emosionalnya, serta pada kognitifnya. Perkembangan remaja yang paling menonjol diantara yang lain adalah perubahan pada fisiknya atau bentuk tubuhnya (Santrock, 2012).

Perubahan tubuh yang terjadi memicu minat terhadap *body image*. Mueller (2009) mengatakan bahwa remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan *body image*-nya. Dari situ dapat dilihat bahwa pada masa remajalah individu mulai tertarik pada tubuhnya dan juga mulai memperhatikan penampilannya. Remaja selalu memperhatikan penampilan bukan semata-mata ingin seperti individu lain yang ada disekitarnya, melainkan agar lawan jenis merasa tertarik pada dirinya (Santrock, 2012).

Body image lebih sering dikait-kaitkan dengan perempuan daripada laki-laki. Hal itu dikarekan perempuan pada dasarnya cenderung lebih

memperhatikan penampilannya (Bestiana, 2012). Perempuan selalu ingin terlihat sempurna dimata individu lain. Fisik yang mengalami perubahan akan menimbulkan kurangnya sikap menerima terhadap tubuhnya. Cash dan Szymansk (1995) mengatakan bahwa ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bisa muncul karena individu tersebut telah memiliki persepsi tentang bagaimana konsep tubuh ideal, tetapi individu tersebut merasa tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh seperti yang dipersepsikannya (Grogan, 2017).

Synnott mengatakan bahwa tubuh menjadi sebuah simbol utama bagi individu juga bagi masyarakat sekitar (bestiana, 2012). Maka dari itu, individu selalu memperhatikan penampilan luar/fisik yang dia miliki. Tak sedikit juga yang membanding-bandingkan tubuhnya sendiri dngan bentuk tubuh individu lain. Dalam masyarakat sekitar pun demikian, banyak remaja perempuan yang tidak bisa menerima keadaan fisiknya, mereka berfikir bahwa tubuh yang saat ini dimilikinya kurang menarik.

Menarik merupakan suatu citra yang dibutuhkan oleh setiap perempuan. Dengan diakuinya sebagai individu yang memiliki penampilan menarik oleh individu lain, semakin mudah pula individu tersebut untuk menarik lawannya dan diperhatikan keberadaanya oleh individu lain disekitarnya. Tetapi tidak semua individu memiliki penampilan yang diidam-idamkan. Gambaran tubuh ideal yang biasa diketahui adalah individu yang memiliki bentuk tubuh bagus, tidak terlalu kurus, tidak pendek, dan tidak terlalu berisi. Wolf (2004) mengatakan bahwa konsep

tubuh ideal juga berkaitan dengan mitos-mitos kecantikan yang berlaku dalam masyarakat (Bestiana, 2012).

Dalam abad ke-21, kelangsingan umumnya dikait-kaitkan dengan kebahagiaan, kesuksesan, kemudaan, dan penerimaan sosial (Grogan, 2017). Maka dari itu, perempuan berlomba-lomba untuk memperbaiki fisiknya. Meskipun seharusnya tidak hanya fisik saja, tetapi yang tetap menjadi fokus utama adalah fisik yang dimiliki. Bagi perempuan tubuh ideal yang memiliki bentuk langsing. Tetapi kau madam tidak memiliki pandangan seperti itu, mereka lebih mementingkan otot-otot yang dimiliki.

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada 12 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berusia 18-22 menunjukkan bahwa 6 dari individu tidak percaya diri dengan fisik yang dimiliki. Mahasiswi yang memiliki berat badan lebih dari lainnya mengatakan bahwa memiliki tubuh ideal adalah hal yang sangat diinginkannya. Tetapi mereka juga mengatakan bahwa tidak ingin terlihat terlalu kurus. Mereka cenderung menganggap bahwa bentuk tubuh yang bagus ialah yang tidak terlalu kurus dan juga tidak terlalu gemuk. Berbeda pula dengan 6 mahasiswi lainnya yang memiliki netuk tubuh kurus. Mereka menginginkan tubuh berisi, karena menurut mereka memiliki tubuh berisi cenderung terlihat lucu nan imut, bukan layaknya mereka yang hanya terlihat lurus-lurus saja. (Wawancara, 28 Februari 2019).

Penerimaan diri memiliki kaitan erat dengan *body image* individu. Hurlock (1974) mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya (Reza, 2013). Memiliki bentuk tubuh yang berisi atau terlalu kurus membuat remaja perempuan merasa kurang sempurna dan tidak menarik untuk dilihat individu lain. Sehingga hal ini menjadikan individu tersebut merasa kurang percaya diri untuk tampil dihadapan individu lain. Ini juga bisa menjadikan remaja perempuan akhirnya menarik diri dari lingkungannya.

Penerimaan diri merupakan suatu hal terpenting yang harus dimiliki oleh individu. Karena pada dasarnya, jika individu dapat menerima dirinya, dia akan menghargai diri sendiri, tidak memendam sinis terhadap dirinya sendiri (Supraktiknya, 1995). Dikatakan penting, karena *body image* berkaitan dengan penerimaan diri individu. Individu yang tidak memiliki penerimaan diri terhadap diri sendiri, ia akan kurang puas dengan bentuk tubuhnya sendiri, dan berusaha mengubah seperti apa yang menurutnya sudah masuk dalam kriteria ideal.

Sebagai kaum hawa, *body image* selalu dihubung-hubungkan dengan penerimaan diri individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha, uji hipotesis dengan 12 teknik korelasi *product moment* hasilnya adalah r_{xy} sebesar 0,318 dengan p sebesar 0,013. Yang artinya bahwa antara *body image* dengan penerimaan diri memiliki hubungan positif. Semakin tinggi tingkat *body image* individu, maka

semakin tinggi pula penerimaan diri dalam dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* individu, semakin rendah pula penerimaan diri dalam dirinya.

Dari uraian permasalahan diatas, serta *body image* pun sering dihubung-hubungkan dengan penerimaan diri, peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswi yang umurnya masuk dalam kategori remaja akhir, untuk membuktikan apakah *body image* memiliki hubungan erat dengan penerimaan. Juga menurut peneliti, penelitian ini cocok dilakukan pada mahasiswi yang ada dilingkungan kampus. Jika dilihat dari faktor umur, juga banyak remaja perempuan yang kurang menerima bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menarik bukan hanya dilihat dari segi fisik saja, ada beberapa faktor-faktor lain yang mendukung individu tertarik pada individu lain yaitu, faktor sikap, tata cara berbicara, serta faktor inteligensi individu. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa menjadi kurus adalah salah satu untuk menarik perhatian individu lain. Tapi Sebagian lagi mengatakan bahwa kurus tidaklah menarik. Menurut mereka berisi lebih manrik karena akan terlihat lebih lucu dan bugar. Maka dari itu, yang memiliki tubuh kurus dapat menerima keadaan fisik yang dimiliki dengan baik (Wawancara, 28 februari 2019).

Hasil survei diatas menguatkan bahwa tidak semua individu nyaman dengan keadaan fisik yang dimilikinya saat ini. Penelitian ini tidak hanya ditujukan pada perempuan yang memiliki badan berisi saja,

melainkan pada semua perempuan dengan bentuk fisik apapun (Wawancara, 28 februari 2019).

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena diatas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana tingkat *body image* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?

3.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada mahasiswi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada mahasiswi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?
3. Untuk membuktikan hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?

4.1 Manfaat

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Teoritis: memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu psikologi serta menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.
2. Praktis: Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca bahwa *body image* memiliki keterkaitan dengan penerimaan diri. Agar individu yang merasa kurang menerima dirinya menjadi pribadi yang lebih menghargai diri sendiri, lebih percaya diri dengan napa yang dimiliki, dan tidak menarik diri dari lingkungannya.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Penerimaan Diri

2.1.1 Penerimaan Diri

Dalam kamus psikologi, penerimaan diri dijelaskan sebagai individu menerima dirinya. Istilah ini digunakan dengan konotasi khusus kalau penerimaan diri didasarkan kepada pujian yang relative objektif terhadap talenta-talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang, sebuah pengakuan realistic terhadap keterbatasan dan sebuah rasa puas yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya. Istilah “penerimaan diri” terdengar sederhana, tetapi siapapun yang mencoba mendefinisikannya mengetahui bahwa itu tidak sesederhana yang terdengar. Umumnya, penerimaan diri dikonseptualisasikan sebagai penegasan atau penerimaan diri terlepas dari kelemahan atau kekurangan. Namun, ada banyak perbedaan pendapat tentang apa “diri” yang diterima dan sifat penerimaan (Bernard, 2013). Bushman (2011) mengidentifikasi tiga komponen diri:

- a) Pengetahuan diri (kesadaran diri, konsep diri, harga diri, dan penipuan diri)
 - b) Sosial-diri (hubungan individu lain, peran sosial, keanggotaan grup)
 - c) Fungsi agen/ eksekutif agen (pengambilan keputusan, manajemen diri)
- Popper & Ecces (1981) mengatakan bahwa diri digambarkan sebagai teori keberadaan kita, sebuah abstraksi tentang siapa kita. Masalah apakah ada manfaat atau tidaknya kecenderungan manusia untuk memberikan

evaluasi menyeluruh terhadap diri yang kompleks dan terus berubah pada kontinum baik buruk dibahas secara luas dalam literatur penerimaan diri (Bernard, 2013).

Sedangkan penerimaan diri secara estimologis diartikan sebagai tindakan mengambil atau menerima sesuatu secara sukarela atau menyenangkan (Kamus Webster Encyclopedic Unabridged 1994). Menurut Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, dan Wilson (2004) penerimaan melibatkan sikap kuda-kuda yang tidak menghakimi dan secara aktif mengamati pengalaman pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh ketika hal itu terjadi (Bernard, 2013).

Menurut Sheerer (1963) mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara rasional, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Margaretha, 2013). Maslow (1970) juga berpendapat bahwa individu yang menerima diri sendiri adalah individu yang tenang, tidak malu dengan apa yang ada pada dirinya, dan tidak cemas ketika mendapatkan kritikan dari individu lain (Herdiana, 2013).

Jerslid (Reza, 2013) menjelaskan bahwa penerimaan adalah level dimana individu memiliki kesadaran terhadap karakteristiknya, kemudian ia mampu dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut. Penerimaan diri adalah mempunyai penghargaan dan tidak berlaku sinis terhadap diri sendiri. Supraktiknya (1995) berpendapat bahwa penerimaan diri ini berkaitan dengan kesediaan untuk membuka diri, mengutarakan apa yang

dipikirkan dan dirasakan, serta respon terhadap individu lain (Ani marni, 2015).

Johada (Fauziya, 2013) bahwa individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang telah mampu belajar untuk dapat hidup dengan dirinya sendiri. Dapat diartikan juga dengan menerima apa yang ada dalam hidupnya baik kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Perls mengatakan bahwa penerimaan diri individu berkaitan dengan kondisi yang sehat secara psikologis adalah individu yang paham akan siapa dirinya (Reza, 2013).

Hurlock mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sebuah kesadaran individu tentang karakteristik diri dan dorongan untuk hidup dengan keadaan dirinya. Yang berarti bahwa individu memiliki kepastian akan standar yang dimiliki, serta individu tersebut memiliki penilaian yang realistis terhadap dirinya, tanpa mencela apa yang ada pada dirinya saat ini. Hurlock juga mengatakan bahwa penerimaan diri adalah salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh pada kondisi mental individu (margaretha, 2013).

Ryff (margaretha, 2013) mengatakan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani. Sutadipura mengatakan bahwa individu yang sudah memiliki penerimaan diri mengetahui kelemahan-kelemahan, kesalahan-kesalahan

yang harus diperbaikinya dan belajar untuk hidup berdampingan dengan individu lain dalam suasana damai (Ani Marni, 2015).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu yang harus dimiliki oleh individu. Agar individu bisa menerima dan bersyukur atas apa yang Tuhan karuniakan kepadanya, tidak berpersepsi buruk terhadap dirinya, dan juga dapat menjadikan kritikan-kritikan yang individu sekitarnya tujukan kepadanya sebagai motivasi untuk kedepannya, bukan menjadikan kritikan-kritikan tersebut sebagai beban dalam kehidupannya.

2.1.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Sheerer (Bernard, 2013) mengatakan bahwa optimis merupakan salah satu aspek dari penerimaan diri. Tak hanya optimis saja, melainkan ada tujuh aspek dalam penerimaan diri. Aspek-aspek tersebut adalah:

a. Perasaan sederajat

Individu yang memiliki perasaan sederajat, tidak menganggap dirinya istimewa, juga tidak menganggap bahwa dirinya memiliki banyak kelemahan. Hal ini nampak dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya sebagai orang yang sama dengan individu lain, sama-sama memiliki kelebihan dan kelemahan pada dirinya.

b. Percaya pada kemampuan

Percaya pada kemampuan yang dimiliki artinya individu tersebut mampu menghadapi segala yang terjadi dalam kehidupannya. Hal ini

tampak bagaimana individu percaya diri atas apa yang akan dilakukannya.

c. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab berarti individu dapat mempertanggungjawabkan apa yang ada pada dirinya. Hal ini tampak dari bagaimana individu tersebut menerima kritik dan saran dari individu lain.

d. Berorientasi ke luar

Individu yang memiliki orientasi ke luar, ia tidak akan malu dan ia akan lebih bertoleransi terhadap individu dan lingkungan sekitarnya.

e. Berpendirian

Individu lebih suka terhadap pendiriannya sendiri, daripada mengikuti standar hidup individu lain. Individu yang menerima dirinya mempunyai sikap dan percaya diri akan dirinya, tanpa melihat standar-standar yang ada disekitarnya.

f. Menyadari keterbatasan diri

Individu yang menerima dirinya sendiri, ia akan menyadari bahwa ia memiliki keterbatasan dalam dirinya. Ia juga tidak akan malu mengakui keterbatasan yang dimilikinya.

g. Menerima sifat-sifat kemanusiaan

Individu dapat mengenali perasaan-perasaan manusia. Perasaan-perasaan manusia yang dimaksud disini adalah perasaan marah, takut, sakt, cemas. Individu tersebut akan merasakan semua rasa itu tanpa berpura-pura dia tidak pernah merasakan hal tersebut.

Jersild (Reza, 2013) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri dapat menikmati hal-hal yang ada dalam hidupnya. Oleh karena itu, Jersild mengemukakan sepuluh aspek tentang penerimaan diri, yaitu:

a. Persepsi mengenai penampilan

Individu lebih berfikir sesuai dengan keadaanya tentang penampilan yang dimiliki dan bagaimana individu lain menilainya. Penampilan yang dimiliki tidak harus sempurna, tapi individu memiliki penilaian yang baik terhadap keadaan dirinya.

b. Sikap terhadap kelemahan dan kelebihan diri sendiri dan individu lain

Individu yang memiliki penerimaan diri dengan baik dalam hidupnya akan lebih baik dalam memandang kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, daripada individu yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik.

c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri

Merasa rendah sikap individu yang tidak menerima keadaan dirinya, dan hanya melihat atas penilaian yang individu lain tujuakan kepadanya.

d. Respon atas penolakan dan kritikan

Individu yang menerima dirinya sendiri mampu mendapatkan kritikan dari individu lain dan tidak menganggap hal tersebut sebagai beban, melainkan sebagai motivasi dan suatu hal yang dapat diambil kebaikan didalamnya.

e. Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*

Individu yang memiliki penerimaan dalam dirinya akan menseimbangkan antara ekspektasi dan realita yang ada. Individu yang demikian, akan memandang resiko yang akan dialami sebelum memulai sesuatu. Hal ini juga akan meminimalisir rasa kecewa yang akan timbul dikemudian hari.

f. Penerimaan diri dan penerimaan terhadap individu lain

Jika individu dapat menerima dirinya sendiri, ia juga akan menerima keadaan dan keberadaan individu lain yang ada disekitarnya.

g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri

Individu yang memiliki penerimaan diri terhadap dirinya, ia akan memanjakan dirinya tetapi sesuai dengan batas kemampuan yang dimiliki, tanpa mengambil hak milik individu lain.

h. Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup

Individu yang memiliki penerimaan diri akan selalu menikmati apa yang terjadi dan apa yang ditakdirkan dalam hidupnya.

i. Aspek moral penerimaan diri

Yang dimaksud disini adalah individu yang memiliki kejujuran. Individu yang jujur akan keadaan dirinya tanpa harus membungkusnya dengan tawa paksa.

j. Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri sendiri adalah suatu hal yang penting bagi hidup individu. Ciri-ciri individu yang mengacu pada penerimaan diri

terhadap dirinya sendiri yaitu, tidak mengeluhkan dan selalu menghargai pendapat individu lain tentang dirinya.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu menurut Hurlock (Bernard, 2013) yaitu:

a. Aspirasi yang realistis

Individu yang mampu menerima dirinya memiliki pandangan yang realistis tentang dirinya, dan tidak mempunyai target untuk mencapai sesuatu yang tidak mungkin atau diluar kendalinya.

b. Keberhasilan

Individu dapat menerima dirinya, ia mampu mengembangkan alasan untuk membuatnya lebih maju sehingga kemampuan yang dimilikinya berkembang secara maksimal.

c. Wawasan diri

Individu mampu menilai diri sendiri secara realistis, dan juga mampu menerima kekurangan serta kelebihan yang akan meningkatkan penerimaan dirinya.

d. Wawasan sosial

Individu mampu melihat diri sendiri layaknya pandangan individu lain terhadapnya, untuk dijadikan suatu acuan dalam berperilaku sesuai dengan keinginannya.

e. Konsep diri yang stabil

Yang dimaksud dengan konsep diri yang stabil apabila individu melihat diri sendiri tergantung situasinya. Kadang hal itu dapat menguntungkan maupun merugikan bagi individu tersebut.

2.1.4 Ciri-ciri Orang Yang Menerima Diri Sendiri

Sheerer (Hartini, 2012) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang menerima dirinya adalah:

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya.
- b. Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan individu lainnya.
- c. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan untuk ditolak orang lain.
- d. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- e. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif.
- f. Individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihan yang dimilikinya.

2.1.5 Penerimaan Diri Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam islam bisa dikaitkan dengan sifat *qona'ah*. Secara bahasa *qona'ah* berarti “cukup”. *Qona'ah* juga dapat diartikan ridha terhadap apa yang telah Allah anugerahkan terhadap dirinya. Sifat *qona'ah*

merupakan salah satu ciri yang menunjukkan keimanan individu. Sifat qona'ah ini menunjukkan keridhoan individu yang memilikinya terhadap ketetapan dari Allah. Hal ini bukan melulu dalam hal rejeki, bahkan menerima bentuk dan rupa yang dimiliki saat ini juga termasuk dalam sifat qona'ah. Seperti yang tertulis dalam Qur'an surat Al Baqoroh tentang sifat qona'ah yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta benda, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. “(QS. Al-Baqoroh: 115)

Tafsir QS. Al-Baqoroh: 155

Dalam ayat diatas tertulis “*Sungguh, kami pasti akan terus menerus menguji kamu*”

Artinya: focus utama dalam kehidupan dunia antara lain ditandai dengan selalu diberikan cobaan. Cobaan yang diberikan Allah tidak selalu sama. Banyak sekali macam, bisa berupa kekurangan sandang, pangan, papan, serta kesedihan. Tak hanya kesedihan saja, ketika seseorang mendapatkan kejayaan belum tentu dikatakan kenikmatan, tapi hal tersebut merupakan suatu cobaan dari Allah, untuk menguji keimanan seseorang.

Ujian atau cobaan yang akan dihadapi pada dasarnya hanya sedikit saja, sehingga berapapun besarnya, tidak akan sebanding dengan nikmat yang akan diberikanNya suatu saat nanti. Cobaan dikatakan sedikit, karena seberapa besar apapun cobaan tersebut, ia dapat terjadi lebih besar lagi daripada yang terjadi saat ini. Cobaan dikatakan besar adalah ketika

seseorang mengalami kegagalan dalam menghadapi cobaan yang Allah berikan, khususnya dalam kehidupan beragama.

Ujian yang diberikan Allah sedikit apabila dibandingkan dengan anugerah yang Allah limpahkan kepada manusia. Ujian yang Allah berikan layaknya ketika belajar disekolah. Untuk naik kelas, kita pasti akan melalui namanya ujian. Ketika lulus ujian, kita akan naik ke kelas selanjutnya. Semakin tinggi kelas kita, semakin berat pula ujian yang akan dihadapi. Begitulah layaknya ujian dalam kehidupan ini, ketika lulus dari ujian tersebut kita akan naik ke level berikutnya. Ketika level kita sudah naik, cobaan yang diberikan pun akan ditambahkan. Begitulah seterusnya. Seperti dengan pepatah yang sering didengar “semakin tinggi pohon, semakin kencang pula angin menerpanya”.

Ayat sebelum ini, mengajarkan shalat dan sabar. Jadi, sebelum datangnya cobaan, dua hal tersebut harus diamankan terlebih dahulu. Demikian saat kita diberikan cobaan, kedua hal tersebut harus tetap kita amalkan, dan juga dianjurkan untuk semakin memperbanyak keduanya. Maka dari itu, pada ayat 155 ditutup dengan perintah “*sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”.

Bentuk-bentuk ujian dari Allah antara lain:

1. *Sedikit dari rasa takut*, yakni kerisauan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau sesuatu yang tidak disenangi, tetapi hal tersebut telah diprediksi akan terjadi.

2. *Sedikit dari rasa lapar*, yakni keinginan untuk mengisi perut yang sedang kosong, tetapi tidak memiliki apapun untuk dimakan.
3. *Sedikit kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan*, yakni keinginan untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupannya tetapi dia tidak memiliki harta untuk membelinya.

Allah memang tidak akan menjelaskan kapan manusia akan diberikan ujian dan dalam bentuk apa ujian yang akan diberikan padanya. Takut menghadapi ujian adalah pintu gerbang kegagalan. Ujian bagi manusia itu pasti dan seringnya datang secara tidak terduga. Maka dari saat ini, harus sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian yang akan datang. Perihal rasa pun demikian. Lapar bukanlah suatu yang buruk. Dengan diberikannya rasa lapar, semua makanan yang ada dihadapannya terasa lezat untuk disantap. Dari rasa laparpun Allah mengajarkan manusia jika ia lapar, maka makanlah. Dan jika makan, janganlah terlalu kenyang.

Bukan hanya dalam Al-Qur'an saja, dalam hadist pun disebutkan bahwa qona'ah merupakan sifat yang harus dimiliki individu. Rasullullah SAW bersabda "*Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya, serta (nabi) Muhammad SAW sebagai rasulnya*" (HR. Muslim no.34).

Arti dari "*ridha kepada Allah sebagai Rabb*" adalah ridha kepada segala perintah dan juga larangan-Nya, kepada ketentuan yang telah ditetapkan kepada-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan tidak diberikan

Allah terhadapnya. Jika manusia memiliki sifat ini, ia akan menerima dirinya, menerima apapun keadaannya saat ini, tidak mudah mengeluh jika dihadapkan dengan sesuatu yang berat dalam hidupnya.

2.2 *Body Image*

2.2.1 Pengertian *Body Image*

Dalam kamus psikologi, *body image* merupakan imaji subjektif yang dimiliki oleh individu tentang tubuhnya, khususnya berkaitan dengan penilaian individu lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya berkaitan dengan tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, Gerakan tubuh, dan koordinasi tubuh.

Pengertian *body image* menurut Burn (Ifdil, 2015) adalah suatu gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri sebagai ciptaan Tuhan yang mempunyai fisik. Fisik disini dimaksudkan sebagai bentuk individu remaja, karena pada saat remaja, individu tersebut akan mengalami fase pubertas, dimana yang telah diketahui bahwa pada masa tersebut akan terjadi perubahan pada fisiknya. Dan pada masa ini seharusnya remaja tersebut harus siap dengan perubahan yang ada pada dirinya, terutama pada perubahan fisik.

Simmons & Blyth (1987) mengatakan bahwa kematangan lebih dini dan lebih lambat berkaitan dengan *body image* remaja perempuan. Perempuan yang lebih dini matangnya lebih memiliki tubuh yang pendek dan

gemuk, sedangkan yang matangnya lebih lambat cenderung lebih kurus dan tinggi. Pada masa remaja akhir, anak perempuan yang matang akan lebih lambat memiliki tubuh yang lebih sesuai dengan tipe kecantikan feminisme yang ideal (Snatrock, 2012).

Secara umum, remaja perempuan lebih kurang puas dengan tubuhnya dan lebih negatif terhadap *body image*-nya dibandingkan remaja laki-laki (Bearman dkk., 2006). Seiring dengan perubahan pada masa pubertas, remaja perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki berkaitan dengan meningkatnya jumlah lemak yang membuat remaja tersebut menjadi gemuk. Sementara pada remaja laki-laki menjadi lebih puas dengan tubuh yang dimiliki ketika masa pubertas, karena hal tersebut berkaitan dengan meningkatnya masa otot (Santrock, 2012).

Smolak & Thompson (2009) mengartikan *body image* adalah suatu gambaran yang dimiliki individu perihal fisiknya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari pengalaman individu (Indrijati, 2014). Menurut Athur (2010) *body image* adalah imajinasi individu tentang bagaimana tubuhnya, khususnya yang berkaitan dengan penilaian individu lain terhadap dirinya, dan seberapa baik tubuhnya disesuaikan dengan pemikiran-pemikiran tersebut (Reza, 2013).

Schilder (Bell & Rushforth, 2008) mengartikan *body image* sebagai gambaran mengenai tubuh individu yang dibentuk dalam pikiran individu tersebut. Dapat diartikan juga bagaimana individu tersebut melihat dirinya sendiri. Hardy & Hayes (1988) mengemukakan bahwa *body image*

merupakan bagian dari konsep diri yang memiliki kaitan dengan sifat-sifat fisik, serta evaluasi individu mengenai dirinya. Kesadaran dan penerimaan individu terhadap tubuhnya merupakan aspek utama dari *body image* (Bestiana, 2012).

Hyot (Naimah, 2008) mengartikan *body image* sebagai sikap individu terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk, dan berdasarkan evaluasi dan pengalaman efektif terhadap apa yang ada pada fisiknya. Sedangkan Thompson menggambarkan tingkat *body image* individu dengan seberapa puaskah yang dirasakan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik, serta menambahkan tingkat penerimaan *body image* tergantung pada sosial budaya yang terdapat empat aspek didalamnya, yaitu reaksi individu lain, perbandingan dengan individu lain, peranan individu, serta identifikasi terhadap individu lain (Ridha, 2012).

Body image merupakan sebuah aspek psikologis yang pasti terjadi dan berkaitan dengan perubahan fisik individu. Remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan *image* tentang tubuhnya (Mueller, 2009). Jika dilihat dari segi *gender*, perempuan kurang puas dan memiliki *body image* lebih negatif daripada laki-laki (Bearman dkk, 2006). Laki-laki cenderung lebih memperhatikan otot-otot yang dimiliki daripada mempermasalahkan tentang berat badan dan bentuk tubuhnya (Santrock, 2012).

Dari beberapa uraian definisi yang telah tertulis diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan suatu gambaran individu

terhadap fisik yang dimilikinya. Gambaran *body image* tersebut diperoleh dari hasil bagaimana individu mempersepsi bentuk tubuhnya sendiri serta persepsi tubuh ideal. Selain itu, gambaran mengenai *body image* juga bisa didapatkan dari hasil penilaian individu lain/ masyarakat sekitarnya.

2.2.2 Aspek-aspek *Body Image*

Cash mengatakan bahwa ada beberapa aspek dalam *body image* individu (Grogan, 2017) yaitu:

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu menilai penampilan secara keseluruhan fisiknya, apakah sudah bisa dikatakan menarik, atau sudah sesuai dengan keinginannya.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu minat individu terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan dalam menyesuaikan, memperbaiki, dan meningkatkan penampilan dirinya.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap komponen tubuh secara spesifik atau bagian-bagian tertentu, serta komponen tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kehati-hatian terhadap berat badan, hasrat untuk melakukan diet, juga membatasi serta mengatur pola makan.

e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya (kurus, ideal, dan gemuk). Thompson (2000) mengatakan *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap komponen tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, serta menambahkan tingkat *body image* yang dipengaruhi oleh sosial budaya. Selain lima aspek yang telah disebutkan oleh Cash dan Puzinky, ada beberapa aspek lain yang dijelaskan oleh Thompson (Ridha, 2012), yaitu:

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan simbol dari diri individu. Dari hal tersebut di nilai oleh dirinya sendiri dan individu lain. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk, akan menimbulkan rasa senang, bangga, atau merasa tidak suka dengan bentuk tubuhnya.

2. Aspek perbandingan dengan individu lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik maupun lebih buruk memicu prasangka terhadap individu lain. Hal inilah yang menjadi sebuah perbandingan individu ketika harus menilai penampilan fisiknya dengan fisik individu lain.

3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap individu lain)

Individu dapat menilai anggapan terhadap individu lain apabila di nilai individu tersebut menarik secara fisik, maka hal itu menjadikan individu tersebut menuju hal positif untuk menilai dirinya.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* individu termasuk juga pandangan atau persepsi terhadap penampilan individu tersebut. Cash mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Cash menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sering dilihat dalam masyarakat sekitar kita, bahwa perempuan lebih sering merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, dan cenderung memiliki penilaian negative pada *body image*-nya. Perempuan cenderung lebih kritis, lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Persepsi *body image* yang kurang baik sering berhubungan dengan masalah berat badan yang dimiliki.

Laki-laki lebih peduli dan lebih memperhatikan tentang otot-otot yang dimilikinya, daripada memperhatikan berat badannya. *Body image* yang buruk dapat menyebabkan individu melakukan diet konsisten maupun diet sementara, obesitas, dan juga gangguan makan yang berakibat pada

rendahnya harga diri, depresi, timbulnya rasa cemas yang berlebih, serta keseluruhan tekanan emosional.

b. Media massa

Tiggeman (Cash, 1994) mengemukakan bahwa media massa memiliki pengaruh kuat dalam budaya sosial. Seperti yang diketahui saat ini, setiap rumah memiliki televisi, internet pun dapat diakses dengan mudah. Sehingga individu saat ini dengan mudahnya mengakses apapun yang ada di dunia ini. Tidak hanya itu saja, saat ini pun banyak aplikasi-aplikasi yang memudahkan individu, seperti ingin berbelanja atau hanya sekedar ingin bepergian ke suatu tempat dengan menggunakan transportasi online.

Konsumsi media massa yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Tayangan yang ada saat ini, bahwa perempuan yang masuk dalam kategori cantik merupakan perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang tidak terlalu kurus maupun tidak terlalu gemuk. Hal itu menyebabkan perempuan yang kurus ingin lebih berisi, begitu juga sebaliknya perempuan yang memiliki tubuh gemuk ingin lebih kurus lagi. *Fashion-fashion* saat ini sangat mudah untuk diakses, dan perempuan cenderung ingin meniru *fashion* yang sedang *trend* saat ini.

c. Hubungan interpersonal

Rossen dan koleganya (Cash, 1994) menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan individu dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal berpengaruh pada bagaimana individu dalam memberi pandangan mengenai tubuhnya. Hubungan interpersonal ini

membuat individu cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan individu lain dan feedback yang telah diterimanya dapat mempengaruhi konsep diri.

Body image individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang telah disebutkan diatas saja, melainkan ada beberapa faktor lainnya. Seperti yang telah disebutkan oleh Thompson (Ridha, 2012), bahwa *body image* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, yaitu:

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Individu mempunyai keinginan untuk tetap memiliki berat badan yang ideal sesuai dengan persepsinya tentang berat badan ideal, sehingga hal tersebut yang membentuk *body image* terhadap dirinya sendiri.

2. Budaya

Terdapat pengaruh dalam lingkungan sekitar individu dan bagaimana cara budaya tersebut mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik dan ukuran tubuh yang baik.

3. Siklus hidup

Pada dasarnya individu menginginkan berat badannya seperti di masalalu, tidak seperti yang dirasakan saat ini.

4. Masa kehamilan

Dalam hal ini, individu lebih memilih mementingkan menjaga tumbuh kembang calon buah hati yang dikandungnya, tanpa memikirkan berat badannya.

5. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari individu lain masuk ke dalam diri individu tersebut yang mengakibatkan individu tersebut terpengaruh oleh temannya.

6. Konsep diri

Gambaran individu mengenai dirinya, yang mencakup penilaian diri serta penilaian sosial.

7. Peran *gender*

Peran yang satu ini memerlukan orang tua sebagai individu yang paling berperan dalam *body image* seorang individu, sehingga hal tersebut yang membuat individu cepat terpengaruh.

8. Pengaruh distorsi *body image* pada diri sendiri

Perasaan dan persepsi individu bersifat negatif terhadap fisiknya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk pula.

2.2.4 *Body Image* dalam Perspektif Islam

Bahwa setiap individu terlahir dalam keadaan suci. Dan juga telah diketahui bahwa setiap individu merupakan satu-satunya makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna diantara makhluk-makhluk lainnya. Di ciptakan bentuk fisik yang sempurna, juga dilengkapi dengan otak guna untuk menjadi pusat dari segala pergerakan anggota tubuh lainnya, serta digunakan sebagai media untuk berfikir. Allah juga megaskan dalam Al-Qur'an surat At-Tiin ayat 4 bahwa individu diciptakan sebaik-baiknya.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (QS. At-Tiin: 4)

Tafsir QS. At-Tiin: 4

1. Kata **خَلَقْنَا** berarti kami telah menciptakan. Terdiri atas kata “*kholaqo*” dan “*naa*” yang berfungsi sebagai kata ganti nama. Kata “*naa*” (Kami) yang menjadi kata ganti itu menunjuk pada jama’ (banyak), tetapi bisa juga digunakan untuk satu orang saja dengan maksud mengagungkan individu tersebut. Penggunaan kata ganti jama’ menunjuk kepada Allah. Mengisyaratkan bahwa adanya keterlibatan selain-Nya dalam perbuatan yang ditunjuk oleh kata tersebut. Jadi “*Kholaqnaa*” mengisyaratkan keterlibatan selain Allah dalam penciptaan individu ialah bapak dan ibu.

Tidak hanya dalam surat ini saja, dalam surat Al-Mu’minun ayat 14 menegaskan bahwa Dia adalah *Ahsanul al-Kholiqin* yang berarti sebaik-baiknya pencipta. Dari ayat-ayat yang telah diketahui bahwa ada pencipta lain, tapi ciptaannya tidak sebaik Allah.

2. Kata **الْإِنْسَانَ** berarti individu. Individu yang dimaksud ini tidak memiliki tujuan khusus karena kata ini diawali dengan kata “*al*” berarti jenis individu secara umum, mencakup siapa saja, baik mukmin maupun kafir.
3. Kata **تَقْوِيمٍ** berasal dari kata ‘*qowama*’ yang darinya terbentuk beberapa kata yang semuanya merujuk pada kesempurnaan sesuatu sesuai dengan objeknya. Kata **تَقْوِيمٍ** diartikan sebagai menjadi sesuatu memiliki. Ar-Raghib al-Ashfahani seorang pakar bahasa al-Qur’an melihat kata ‘*taqwim*’ disini sebagai suatu isyarat tentang keistimewaan ciptaan Allah yang bernama manusia dibanding dengan makhluk lainnya. Jadi kalimat

'*ahsan taqwim*' berarti bentuk fisik dan psikis yang sempurna. Maka dari itu manusia dapat melaksanakan fungsinya dengan baik. Untuk ayat ini tidak semata-mata digambarkan pada fisiknya saja, tetapi juga psikisnya.

Tidak hanya pada surat tersebut, tentang manusia diciptakan dengan sebaik-baik penciptaan. Di surat-surat lain pun banyak pula yang mengarahkan hal serupa. Seperti dalam surat al-Infitor dibawah ini:

فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ

Artinya: "Dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia menyusun tubuhmu." (QS. Al-Infitor: 8)

Tafsir

Dalam ayat diatas telah dijelaskan bahwasanya manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dengan kesempurnaan yang melekat dalam dirinya. Manusia dapat dikatakan makhluk yang tercipta paling istimewa. Tapi terkadang manusia lupa diri bahwa dia telah diciptakan sempurna dalam bentuk dan rupa. Manusia sudah diciptkana fisik yang bagus, tetapi masih tetpa merasa apa yang melekat pada tubuhnya tidaklah bagus, ingin terus seperti makluk lain, mengikuti persepsi-persepsi yang dimiliki.

Semakin banyak persepsi dalam dirinya, manusia semakin lupa diri bahwa yang dinilai Allah bukan fisik semata. Lupa bahwa Allah menilai dair hati dan amal yang dimiliki. Manusia berlomba-lomba memperbaiki bentuk tubuhnya sehingga lupa memperbaiki sikap dan ibadahnya. Seperti yang telah dijelaskan dalam hadits berikut:

“Diriwayatkan dari Abu Hurairah Abdurrahman bin Syahrin radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah SAW bersabda “Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada tubuh kalian dan tidak kepada rupa kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan perbuatan kalian”

Dari hadits diatas telah ditegaskan bahwa Allah melihat manusia bukan dari segi rupa serta bentuk fisik yang dimiliki. Allah melihat hamba-Nya dari hati, dari perbuatan serta perlakuan terhadap makhluk Allah yang lain. Percuma saja memiliki bentuk tubuh dan rupa yang elok jika tidak mau berbuat baik kepada sesama. Masih lebih baik individu yang tidak memiliki bentuk tubuh dan rupa yang elok tapi hatinya bersih dan baik terhadap sesama.

2.3. Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi

Pada fase remaja akhir penampilan sangatlah penting, terutama pada kalangan wanita. Tak jarang mereka berlomba-lomba untuk tampil menarik sehingga mereka terobsesi dengan penampilan yang sempurna. Individu yang selalu berusaha untuk tampil sempurna cenderung tidak menerima apa yang telah diciptakan Allah terhadap dirinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi rasa menerima akan dirinya, yang mana individu tersebut akan selalu berusaha merasa dirinya penuh kekurangan. Sehingga dalam hal ini, body image merupakan salah satu factor yang dapat memicu individu untuk tidak menerima dirinya sendiri.

Menerima diri artinya menerima apa yang telah Allah tetapkan padanya. Ketetapan terhadap setiap hamba berbeda-beda. Ada yang berupa kurangnya harta benda hingga kurang menarik penampilan seseorang. Berkaitan dengan penerimaan diri, *body image* selalu dihubungkan-hubungkan dalam hal tersebut. Dikatakan demikian karena individu yang memiliki bentuk tubuh biasanya lebih diperhatikan dibanding dengan individu sekitarnya. Tak jarang, kebanyakan individu palagi seorang perempuan menjadikan penampilan sebagai fokus utamanya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian “Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, peneliti menggunakan desain korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk membuat gambaran secara sistematis, factual, dan akurat perihal sifat, fakta, dan juga hubungan antara fenomena yang diselidiki. Emzir (2007) menyatakan bahwa studi korelasional melengkapi penafsiran seberapa tepat dua variabel tersebut. Interpretasi data pada penelitian korelasional ialah jika dua variabel dihubungkan maka akan menghasilkan koefisien dengan simbol (r). hubungan variabel tersebut dinyatakan dengan nilai dari -1 sampai dengan +1. Nilai positif (+) menunjukkan korelasi positif yang variabelnya saling mendekati kearah yang sama. Sedangkan nilai negatif (-) menunjukkan korelasi negatif yang variabelnya saling bertolak belakang (Syamsudin dan Vismania, 2009).

Desain penelitian korelasional memiliki kelebihan yaitu memiliki kemampuan untuk menganalisis hubungan antara beberapa variabel, baik secara individu maupun bersamaan, mempengaruhi variabel lain, serta memberi informasi tentang tingkat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Pengetahuan tentang tingkat hubungan tersebut diharapkan dapat menambah pemahaman tentang unsur-unsur dalam karakteristik yang kompleks dari suatu fenomena.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah *body image*, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah penerimaan diri. Dengan demikian desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

Rancangan Penelitian



3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan kegiatan menguji hipotesis, yaitu menguji kecocokan antara teori dan fakta empiris di dunia nyata. Variabel adalah suatu sebutan yang dapat diberi nilai angka (kuantitatif) atau nilai mutu (kualitatif). Variabel merupakan pengelompokan secara logis dari dua atau lebih atribut dari objek yang diteliti (Azwar, 2013).

Variabel penelitian ialah setiap hal dalam penelitian yang ingin diperoleh datanya. Dinamakan variabel karena nilai data tersebut beragam. Variabel secara teoritis diartikan sebagai apapun yang dapat membedakan atau membawa variasi pada nilai. Nilai bisa berbeda pada berbagai waktu untuk objek sama, ataupun pada waktu yang sama untuk objek yang berbeda (Sekaran, 2004).

Variabel yang akan diteliti antara lain:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas merupakan sebab yang diperkirakan dari beberapa perubahan dalam variabel terikat (Robbins, 2009). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *body image*.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lain (Robbins, 2009). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah penerimaan diri.

3.3 Definisi Operasional

1. *Body Image* (variabel bebas)

Body Image merupakan suatu gambaran individu terhadap fisik yang dimilikinya. Gambaran mengenai *body image* tersebut diperoleh dari hasil bagaimana individu mempersepsi bentuk tubuhnya sendiri serta persepsi tubuh ideal. Selain itu, gambaran mengenai *body image* juga dapat dari hasil penilaian dari individu lain dan masyarakat sekitar.

2. Penerimaan Diri (variabel terikat)

Penerimaan diri merupakan suatu yang harus dimiliki oleh individu. Agar individu bisa menerima dan bersyukur atas apa yang Tuhan karuniakan kepadanya. Tidak berpersepsi jelek terhadap

dirinya, dan juga dapat menjadikan kritikan-kritikan inividu lain sebagai motivasi untuk kedepannya, bukan untuk dijadikan beban dalam hidupnya.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas ibjek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2016). Populasi dibagi menjadi dua yaitu homogen dan heterogen.

Populasi homogen adalah keseluruhan individu yang menjadi anggota populasi memiliki sifat yang relatif sama antara satu dengan yang lain dan mempunyai ciri tidak terdapat perbedaan hasil tes dari jumlah tes populasi yang berbeda. Sedangkan populasi heterogen adalah keseluruhan individu anggota populasi relatif mempunyai sifat-sifat individu, dan sifat ini membedakan antara individu anggota populasi yang satu dengan yang lain (Nooor, 2011). Populasi dalam penelitian termasuk dalam katregori populasi heterogeny. Populasi dalam penelitian yang dilakukan ini adalah mahasiswi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi Angkatan 2017-2018.

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2017-2018

Angkatan	Jumlah Mahasiswi
2017	175 Mahasiswi
2018	167 Mahasiswi
Total	342hasiswi

3.4.2 Sampel

Salah satu yang harus dilakukan oleh peneliti sebelum mulai mengumpulkan data-data yang dibutuhkan adalah menentukan subjek penelitian. Dalam penelitian semua populasi yang ada tidak dilibatkan semua menjadi subjek penelitian. Peneliti hanya menyelidiki Sebagian individu yang menjadi sasaran penelitian saja. Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2014). Pengambilan sampel adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga penelitian pada sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat peneliti dapat mengeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi (Noor, 2011).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2016). Arikunto menjelaskan penentuan jumlah sampel dalam penelitian, apabila populasi dalam penelitian dibawah 100 individu, maka sebaiknya subjek diambil semua untuk dijadikan sampel. Apabila populasi diatas 100 individu, maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% dari populasi penelitian (Arikunto, 2006). Disini peneliti mengambil sampek sebanyak 25%

dari populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 102 mahasiswi psikologi UIN Malang.

Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik sampling jenis *purposive sampling*. Menurut Arikunto (1998) *purposive sampling* merupakan salah satu teknik *nonprobability sampling* yang mana cara pengmabilan datanya berdasarkan tujuan tertentu. Menggunakan teknik tersebut karena subjek yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik, yaitu:

- a. Mahasiswi aktif psikologi Angkatan 2017-2018
- b. Rentang usia 18-21 tahun

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan sebuah informasi yang diterima tentang suatu kenyataan atau fenomena empiris, wujudnya dapat berupa angka (kuantitatif) atau berupa ungkapan kata-kata (kualitatif). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan sebuah penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian (Noor, 2011). dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala sebagai teknik pengumpulan data.

Skala psikologi adalah deskripsi mengenai aspek kepribadian individu (Azwar, 2016). Skala merupakan alat ukur yang digunakan

untuk mengkuantifikasi informasi yang diberikan oleh konsumen dalam suatu kuesioner (Noor, 2011). Skala disini digunakan untuk mengukur aspek-aspek variabel yang akan diteliti. Format respon dari skala model summated rating scale terdiri dari pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Asumsi yang mendasar pada pen-skoran adalah jawaban yang mendukung atribut ukur *favorable* dan pertanyaan yang tidak didukung atribut ukur (*unfavorable*). Pertanyaan *favorable* bobotnya lebih tinggi dari *unfavorable*.

Tabel 3.2
Kategori Respon Skala

Klasifikasi	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS-Sangat Setuju	4	1
S-Setuju	3	2
TS-Tidak Setuju	2	3
STS-Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah proses menghubungkan konsep/konstruk dengan realita. Pengukuran variabel adalah pemberian bilangan atau symbol pada peristiwa empiris menurut aturan yang ditetapkan. Dengan pengukuran ini dimaksudkan agar hipotesis dapat di uji (Noor, 2011).

3.6.1 Menggunakan skala *body image*

Dalam pengukuran *body image* peneliti menggunakan skala penampilan tubuh yaitu *self relationship multidimensional* (MBSRQ_AS). Skala *body image* ini dibuat oleh peneliti berdasarkan beberapa aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (Grogan, 2017). Peneliti memilih menggunakan skala penampilan dari Cash karena skala ini digunakan untuk mengukur aspek kognitif, perilaku, dan afektif dalam *body image* khususnya terkait dengan penampilan. Ada 7 aspek dalam skala *body image*, yaitu aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Body Image

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	Evaluasi penampilan	Melihat kelebihan dan kekurangan pada penampilan diri	1	6,9,11	4
2	Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	8	14	4
		Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan		7,20	
3	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Menerima terhadap tubuh bagian atas (dari kepala hingga dada)	3,18,23,24	10,13	12
		Menerima terhadap tubuh bagian bawah (dari peruh hingga kaki)	4,16,25	17,21,22	

4	Kecemasan menjadi gemuk	Ketakutan akan bertambahnya berat badan	5,15,19		3
5	Pengkategorian ukuran tubuh	Menilai bentuk tubuh yang dimiliki		2,12	2
Jumlah Total Aitem			12	13	25

3.6.2 Menggunakan Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri dibuat oleh peneliti berdasarkan pada aspek penerimaan diri menurut Sheerer (Bernard, 2013). Sheerer mengemukakan ada 7 aspek dalam penerimaan diri yaitu perasaan sederajat, percaya pada kemampuan, bertanggungjawab, berorientasi ke luar, berpendirian, menyadari keterbatasan diri, dan menerima sifat-sifat manusia (marah, sedih, bahagia).

Tabel 3.4
Blueprint Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	Perasaan sederajat	Tidak membedakan diri sendiri dengan orang lain	6	15	2
2	Percaya pada kemampuan	Mampu menghadapi situasi	1,7	2,17	4
3	Bertanggungjawab	Berani atas konsekuensi yang akan dihadapi	20	8	2
4	Berorientasi ke luar	Toleransi dengan lingkungan	3,4, 22	5	4
5	Berpendirian	Menjadi diri sendiri apapun yang terjadi	12,21	18,19	4
6	Menyadari keterbatasan diri	Sadar akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki	9,14, 16	11	4
7	Menerima sifat-sifat kemanusiaan	Mampu menunjukkan perasaan	10,13		2
Jumlah Total Aitem			14	8	22

3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Sebelum instrumen diatas digunakan sebagai penelitian, akan lebih baik jika instrumen tersebut dilakukan uji coba dengan maksud memperoleh instrumen yang lebih baik, sehingga data yang dibutuhkan dapat diperoleh dan dapat menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Terdapat dua instrumen dalam menentukan tinggi atau rendahnya kualitas instrumen tersebut, yaitu:

3.7.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang di ukur. Validitas ini menyangkut akuransi instrumen. Teknik korelasi yang biasa dipakai adalah teknik korelasi product moment. Dan untuk mengetahui apakah nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan itu signifikan, maka dapat dilihat pada tabel product moment/ di uji menggunakan SPSS (Noor, 2011). Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Namun, jika jumlah aitem yang valid tidak mencukupi target yang diinginkan, maka batas kriterianya bisa sedikit diturunkan menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2016).

Sebelum peneliti menyebarkan angket, peneliti akan melakukan uji coba skala untuk melihat kelayakan aitem yang akan di uji. Dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan validitas isi. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dalam

penelitian ini adalah teknik korelasi product moment dari Karl

Person dengan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2006):

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

X = Jumlah skor aitem

Y = Jumlah skor total

N = Jumlah subjek

r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*

Tabel 3.5
Hasil Uji Coba Skala *Body Image*

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		Total Aitem
		No. Aitem	Indeks	No. Aitem	Indeks	
Evaluasi penampilan	Melihat kelebihan dan kekurangan pada penampilan diri	1	0,464			4
		2	0,270			
		3	0,504			
		4	0,435			
Orientasi Penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan			5	0,134	2
		6	0,387			
	Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan	7	0,262			2
		8	0,297			
Kepuasan terhadap bagian	Menerima terhadap tubuh bagian atas			9	0,117	6
				10	0,224	
		11	0,258			

tubuh	(dari kepala hingga dada)			12	0,167	6
		13	0,596			
		14	0,599			
	Menerima terhadap tubuh bagian bawah (dari perut hingga kaki)			15	0,204	
				16	0,226	
		17	0,4			
				18	0,189	
		19	0,399			
		20	0,490			
Kecemasan menjadi gemuk	Ketakutan akan bertambahnya berat badan	21	0,317			3
		22	0,468			
		23	0,323			
Pengkategorian ukuran tubuh	Menilai bentuk tubuh yang dimiliki			24	0,237	2
		25	0,366			
Total Aitem		17		8		25

Tabel 3.6
Hasil Uji Coba Skala Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		Total Aitem
		No. Aitem	Indeks	No. Aitem	Indeks	
Perasaan sederajat	Tidak membedakan diri sendiri dengan orang lain			1	0,187	2
		2	0,269			
Percaya pada kemampuan	Mampu menghadapi situasi	3	0,331			4
		4	0,305			
		5	0,386			
		6	0,421			
Bertanggungjawab	Berani atas konsekuensi yang akan dihadapi	7	0,374			2
		8	0,359			
Berorientasi ke luar	Toleransi dengan lingkungan			9	0,199	2
		10	0,3			
Berpendirian	Menjadi diri sendiri apapun yang terjadi			11	0,193	6
		12	0,351			
		13	0,321			
				14	0,242	

		15	0,298			
				16	0,193	
Menyadari keterbatasan diri	Sadar akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki	17	0,455			4
		18	0,427			
		19	0,312			
		20	0,272			
Menerima sifat-sifat kemanusiaan	Mampu menunjukkan perasaan			21	0,199	2
				22	0,175	
Jumlah Aitem		15		7		22

3.7.2 Uji Reliabilitas

Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan berkualitas apabila reliabel. Reliabilitas dapat diartikan bahwa sebuah instrumen tersebut dapat dipercaya, yang artinya dalam suatu pengukuran memiliki konsistensi hasil ukur yang menghasilkan kecermatan nilai eror pengukuran yang kecil. Suatu pengukuran dapat dikatakan tidak akurat apabila error pengukurannya terjadi secara random. Pengukuran akan semakin reliabel ketika tingkat koefisien reliabilitasnya semakin tinggi, yaitu mendekati angka 1,00 (Azwar, 2016).

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil suatu pengukuran (Noor, 2011). Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 16.0 for windows. Kriteria pengelompokan nilai koefisien reliabilitas menurut Arikunto, sebagai berikut:

Tabel 3.7
Kategorisasi koefisien reliabilitas

Nilai	Keterangan
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat kuat
$0,60 \leq r < 0,80$	Kuat
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup kuat
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah

Koefisien reliabilitas pada penelitian ini dihitung menggunakan formula *Alpha Cronbach's* dengan bantuan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini dapat dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8
Hasil Reliabilitas Skala *Body Image* dan Penerimaan Diri

Klasifikasi	Skor	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,671	Reliabilitas Tinggi
Penerimaan Diri	0,659	Reliabilitas Tinggi

Hasil uji coba reliabilitas pada kedua skala diatas dapat dikatakan reliabel karena hasil uji reliabilitas pada kedua skala tersebut reliabilitasnya tinggi, yakni pada skala *body image* menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,671. Sedangkan pada skala penerimaan diri menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,659.

3.8 Analisis Data

Data yang telah didapatkan dari penelitian akan lebih baik dianalisa terlebih dahulu agar bisa mendapatkan kesimpulan dan mendapatkan jawaban dari hipotesis yang telah di ajukan. Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah semua data-data yang diperlukan sudah terkumpul, baik data dari seluruh responden dan data dari sumber yang lain (Sugiono, 2011). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik. Ada dua macam yang digunakan dalam penelitian kuantitatif, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik. Analisis data statistik yang digunakan adalah statistik inferensial.

Statistik inferensial ini guna untuk menganalisis data sampel dan juga bisa digunakan untuk populasi. Statistik ini cocok digunakan untuk mengolah data yang sampelnya diambil dari suatu poupulasi yang jelas dan teknik pengambilan sampelnya pun dari populasi yang dilakukan secara random (Sugiono, 2011).

3.8.1 Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa suatu data dengan cara mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil statistik deskriptif berupa tabel, grafik, diagram lingkaran, dan lain sebagainya.

Data yang telah didapat tersebut di hitung menggunakan perhitungan modus, median, mean, dan lain sebagainya.

3.8.2 Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji yang dilakukan guna mengetahui apakah data dari setiap variabel penelitian yang akan di analisis normal atau tidak sesuai dengan hukum sebaran normal baku dari Gauss (Nisfiannoor, 2009). Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 16.0 *for windows*.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas juga merupakan salah satu bagian dari uji asumsi yang dilakukan guna untuk apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier atau garis lurus (Nisfiannoor, 2009). Pada penelitian ini, uji linieritas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 16.0 *for windows*.

3) Uji Hipotesis

Dalam penelitian teknik statistik yang digunakan adalah desain korelasional, karena penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara 2 variabel. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tentang adanya korelasi antara variabel X (body image) dengan variabel Y (penerimaan diri). Analisis

korelasi product moment dengan menggunakan bantuan program
SPSS versi 16.0 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Objek Penelitian

4.1.1 Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi merupakan lembaga Pendidikan yang secara umum berada di bawah Kementrian Agama RI, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Kementrian Pendidikan Nasional. Tujuannya adalah untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai keluasan wawasan ilmu psikologi yang dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip integrase ilmu psikologi konvensional dengan khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/107/98 tentang penyelenggaraan jurusan Tarbiyah STAIN Malang, Program studi psikologi bersama sembilan program studi yang lain. Surat keputusan tersebut diperkuat dengan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/ 212/2001, ditambah dengan surat Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2000846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001 tentang Wider Mandate (Buku Pedoman Fakultas Psikologi).

Untuk memantapkan profesionalis proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program Pendidikan yang

diselenggarakan, kemudian program studi psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gadjahmada (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/PS/4214/C/03/04 dan E. III/H.M.01. 1/110/99. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu 5 tahun tersebut diantaranya meliputi program pencakokan dosen pembina mata kuliah dan penyelenggaraan laboratorium.

Pada tahun 2002, Jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI no. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan *memorandum of understanding* (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan Pemerintah Republik Islam Sudan Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset (Buku Pedoman Fakultas Psikologi).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan ditanda tangannya surat keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI Nomor: 1/O/SKB/2004 dan Nomor: NB/B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003 serta keputusan Presiden (Kepres) RI no. No.50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri

(UIN) Malang. Akhirnya Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya surat keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi program sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN-PT Nomor: 003/BAN-PT/AkA/X/S1/II/2007, tentang Status, Peringkat dan Hasil Akreditasi Program Sarjana di Perguruan Tinggi, yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Malang terakreditasi dengan Predikat B. Pada Tahun 2013, Fakultas Psikologi mampu mempertahankan akreditasinya dengan Predikat B. Hal ini dikuatkan dengan SK BAN PT No 164/SK/BAN PT/Ak-XVI/S/VIII/2013 (Buku Pedoman Fakultas Psikologi).

4.1.2 Identitas Fakultas Psikologi UIN Malang

Nama : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Berdiri : 1997
Alamat : Jalan Gajayana No.50 Malang, Gedung Megawati
Soekarno Putri Lowokwaru Malang
Telefon/Fax : (0341) 558916
Website : www.psikologi.uin-malang.ac.id
E-mail : psikologiuin_malang@yahoo.co.id
Dekan : Dr. Siti Mahmudah, M. Si
Kepala Jurusan : Muhammad Jamaluddin , M. Si

4.1.3 Visi dan Misi Fakultas Psikologi

- a. Menjadi Fakultas Psikologi bereputasi internasional yang mengintegrasikan ilmu Psikologi dan Islam.
- b. Misi
 - 1) Menghasilkan sarjana psikologi berkarakter *ulul albab*
 - 2) Menghasilkan produk keilmuan psikologi integratif yang bermutu
 - 3) Menyelenggarakan tri dharma Perguruan tinggi berbasis Psikologi, keislaman dan kenusantaraan
- c. Tujuan
 - i. Memberikan akses Pendidikan tinggi bidang psikologi integratif yang lebih luas kepada masyarakat
 - ii. Menyediakan sumber daya yang menunjang pengembangan bidang keilmuan psikologi integrative
 - iii. Menyediakan sumber daya manusia terdidik yang berbudaya saing tinggi.

4.1.4 Fasilitas Fakultas Psikologi UIN Malang

- a. Laboratorium Psikologi, adalah sebuah laboratorium guna untuk memberikan layanan dalam hal psikodiagnostik

- b. Unit Konseling, adalah sebuah unit konultasi psikologi kepada mahasiswa, citsa akademika dan masyarakat luas. Berkaitan dengan masalah-masalah psikologi, penjurusan dalam studi, kesulitan belajar, dan lain-lain
- c. Lembaga Psikologi Terapan (LPT), adalah sebuah unit jasa pelayanan praktis dalam psikologi untuk masyarakat umum, yang berorientasi sosial dan profit
- d. Lembaga Penerbitan dan Kajian Psikologi Islam (LPKPI), adalah sebuah unit yang berkaitan dengan integrasi ilmu psikologi konvensional dengan ilmu psikologi keislaman yang bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits (Buku Pedoman Fakultas Psikologi).

4.1.5 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi UIN Malang
senin, 09 Maret 2020.

4.1.6 Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini, yaitu dilakukan dengan cara menyebarkan dan memberikan angket tentang skala penerimaan diri dan body image pada mahasiswi psikologi kepada mahasiswi Angkatan 2017 dan 2018. Jumlah subjek dalam penelitian ini terdiri dari 100 mahasiswa. Kriteria penelitian dibuat berdasar dengan tujuan

dilakukannya penelitian ini. Supaya hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian ini dan memperoleh nilai signifikan.

4.1.7 Hambatan-hambatan dalam pelaksanaan penelitian

Peneliti mengalami sedikit hambatan dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan, yaitu pada saat akan menyebar angket, mahasiswi psikologi sedang menghadapi UTS. Jadi peneliti memanfaatkan waktu sebaik mungkin, karena setelah UTS terjadi pemulangan seluruh mahasiswi karena adanya wabah corona. Apabila pengambilan data dilakukan pada semester selanjutnya, bias jadi umur mereka telah bertambah dan tidak sesuai dengan kriteria.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi sebuah data yang didapat mengikuti atau mendekati hukum sebaran normal baku dari Gauss. Model korelasi dapat dikatakan baik ketika berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ (Nisfiannoor, 2009). Adapun pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 *for windows*. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Table 4.1
Hasil Uji Normalitas *Body Image* & Penerimaan Diri

Klasifikasi	Nilai Asymp. Sig. (2-Tailed)	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,407	Berdistribusi Normal
Penerimaan Diri	0,040	Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh nilai signifikansi Sig. (p) *body image* adalah $0,407 > 0,05$ dan nilai Sig. (p) penerimaan diri adalah $0,040 < 0,05$. Hasil uji normalitas dari *body image* memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ ini berarti tidak terjadi gangguan pada variabel *body image* dan dikatakan berdistribusi normal. Namun terjadi gangguan asumsi normalitas pada variabel penerimaan diri dan dikatakan berdistribusi tidak normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier (garis lurus). Jika hubungan keduanya tidak linier, maka dapat dianalisis menggunakan Teknik nonparametrik agar memperoleh nilai korelasi tinggi (Nisfiannoor, 2009). Adapun uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 *for windows*. Dibawah ini adalah hasil uji linieritas sebagai berikut:

Table 4.2
Hasil Uji Linieritas *Body Image* & Penerimaan Diri

Klasifikasi	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri	0,509	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas antara *body image* dengan penerimaan diri diperoleh nilai Sig. (p) 0,505 > 0,05. Dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri.

4.2 Hasil Analisis Deskriptif

4.2.1 Deskriptif Tingkat *Body Image*

Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat *body image* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategori dihitung berdasarkan statistik empirik dan hipotetik.

1. Skor berdasarkan statistik empirik

Mean

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{\sum fx}{N} \\
 &= \frac{5646}{102} \\
 &= 55,35 \\
 &= 55 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

Standard Deviasi

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{(102)(317844) - (5646)^2}{102(101)}} \\
 &= \sqrt{\frac{32420088 - 31877316}{10302}} \\
 &= \sqrt{\frac{542772}{10302}} \\
 &= \sqrt{52,68} \\
 &= 7,25 \\
 &= 7 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

2. Skor berdasarkan statistik hipotetik

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}
 \mu &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima} \\
 &= \frac{1}{2} (4 + 1) (17) \\
 &= \frac{1}{2} \cdot (5)(17) \\
 &= 42,5
 \end{aligned}$$

Standar Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}
 \sigma &= \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}) \\
 &= \frac{1}{6} (73 - 36) \\
 &= \frac{1}{6} (37) \\
 &= 6
 \end{aligned}$$

Tabel 4.3
Mean dan Standart Deviasi Hipotetik *Body Image*

Variabel	Mean	Standard Deviasi
<i>Body Image</i>	42	6

Berdasarkan hasil mean dan standar deviasi di atas menunjukkan bahwa skor mean hipotetik *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang sebesar 42 dan untuk skor standar deviasi hipotetik *body image* pada mahasiswi fakultas UIN Malang sebesar 6.

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik, maka selanjutnya menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat *body image* dengan menggunakan *standart* norma klasifikasi, sebagai berikut:

$$1. \text{ Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

$$= X \geq (42,5 + 1(6))$$

$$= X \geq 48,5$$

$$2. \text{ Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$= (42,5 - 1(6)) \leq X < (42,5 + 1(6))$$

$$= 36,5 \leq X < 48,5$$

$$3. \text{ Rendah} = X < (M - 1SD)$$

$$= X < 42,5 - 1(6)$$

$$= X < 36,5$$

Tabel 4.4
Kategorisasi Tingkat *Body Image*

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 48,5$
Sedang	$36,5 \geq X < 48,5$
Rendah	$X < 36,5$

Table 4.5
Deskripsi Tingkat *Body Image*

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 48$	Tinggi	91	90%
$36 \geq X < 48$	Sedang	9	9%
$X < 36$	Rendah	2	1%
Jumlah		102	100%

Grafik 4.1
Kategorisasi Tingkat *Body Image*

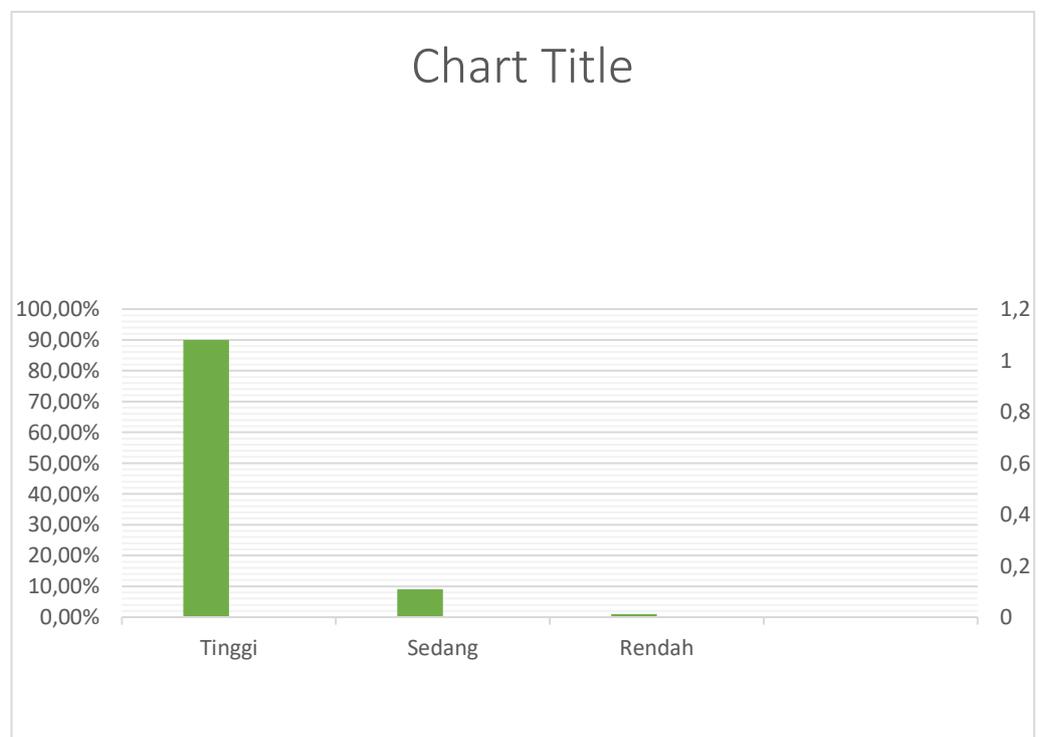
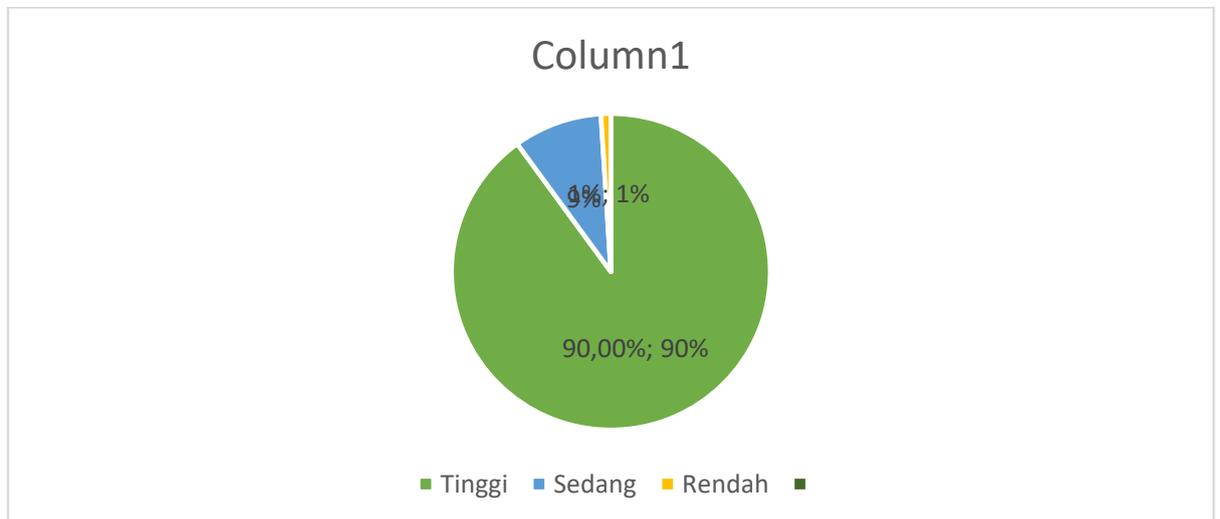


Diagram 4.1
Kategorisasi Tingkat *Body Image*



Berdasarkan hasil grafik 4.1 dan diagram 4.1 di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat *body image* mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang mayoritas memiliki tingkat *body image* dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 90% memiliki *body image* dalam kategori tinggi dengan jumlah 91 mahasiswi, sebesar 9% memiliki *body image* dalam kategori sedang dengan jumlah 9 mahasiswi, dan sebesar 1% memiliki *body image* dalam kategori rendah dengan jumlah 2 mahasiswi.

4.2.2 Deskriptif Tingkat Penerimaan Diri

Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang dalam penelitian ini

dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Penentuan kategori dihitung berdasarkan statistik empirik.

1. Skor berdasarkan statistik empirik

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum fx}{N} \\ &= \frac{5332}{102} \\ &= 52,2 \\ &= 52 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Standard deviasi empirik

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{(102)(287679) - (5332)^2}{102(101)}} \\ &= \sqrt{\frac{29343258 - 28430224}{10302}} \\ &= \sqrt{\frac{913034}{10302}} \\ &= \sqrt{88,62} \\ &= 9,41 = 9 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

2. Skor berdasarkan statistic hipotetik

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned} \mu &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) (14) \\ &= \frac{1}{2} \cdot (5)(14) \\ &= 35 \end{aligned}$$

Standar Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{6} (66 - 43) \\ &= \frac{1}{6} (23) \\ &= 3,8\end{aligned}$$

Tabel 4.6
Mean dan Standart Deviasi HipotetikPenerimaan Diri

Variabel	Mean	Standard Deviasi
Penerimaan Diri	35	3,8

Berdasarkan hasil mean dan standar deviasi di atas menunjukkan bahwa skor mean hipotetik penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang sebesar 35 dan untuk skor standar deviasi hipotetik penerimaan diri pada mahasiswi fakultas UIN Malang sebesar 3,8.

1. Tinggi = $X \geq (M + 1SD)$
 $= X \geq (35 + 1(3,8))$
 $= X \geq 38,8$
2. Sedang = $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (35 - 1(3,8)) \leq X < (35 + 1(3,8))$
 $= 31,2 \leq X < 38,8$
3. Rendah = $X < (M - 1SD)$
 $= X < 35 - 1(3,8) = X < 31,2$

Tabel 4.7
Kategori Tingkat Penerimaan Diri

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 38,8$
Sedang	$31,2 > X < 38,8$
Rendah	$X < 31,2$

Table 4.8
Deskripsi Kategori Tingkat Penerimaan Diri

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 38,8$	Tinggi	101	99%
$31,2 > X < 38,8$	Sedang	1	1%
$X < 31,2$	Rendah	0	0%
Jumlah		102	100%

Grafik 4.2
Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri

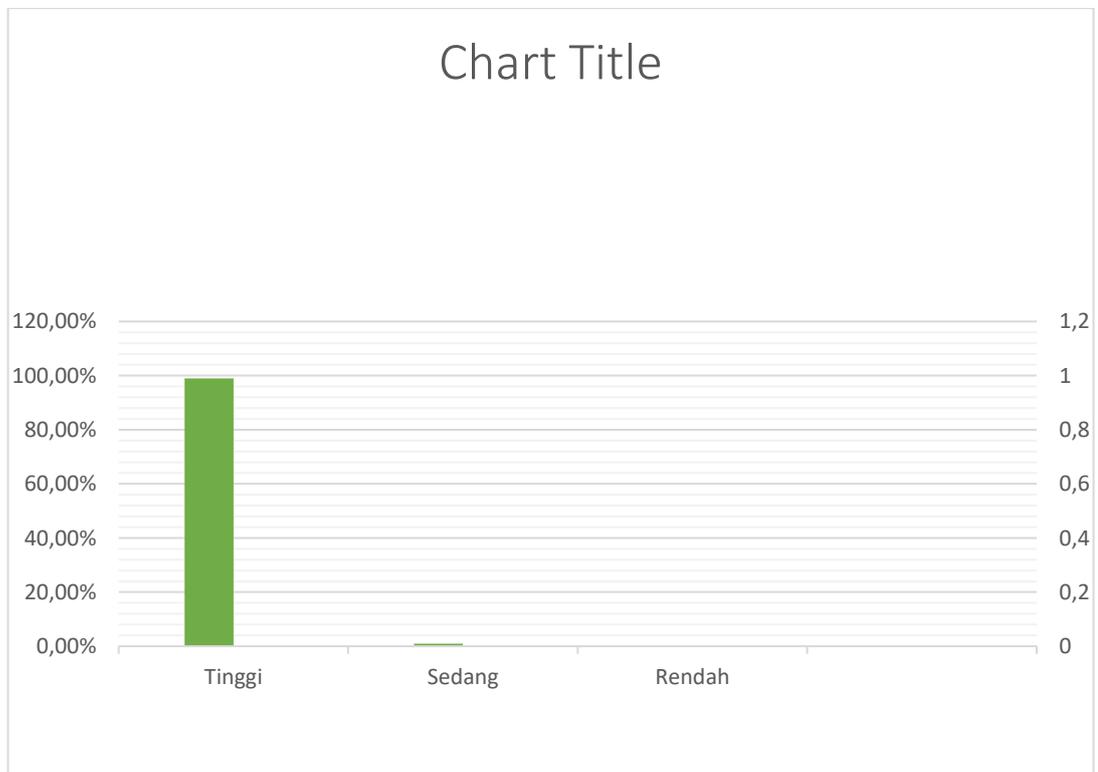
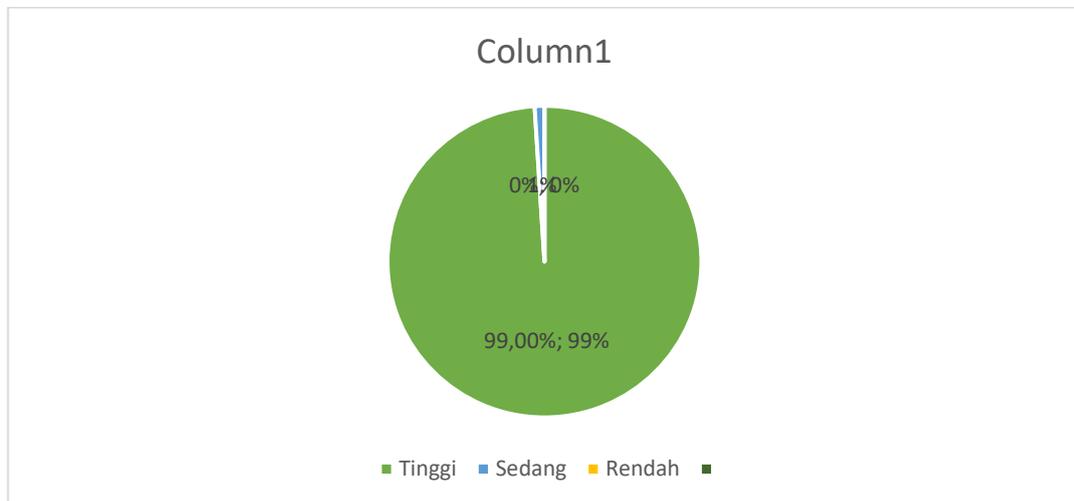


Diagram 4.2
Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri



Berdasarkan hasil grafik 4.2 dan diagram 4.2 di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan presentase tingkat penerimaan diri mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang mayoritas memiliki tingkat penerimaan diri dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 99% memiliki penerimaan diri dalam kategori tinggi dengan jumlah 101 mahasiswa, sebesar 1% memiliki penerimaan diri dalam kategori sedang dengan jumlah 1 mahasiswa, dan sebesar 0% memiliki *body image* dalam kategori rendah dengan jumlah 0 mahasiswa.

4.2.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (*body image*) dengan variabel terikat (penerimaan diri) pada mahasiswa psikologi UIN Malang Angkatan

2017-2018. Jenis data dalam penelitian ini berupa skala, sebab itu peneliti menggunakan uji hipotesis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 windows. hasil korelasi product moment dari kedua variabel tersebut, yaitu:

Tabel 4.9
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Klasifikasi	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Body image</i> dengan penerimaan diri	0,495	0,000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji analisis dapat dikatakan bahwa antara variabel *body image* (bebas) dengan variabel penerimaan diri (terikat) memiliki korelasi dengan nilai yang diperoleh sebesar 0,495 dan nilai sigfinikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan banyaknya sampel sejumlah 102 mahasiswi. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan yang positif antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri pada mahasiswi psikologi UIN Malang dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,495. Jadi, semakin tinggi tingkat *body image* mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, maka akan semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang adalah signifikan. Sehingga hipotesisi yang diajukan dalam penelitian diterima, yaitu adanya hubungan positif dan signifikan antara

body image dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

4.3 Pembahasan

Individu yang memiliki tingkat *body image* tinggi tentunya tidak akan memiliki persepsi-persepsi buruk terhadap penampilannya, sehingga bagaimanapun bentuk tubuh dan penampilan fisiknya tidak menjadikan dia merasa terbebani dengan hal tersebut. Ketika individu menilai akan penampilannya, ia tidak memiliki persepsi buruk tentang tubuhnya. Persepsi buruk tentang tubuhnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: jenis kelamin, hubungan interpersonal, bahkan media massa. Dikatakan demikian karena, individu mengkonsumsi media massa dengan melihat standar-standar penampilan yang menarik, sehingga mereka menciptakan persepsi buruk terhadap penampilan fisik yang dimilikinya (Featherstone, 2016).

Penampilan fisik merupakan salah satu untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap individu. Jersild mengatakan bahwa persepsi mengenai penampilan menjadi aspek dalam penerimaan diri. Penilaian-penilaian yang individu berikan kepada dirinya menjadi individu tersebut yang nantinya akan dapat melihat apakah individu tersebut dapat menerima segala yang dimiliki dalam oleh tubuhnya, sehingga individu tersebut tidak berlaku mencela kepada tubuh yang dimiliki (Reza, 2013).

4.3.1 Tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang

Individu yang memiliki tingkat *body image* yang tinggi merupakan individu yang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan. Smolak & Thompson (2009) menggambarkan tentang *body image* individu dengan seberapa individu tersebut merasa puas terhadap bagian-bagian dan penampilan fisiknya. Individu yang merasa puas terhadap bagian tubuhnya, sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya adalah individu yang memiliki tingkat *body image* yang baik.

Berdasarkan dengan data penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang diperoleh hasil skor mean hipotetik sebesar 42. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang dominan berada dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 90% atau setara dengan 91 mahasiswi. Kemudian untuk mahasiswi yang memiliki tingkat *body image* dalam kategori sedang memiliki presentase sebesar 9% atau setara dengan 9 mahasiswi. Sedangkan yang memiliki tingkat *body image* dalam rendah memiliki presentase sebesar 1% setara dengan 2 mahasiswi.

Menurut Cash (1994) banyak faktor yang mempengaruhi *body image* individu. Pertama, jenis kelamin. Jenis kelamin berpengaruh karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Dikatakan demikian karena ketika perempuan sudah memasuki tahap remaja terhadap perubahan

dari segi bentuk tubuh dan penampilan fisik. Perempuan cenderung mengkritik bentuk tubuh mereka, dan cenderung memiliki persepsi yang kurang baik terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Lain halnya dengan laki-laki yang cenderung memperhatikan penampilan di bagian tertentu yang menurut mereka pantas dipertahankan.

Yang kedua adalah media massa. Tiggeman (Cash, 1994) mengatakan bahwa media massa berpengaruh kuat dalam budaya social. Hal itu karena akses internet telah sangat mudah digunakan, sehingga semua individu dapat mengakses segala pemberitaan yang ada di media sosial. Mereka juga dengan mudahnya mengakses tentang penampilan fisik. Dapat mereka lihat, di media sosial jika dia ingin terlihat cantik dan menarik, dia harus memiliki bentuk tubuh yang seperti ditampilkan, sehingga individu mengikuti apa yang sedang terkenal pada masa tersebut.

Yang terakhir adalah hubungan interpersonal bahwa umpan balik terhadap penampilan individu juga dapat berpengaruh pada *body image*. Ketika individu lain memberikan penilaian terhadap penampilan individu tersebut, hal itu akan menjadikan individu tersebut membanding-bandingkan dirinya dengan individu lainnya.

Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini skala penampilan tubuh-*self relationship multidimensial* (MBSRQ_AS) by Cash, 2009. Skala tersebut lalu di adaptasi dan dilakukan modifikasi

sesuai dengan kebutuhan penelitian. Menggunakan bahasa yang lebih mudah di mengerti dan dicerna oleh responden.

4.3.2 Tingkat penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang

Maslow mengatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan tinggi adalah individu yang tenang, tidak merasa malu dengan apa yang ada pada dirinya, dan tidak pula merasa cemas dengan kritikan-kritikan yang didapatkan dari individu lain (Herdiana, 2013). Sependapat dengan Maslow, Sheerer (1963) mengungkap bahwa sikap penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara nyata, menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki (Margaretha, 2013). Jadi sikap menerima juga dapat diartikan memahami secara baik tentang dirinya, memahami kekurangan-kekurangan serta kelebihan-kelebihan yang dimiliki, tanpa merasa malu ataupun cemas.

Berdasarkan dengan data penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang diperoleh hasil skor mean hipotetik pada penerimaan diri sebesar 35. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang dominan berada dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 99% atau setara dengan 101 mahasiswi. Kemudian untuk mahasiswi yang memiliki tingkat penerimaan diri dalam kategori sedang memiliki prosentase 1% atau setara dengan 1 mahasiswi. Sedangkan yang

memiliki tingkat penerimaan diri dalam kategori rendah memiliki prosentase 0% atau setara dengan 0 mahasiswi.

Hurlock mengatakan bahwa hal-hal yang memengaruhi penerimaan diri pada individu adalah individu yang memiliki penilaian yang realistis terhadap hidupnya. Memiliki target dengan sesuai kemampuan yang dimiliki. Keberhasilan individu merupakan salah satu pengaruh terhadap penerimaan diri pada individu, ketika dia berhasil dalam melakukan sesuatu yang diinginkannya, ia akan terus mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki untuk lebih maju lagi. Wawasan diri serta sosial merupakan pengaruh individu dalam penerimaan diri. Individu dapat menerima kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya. Tak hanya itu individu dapat memandang dirinya sesuai dengan pandangan individu lain terhadap dirinya. Konsep diri yang stabil juga berpengaruh pada penerimaan diri individu. Stabil berarti tidak akan goyah dengan pendirian yang dimiliki meskipun banyak kritik dan celaan yang ditujukan kepadanya, dia akan tetap merasa tenang (Ridha, 2012).

Sheerer (Hartini, 2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah individu yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk menghadapi segala masalah yang datang dalam hidupnya, individu yang menganggap bahwa dirinya adalah individu yang berharga dan tidak berbeda dengan individu lainnya, individu yang bertanggung jawab dengan hidupnya, individu

yang ketika menerima hinaan tidak merasa terhina, dan individu yang tidak akan menyalahkan dirinya sendiri atas segala keterbatasan yang dimiliki dalam hidupnya serta juga tidak mengingkari kelebihan-kelebihan yang di anugerahkan kepadanya dan menjaganya dengan baik.

4.3.3 Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji korelasi product moment dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows* yang menguji variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri, maka diperoleh *R square* sebesar 0,495 dengan probabilitas 0,000 yang berarti hubungan signifikan. Yang artinya dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa *body image* memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang sebesar 49,5%, sedangkan sisanya sebesar 50,5% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Hasil analisis uji korelasi tersebut mendukung hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang. Sehingga hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima, yang artinya semakin tinggi tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, semakin rendah pula penerimaan dirinya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diatas

membuktikan bahwa *body image* memiliki peran penting dalam meningkatkan penerimaan diri individu pada masa remaja akhir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa *body image* dan penerimaan diri memiliki hubungan yang positif. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa tingkat *body image* individu dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri individu. Aspek pertama dan kedua dalam *body image* yaitu evaluasi penampilan dan orientasi penampilan berhubungan kuat dengan salah satu aspek penerimaan diri yaitu persepsi mengenai penampilan. Bagi individu, memperbaiki penampilan diri merupakan suatu yang harus terus dilakukan. Penampilan yang menarik adalah salah satu daya tarik individu terhadap orang lain, sehingga tak ayal banyak individu yang lebih memperhatikan penampilan luarnya.

Aspek lainnya yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh yang ada pada *body image* juga berkaitan dengan aspek keseimbangan antara *real self* dan *ideal self* yang ada pada penerimaan diri. Dikatakan demikian individu akan merasa puas jika kehidupan yang sebenarnya dan persepsi tentang hidup yang idel sejalan. Dengan menyeimbangkan keduanya, individu akan merasa puas terhadap penampilan yang dimiliki dirinya untuk saat ini. Kepuasan individu terhadap penampilannya juga berhubungan dengan aspek sikap penerimaan diri. Sikap penerimaan diri yang dimaksud disini yaitu bagaimana individu tersebut menyikapi penampilan yang dimilikinya.

Aspek keempat dalam *body image* yaitu kecemasan individu menjadi gemuk berhubungan dengan aspek penerimaan diri, spontanitas dan juga menikmati hidup. Yang artinya jika individu tersebut terus menerus merasakan cemas akan penampilan yang dimiliki, dia tidak akan bisa menikmati hidupnya dengan senang. Dia akan terus menerus memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi dalam hidupnya. Jika dia terus menerus mencemaskan hal yang belum tentu terjadi akan mempengaruhi terhadap sikap dalam menerima dirinya sendiri.

Aspek terakhir dalam *body image* yaitu persepsi terhadap ukuran tubuh berhubungan dengan perasaan inferioritas. Individu yang memiliki penampilan atau ukuran yang tidak sesuai dengan ukuran ideal yang biasa mereka lihat di media massa akan merasa rendah. Merasa memiliki banyak kekurangan. Hal ini juga berhubungan dengan aspek sikap terhadap kelemahan dan kelebihan diri sendiri. Bagi individu yang memiliki tingkat *body image* dan penerimaan diri rendah, dia akan selalu melihat kurang-kekurangan yang ada pada dirinya, tanpa memperhatikan bahwa dia juga memiliki kelebihan, dan bisa jadi kelebihan yang individu tersebut miliki adalah kekurangan yang diinginkan oleh individu lainnya.

Dari hasil dan pembahasan diatas dapat dilihat bahwa *body image* dengan penerimaan diri memiliki hubungan yang positif. Tetapi *body image* juga tidak selalu dihubungkan dengan penerimaan diri. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang salah

satunya seperti media massa. Dan banyak pula yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu salah satunya adalah kestabilan diri. Individu yang memiliki kestabilan pada dirinya, dia tidak akan mudah mengeluh dan dapat menghargai apa yang ada pada dirinya serta apa yang terjadi dalam kehidupannya saat itu.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan analisis hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 3) Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, rata-rata berada pada tingkat tinggi.
- 4) Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, rata-rata berada pada tingkat tinggi.
- 5) Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil ini perlu ditindak lanjuti maka dapat di sarankan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Bagi Subjek Penelitian
Harapan untuk subjek yang telah berkenan menjadi sampel penelitian ini, untuk lebih mengenali dirinya sendiri, memahami keinginan,

serta kemampuan yang telah dimilikinya. Tidak mempermasalahkan kekurangan penampilan fisiknya. Subjek juga harus lebih positif terhadap kritikan atau yang orang lain berikan.

2) Bagi Fakultas Psikologi UIN Malang

Bagi pihak fakultas psikologi memberikan pemahaman dan membimbing mahasiswi yang memiliki penerimaan diri kurang baik. Selain hal itu, pihak fakultas dapat membuat seminar atau pelatihan mengenai body image dan penerimaan diri untuk mahasiswi agar mereka dapat mengembangkan hal-hal positif dalam hidupnya serta memiliki penerimaan diri yang baik.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini jauh dari kata sempurna. Diharapkan untuk meneliti lebih jauh lagi tentang body image serta penerimaan diri pada mahasiswi sehingga dapat memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Alsa, A. (2014). *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ani Marni, R. Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*, Vol. 3, No. 1.
- Asrori, M. A. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance*. Melbourne: Springer.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. 1-11.
- Featherstone, M. (2016). Body, Image, And Affect in Consumer Culture. *Body & Society*, 194-195 Vol.16 No.1.
- Grogan, S. (2017). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Herdiana, F. A. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.2 No.1.
- Ifdil, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal KOnseling dan Pendidikan*, 55-61.
- Indrijati, H. K. (2014). Pengaruh Komprasi Sosial pada Model dalam Iklan Lecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 3.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 2.
- Margaretha, R. P. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12 No.1.

- Morgan, R. V. (1970). DETERMINING SAMPLE SIZE FOR RESEARCH ACTIVITIES. *Educational and Psychological Measurement* , 607-610.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistik Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Noor, J. (2011). *Metodologi Peneleitian Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Reza, D. J. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*, Vol. 1 No. 3.
- Reza, D. J. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Sugiono. (2011). *metode penelitian kuantitatif kualitatis dan R& D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA *BODY IMAGE*

Nama :

Umur :

Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami setiap pertanyaan di bawah ini dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari 4 pilihan jawaban yang telah tersedia dengan memberi tanda (√) pada kolom tersebut yang benar-benar sesuai dengan diri Anda. Dengan ketentuan sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	saya suka dengan bentuk tubuh saat ini				
2	saya selalu membanding-bandingkan tubuh saya dengan orang lain				
3	Saya ingin mengubah bentuk wajah saya				
4	saya memiliki bentuk tubuh yang menarik secara keseluruhan				
5	Saya memiliki bentuk tubuh seperti model				
6	Saya panik ketika berat badan mulai naik				
7	Saya tidak peduli dengan penampilan				
8	Saya tidak cantik				
9	Saya suka dengan bentuk tubuh bagian atas (kepala hingga dada)				
10	Saya memiliki rambut yang tidak bagus				
11	Saya selalu mengecek berat badan setiap hari				
12	Saya tidak suka dengan bentuk paha dengan saat ini				
13	Saya tidak memeriksa kembali penampilan saya				
14	Saya tidak akan merubah apapun yang ada pada tubuh saya				
15	Saya memakai pakaian apa saja yang penting nyaman bagi saya				
16	Tubuh bagian atas yang saya miliki menarik				
17	Ketika akan makan, saya akan memperhatikan komposisinya terlebih dahulu				
18	Saya merasa tidak menarik				
19	Saya tidak suka jika perut saya buncit				

LAMPIRAN 2

SKALA PENERIMAAN DIRI

Nama :

Umur :

Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami setiap pertanyaan di bawah ini dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari 4 pilihan jawaban yang telah tersedia dengan memberi tanda (√) pada kolom tersebut yang benar-benar sesuai dengan diri Anda. Dengan ketentuan sebagai berikut :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS: Sangat Tidak Setuju
3. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengembangkan apa yang menjadi kemampuan saya				
2	Saya marah ketika keinginan saya dilarang				
3	Saya dapat mengatasi masalah apapun yang datang				
4	Saya berani melakukan suatu hal meski belum pernah melakukan sebelumnya				
5	Saya tidak puas dengan diri sendiri				
6	Saya marah ketika disuruh pura-pura				
7	Saya mengintropeksi kesalahan yang saya lakukan				
8	Saya tidak suka berpura-pura				
9	Saya percaya dapat melakukan pekerjaan dengan baik				
10	Saya tidak suka membanding-bandingkan diri dengan orang lain				
11	Saya takut menghadapi sesuatu meskipun itu adalah pilihan sendiri				
12	Saya rumit dalam menyelesaikan masalah				
13	Saya sadar dengan kemampuan yang dimiliki saat ini				
14	Saya suka meniru penampilan orang lain				
15	Saya ceroboh dalam melakukan sesuatu				
16	Saya takut melakukan suatu hal yang tidak bias saya lakukan				
17	Saya menangis jika tertimpa masalah				
18	Saya senang ketika orang lain menghargai keadaan saya				

LAMPIRAN 3

HASIL SKOR RESPONDEN SKALA *BODY IMAGE*

KETERANGAN

NO : Nomor Responden

A1, A2, dst : Nomor aitem

TOT : Total

KAT : Kategori

NO	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	TOT	KAT
1	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	2	4	4	57	Tinggi
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	55	Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	69	Tinggi
4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	53	Tinggi
5	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	54	Tinggi
6	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	54	Tinggi
7	2	1	4	1	1	4	3	2	4	2	3	1	1	3	2	3	4	1	3	45	Sedang
8	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	2	4	1	2	1	1	29	Rendah
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	56	Tinggi
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	73	Tinggi
11	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	52	Tinggi
12	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	1	53	Tinggi
13	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	52	Tinggi
14	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	48	Sedang

15	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	49	Tinggi
16	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	51	Tinggi
17	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	58	Tinggi
18	1	2	4	1	2	4	3	2	2	4	3	4	2	1	2	2	3	3	4	49	Tinggi
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	56	Tinggi
20	4	1	3	4	3	3	4	1	3	4	4	2	1	3	3	2	4	1	1	51	Tinggi
21	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	63	Tinggi
22	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	60	Tinggi
23	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	57	Tinggi
24	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	60	Tinggi
25	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	65	Tinggi
26	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	61	Tinggi
27	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	60	Tinggi
28	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	1	2	4	4	1	1	1	4	53	Tinggi
29	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	1	54	Tinggi
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	53	Tinggi
31	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	52	Tinggi
32	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	63	Tinggi
33	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	1	3	2	4	2	3	2	2	45	Sedang
34	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	2	58	Tinggi
35	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3	3	2	4	3	2	2	3	49	Tinggi
36	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	54	Tinggi
37	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	50	Tinggi
38	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	61	Tinggi
38	1	1	3	1	1	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	1	36	Rendah

40	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	1	49	Tinggi
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	53	Tinggi
42	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	1	59	Tinggi
43	3	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	63	Tinggi
44	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	1	60	Tinggi
45	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	55	Tinggi
46	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	63	Tinggi
47	3	4	3	3	3	4	3	3	2	1	4	2	4	3	4	3	3	4	1	57	Tinggi
48	4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	37	Sedang
49	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	69	Tinggi
50	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	1	52	Tinggi
51	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	1	55	Tinggi
52	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	64	Tinggi
53	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	63	Tinggi
54	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	65	Tinggi
55	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	45	Sedang
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	71	Tinggi
57	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	52	Tinggi
58	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	1	51	Tinggi
59	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	52	Tinggi
60	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	52	Tinggi
61	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	2	3	2	57	Tinggi
62	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	58	Tinggi
63	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	1	57	Tinggi
64	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	1	54	Tinggi

65	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	67	Tinggi
66	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	4	1	3	2	4	4	4	2	1	50	Tinggi
67	1	2	4	1	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	1	46	Sedang
68	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	53	Tinggi
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	56	Tinggi
70	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	2	63	Tinggi
71	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	1	51	Tinggi
72	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	60	Tinggi
73	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	63	Tinggi
74	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	54	Tinggi
75	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	68	Tinggi
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	4	1	67	Tinggi
77	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	3	2	3	4	49	Tinggi
78	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	55	Tinggi
79	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	56	Tinggi
80	2	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	55	Tinggi
81	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	54	Tinggi
82	3	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	51	Tinggi
83	4	2	3	4	2	3	2	4	1	4	4	2	3	2	4	3	2	4	3	56	Tinggi
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	56	Tinggi
85	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	50	Tinggi
86	2	1	4	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	1	47	Sedang
87	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	53	Tinggi
88	4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	2	2	3	3	4	3	1	4	2	58	Tinggi
89	4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	2	2	3	3	4	3	1	4	2	58	Tinggi

90	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	62	Tinggi
91	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	1	63	Tinggi
92	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	54	Tinggi
93	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	48	Sedang
94	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	46	Sedang
95	4	2	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	1	58	Tinggi
96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	55	Tinggi
97	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	1	58	Tinggi
98	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	57	Tinggi
99	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	51	Tinggi
100	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	59	Tinggi
101	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	59	Tinggi
102	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	59	Tinggi

LAMPIRAN 4

HASIL SKOR RESPONDEN SKALA PENERIMAAN DIRI

KETERANGAN

NO : Nomor Responden

A1, A2, dst : Nomor aitem

TOT : Total

KAT : Kategori

NO	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	TOT	KAT
1	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	60	Tinggi
2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	47	Tinggi
3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	1	3	60	Tinggi
4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	52	Tinggi
5	4	2	3	3	4	1	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	49	Tinggi
6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	4	50	Tinggi
7	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	43	Tinggi
8	3	3	3	4	1	3	4	4	3	1	1	2	4	2	1	1	4	3	47	Tinggi
9	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	46	Tinggi
10	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	4	59	Tinggi
11	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	48	Tinggi
12	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	3	4	2	2	3	3	53	Tinggi
13	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	50	Tinggi
14	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	44	Tinggi
15	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Tinggi
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	52	Tinggi
17	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	52	Tinggi
18	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	45	Tinggi

19	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	Tinggi
20	3	4	3	3	1	4	3	4	3	1	1	1	4	1	1	1	4	4	46	Tinggi
21	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	66	Tinggi
22	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	60	Tinggi
23	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	1	4	4	45	Tinggi
24	4	2	3	3	3	1	1	1	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	51	Tinggi
25	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	1	4	2	4	55	Tinggi
26	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	58	Tinggi
27	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	55	Tinggi
28	2	1	3	4	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	1	4	1	4	52	Tinggi
29	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	1	3	4	1	2	2	3	48	Tinggi
30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	48	Tinggi
31	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	55	Tinggi
32	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	55	Tinggi
33	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	59	Tinggi
34	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	55	Tinggi
35	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	47	Tinggi
36	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	49	Tinggi
37	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	49	Tinggi
38	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	56	Tinggi
39	4	3	2	2	1	4	4	4	4	2	2	1	3	4	3	2	4	3	52	Tinggi
40	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	53	Tinggi
41	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	47	Tinggi
42	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	55	Tinggi
43	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	52	Tinggi
44	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	65	Tinggi
45	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	3	4	4	57	Tinggi
46	4	2	3	3	4	3	3	1	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	51	Tinggi
47	3	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	60	Tinggi

48	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	51	Tinggi
49	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	52	Tinggi
50	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	59	Tinggi
51	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	52	Tinggi
52	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	51	Tinggi
53	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	51	Tinggi
54	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	51	Tinggi
55	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	45	Tinggi
56	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	3	4	4	62	Tinggi
57	3	2	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	4	51	Tinggi
58	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	56	Tinggi
59	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	51	Tinggi
60	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	51	Tinggi
61	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	49	Tinggi
62	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	47	Tinggi
63	3	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	48	Tinggi
64	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	58	Tinggi
65	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	4	51	Tinggi
66	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	4	37	Sedang
67	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	3	52	Tinggi
68	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	48	Tinggi
69	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	48	Tinggi
70	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	60	Tinggi
71	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	50	Tinggi
72	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	59	Tinggi
73	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	56	Tinggi
74	3	2	2	3	3	3	4	2	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	52	Tinggi
75	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	1	4	59	Tinggi
76	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	63	Tinggi

77	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	3	3	47	Tinggi
78	4	4	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	3	2	1	3	4	53	Tinggi
79	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	49	Tinggi
80	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	60	Tinggi
81	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	50	Tinggi
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	52	Tinggi
83	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	1	1	4	4	51	Tinggi
84	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	52	Tinggi
85	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	47	Tinggi
86	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	55	Tinggi
87	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	46	Tinggi
88	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	3	3	61	Tinggi
89	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	3	3	61	Tinggi
90	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4	1	3	2	4	52	Tinggi
91	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	3	3	3	2	3	4	57	Tinggi
92	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	44	Tinggi
93	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	47	Tinggi
94	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	46	Tinggi
95	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	1	3	4	55	Tinggi
96	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	52	Tinggi
97	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	51	Tinggi
98	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	57	Tinggi
99	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	45	Tinggi
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	Tinggi
101	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	Tinggi
102	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	51	Tinggi

LAMPIRAN 5

HASIL UJI VALIDITAS
SKALA *BODY IMAGE*

Correlations

Variabels	Statistic	VAR Total
A1	Pearson Correlation	.618**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A2	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A3	Pearson Correlation	.562**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A4	Pearson Correlation	.598**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A5	Pearson Correlation	.703**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A6	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A7	Pearson Correlation	.248**
	Sig. (2-Tailed)	.012
	N	102
A8	Pearson Correlation	.582**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A9	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A10	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A11	Pearson Correlation	.411**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A12	Pearson Correlation	.593**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A13	Pearson Correlation	.348**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A14	Pearson Correlation	.594**

	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A15	Pearson Correlation	.345**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A16	Pearson Correlation	.486**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A17	Pearson Correlation	.159**
	Sig. (2-Tailed)	.110
	N	102
A18	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A19	Pearson Correlation	.359**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-Tailed)	
	N	102

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

LAMPIRAN 6

**HASIL UJI VALIDITAS
SKALA PENERIMAAN DIRI
Correlations**

Variabels	Statistic	VAR Total
A1	Pearson Correlation	.517**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A2	Pearson Correlation	.051**
	Sig. (2-Tailed)	.613
	N	102
A3	Pearson Correlation	.562**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A4	Pearson Correlation	.481**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A5	Pearson Correlation	.570**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A6	Pearson Correlation	.337**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A7	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A8	Pearson Correlation	.461**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A9	Pearson Correlation	.518**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A10	Pearson Correlation	.540**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A11	Pearson Correlation	.436**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A12	Pearson Correlation	.635**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A13	Pearson Correlation	.287**
	Sig. (2-Tailed)	.003
	N	102

A14	Pearson Correlation	.445**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A15	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A16	Pearson Correlation	.448**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
A17	Pearson Correlation	-.032**
	Sig. (2-Tailed)	.752
	N	102
A18	Pearson Correlation	.273**
	Sig. (2-Tailed)	.000
	N	102
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-Tailed)	
	N	102

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

LAMPIRAN 7

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA

SKALA *BODY IMAGE*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	19

SKALA PENERIMAAN DIRI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.724	18

LAMPIRAN 8

HASIL UJI NORMALITAS
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	BODY IMAGE (VARIABEL X)	PENERIMAAN DIRI (VARIABEL Y)
N	102	102
Normal Mean	55.35	52.27
Parameters ^a Std. Deviation	7.259	5.262
Most Extreme Absolute	.088	.138
Differences Positive	.064	.138
Negative	-.088	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z	.890	1.398
Asymp. Sig. (2-tailed)	.407	.040
a. Test distribution is Normal.		

LAMPIRAN 9

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENERIMAAN DIRI (Y) *	1246.695	28	44.525	2.097	.006
CITRA TUBUH (X)					
Linearity	686.369	1	686.369	32.334	.000
Deviation from Linearity	560.326	27	20.753	.978	.509
Within Groups	1549.619	73	21.228		
Total	2796.314	101			

LAMPIRAN 10

HASIL UJI HIPOTESISI

Correlations

		<i>BODY IMAGE</i> (X)	PENERIMAAN DIRI (Y)
<i>BODY IMAGE</i> (X)	Pearson Correlation	1	.495**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	102	102
PENERIMAAN DIRI (Y)	Pearson Correlation	.495**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	102	102

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

LAMPIRAN 16

HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

Misfalah Thawafa

Fina Hidayati, MA

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: misfalahthawafa15@gmail.com

Abstrak

Body Image merupakan suatu gambaran subjektif tentang penampilan tubuh seseorang khususnya penilaian dari orang lain. Dari penilaian-penilaian tersebut, yang membentuk persepsi-persepsi baik atau buruk yang mengarah pada penerimaan diri seseorang. Sedangkan penerimaan diri merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap orang. Apabila seseorang memiliki penilaian positif tentang tubuh yang dimiliki, maka seseorang tersebut akan menerima dirinya. Yang artinya menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki.

Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 102 mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berusia 18-21 tahun. Instrumen yang digunakan adalah skala *body image* yang mengacu pada skala MBSRQ_AS dan skala penerimaan diri yang mengacu pada teori Sheerer. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dominan berada pada tingkat sedang dengan prosentase sebesar 90% (91 mahasiswi). Sedangkan tingkat penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat sedang dengan prosentase 99% (101 mahasiswi). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,495 dan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Dalam dunia ini setiap individu menginginkan kehidupan yang sempurna dari segi apapun. Setiap individu pasti ingin terlihat tanpa cela di hadapan individu lain. Seperti yang di katakana Garrison bahwa ada tujuh kebutuhan khas remaja, salah satunya yaitu kebutuhan akan di hargai dan di akui oleh individu lain (Asrori, 2008). Abraham Maslow mengatakan bahwa dalam diri individu di dasari oleh motivasi untuk

memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Dorongan itulah yang membuat individu mengarahkan perilakunya untuk tercapainya suatu dalam hidupnya, baik kepuasan fisiologi, psikologi, ataupun sosiologisnya. Individu ingin di akui keberadaannya, sehingga dia akan melakukan berbagai hal agar terlihat di mata individu lain (Asrori, 2008).

Berkenaan dengan hal tersebut, masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju tahadp dewasa. Masa remaja berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Pada rentang usia tersebut adalah masa-masa dimana individu dalam keadaan emosi yang tidak stabil, mudah bosan, dan mudah berubah-ubah suasana hatinya. Steinberg mengatakan hal yang sama, bahwa pada usia tersebut, individu akan mengalami banyak perubahan dari segi emosional, kognitif, bahkan sosialnya (Indri, 2008).

Synnott (2003) mengatakan bahwa tubuh menjadi sebuah symbol utama bagi individu, juga bagi masyarakat sekitar (Bestiana, 2012). Maka dari itu , individu selalu memperhatikan penampilan luar/fisik yang dia miliki. Tak sedikit juga yang membanding-bandingkan tubuhnya sendiri dengan bentuk tubuh individu lain. Dalam masyarakat sekitar pun demikian, banyak remaja perempuan yang tidak bias menerima keadaan fisiknya, mereka berfikir bahwa tubuh yang saat ini di miliknya kurang menarik.

Dalam suatu penelitian pada perempuan uji hipotesis dengan 12 teknik korelasi *product moment* hasilnya adalah r_{xy} sebesar 0,318 dengan p sebesar 0,013. Yang artinya bahwa antara *body image* dengan penerimaan diri tetdapat hubungan yang positif. Semakin tinggi tingkat *body image* individu, maka semakin tinggi pula penerimaan diri dalam dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* individu, maka semakin rendah pula penerimaan diri dalam dirinya (Ridha, 2012).

Peneliti telah melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa perempuan yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil survei wawancara yang telah dilakukan pada 12 mahasiswa yang menjadi responden, terdiri dari 4 yang bertubuh kurus, 4 yang sedang, dan 4 yang bertubuh berisi. Semua mahasiswa tersebut mengatakan bahwa fisik idel adalah fisik yang menjadi impian semua individu. Meskipun ideal adalah sebuah patokan tetapi tidak semua individu nyaman dan menerima keadaan fisiknya. Menerima bukan berarti individu tersebut nyaman dengan keadaan fisiknya. Hasil survei tersebut menguatkan bahwa tidak semua orang nyaman dengan keadaan fisiknya saat ini. Penelitian ini tidak hanya di tujukan pada perempuan yang memiliki badan berisi saja, melainkan pada perempuan dengan bentuk tubuh apapun. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti

“Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi”

Metode

Penelitian ini dilakukan pada 102 mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan karakteristik yaitu mahasiswi aktif Angkatan 2017-2018 yang berusia 18-21. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *body image* yang mengacu pada skala MBSRQ_AS dan skala penerimaan diri yang mengacu pada teori Sheerer. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*

Hasil Penelitian

Tabel 1
Kategorisasi *body image* dan penerimaan diri

Variabel	Empirik		Kategori	Nilai	F	%
	Mean	SD				
<i>Body image</i>	42	6	Tinggi	$X \geq 48,5$	91	90%
			Sedang	$36,5 \geq X < 48,5$	9	9%
			Rendah	$X < 36,5$	2	1%
Penerimaan Diri	35	3,8	Tinggi	$X \geq 38,8$	6	6%
			Sedang	$43 \leq X < 61$	95	93%
			Rendah	$X < 43$	1	1%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mean hipotetik pada skala *body image* 42 dan standar deviasi 6. Persentase yang paling tinggi terdapat pada kategori tinggi yaitu 90% (91 mahasiswi). Kemudian pada skala penerimaan diri mean empirik 35 dan standar deviasi 3,8. Persentase paling tinggi terdapat pada kategori sedang yaitu 99% (101 mahasiswi).

Selanjutnya sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linieritas pada variabel bebas (*body image*) dan variabel terikat (penerimaan diri). Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 for windows. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Table 2
Hasil Uji Normalitas *Body Image* & Penerimaan Diri

Klasifikasi	Nilai Asymp. Sig. (2-Tailed)
Body Image	0,407
Penerimaan Diri	0,040

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh nilai signifikansi Sig. (p) *body image* adalah $0,407 > 0,05$ dan nilai Sig. (p) penerimaan diri adalah $0,040 < 0,05$. Hasil uji normalitas dari *body image* memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ ini berarti tidak terjadi gangguan pada variabel *body image* dan dikatakan berdistribusi normal. Namun terjadi gangguan asumsi normalitas pada variabel penerimaan diri dan dikatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 3

Hasil Uji Linieritas <i>Body Image</i> & Penerimaan Diri		
Klasifikasi	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Body Image</i> dengan Penerimaan Diri	0,509	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas antara *body image* dengan penerimaan diri diperoleh nilai Sig. (p) $0,505 > 0,05$. Dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri.

Kemudian peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 *for windows*. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 4

Hasil Uji Korelasi Product Moment		
Klasifikasi	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Body image</i> dengan penerimaan diri	0,495	0,000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji analisis dapat dikatakan bahwa antara variabel *body image* (bebas) dengan variabel penerimaan diri (terikat) memiliki korelasi dengan nilai yang diperoleh sebesar 0,495 dan nilai sigfinikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan banyaknya sampel sejumlah 102 mahasiswi. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan yang positif antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri pada mahasiswi psikologi UIN Malang dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,495. Jadi, semakin tinggi tingkat *body image* mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, maka akan semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang adalah signifikan. Sehingga hipotesisi yang diajukan dalam penelitian diterima, yaitu adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji korelasi product moment dengan bantuan SPSS 16.0 for windows yang menguji variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri, maka diperoleh R square sebesar 0,495 dengan probabilitas 0,000 yang berarti hubungan signifikan. Yang artinya dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa *body image* memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang sebesar 49,5%, sedangkan sisanya sebesar 50,5% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Hasil analisis uji korelasi tersebut mendukung hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang. Sehingga hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima, yang artinya semakin tinggi tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, semakin rendah pula penerimaan dirinya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diatas membuktikan bahwa *body image* memiliki peran penting dalam meningkatkan penerimaan diri individu pada masa remaja akhir.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, rata-rata berada pada tingkat sedang. Dan juga penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang, rata-rata berada pada tingkat sedang. Jadi, dari kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

Saran

Harapan untuk subjek yang telah berkenan menjadi sampel penelitian ini, untuk lebih mengenali dirinya sendiri, memahami keinginan, serta kemampuan yang telah dimilikinya. Tidak mempermasalahkan kekurangan penampilan fisiknya. Subjek juga harus lebih positif terhadap kritikan atau yang orang lain berikan. Bagi pihak fakultas psikologi memberikan pemahaman dan membimbing mahasiswi yang memiliki penerimaan diri kurang baik. Selain hal itu, pihak fakultas dapat membuat seminar atau pelatihan mengenai *body image* dan penerimaan diri untuk mahasiswi agar mereka dapat mengembangkan hal-hal positif dalam hidupnya serta memiliki penerimaan diri yang baik. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini jauh dari kata sempurna. Diharapkan untuk meneliti lebih jauh lagi tentang *body image*

serta penerimaan diri pada mahasiswi sehingga dapat memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Alsa, A. (2014). *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ani Marni, R. Y. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*, Vol. 3, No. 1.
- Asrori, M. A. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Disik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Accptance*. Melbourne: Springer.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. 1-11.
- Featherstone, M. (2016). Body, Image, And Affect in Consumer Culture. *Body & Society*, 194-195 Vol.16 No.1.
- Grogan, S. (2017). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Herdiana, F. A. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.2 No.1.
- Ifdil, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal KOnseling dan Pendidikan*, 55-61.
- Indrijati, H. K. (2014). Pengaruh Komprasi Sosial pada Model dalam Iklan Lecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 3.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 2.
- Margaretha, R. P. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12 No.1.
- Morgan, R. V. (1970). DETERMINING SAMPLE SIZE FOR RESEARCH ACTIVITIES. *Educational and Psychological Measurement* , 607-610.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistik Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta:

Kencana Prenada Media Group.

Reza, D. J. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*, Vol. 1 No. 3.

Reza, D. J. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*.

Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Erlangga.

Sugiono. (2011). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R& D*. Bandung:

Alfabeta.

