

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF*
ACCEPTANCE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA
SOSIAL *TWITTER (X)***

SKRIPSI



Oleh :

Widiya Pransiska

NIM: 19410151

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

2024

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF*
ACCEPTANCE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA
SOSIAL *TWITTER (X)***

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

WIDIYA PRANSISKA

NIM 19410151

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF ACCEPTANCE*
PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL *TWITTER (X)*

SKRIPSI

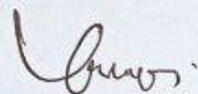
Oleh

WIDIYA PRANSISKA

NIM 19410151

Telah disetujui oleh

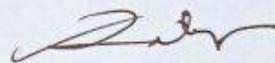
Dosen Pembimbing I



Drs. H. YAHYA, MA

NIP: 196605181991031004

Dosen Pembimbing II

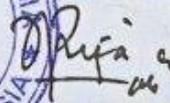


YUSUF RATU AGUNG, MA

NIP: 198010202015031002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. RIFA HIDAYAH, M.Si

NIP. 1976112820021220

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penelitian berjudul:

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Yang ditulis oleh:

Nama : Widiya Pransiska
NIM : 19410151
Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa karya tulis ini dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang
Dosen Pembimbing I,



Drs. H. YAHYA, MA

NIP. 196605181991031004

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penelitian berjudul:

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL

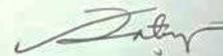
Yang ditulis oleh:

Nama : Widiya Pransiska
NIM : 19410151
Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa karya tulis ini dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang
Dosen Pembimbing II,



YUSUF RATU AGUNG, MA

NIP. 198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF ACCEPTANCE* PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL *TWITTER (X)*

SKRIPSI

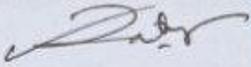
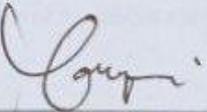
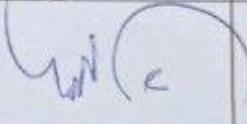
Oleh

Widiya Pransiska

NIM 19410151

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam majelis sidang skripsi pada tanggal 09 Juli 2024

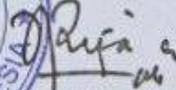
DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	TandaTangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>YUSUF RATU AGUNG, MA</u> NIP: 198010202015031002		21/8 2024
Ketua Penguji <u>Drs. H. YAHYA, MA</u> NIP: 196605181991031004		21/8-2024
Penguji Utama <u>Dr. MUHAMMAD MAHPUR, M. Si</u> NIP: 1974605052005011003		28/8 2024

Disahkan oleh

Dekan




Prof. Dr. RIFA HIDAYAH, M.Si

NIP. 1976112820021220

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widiya Pransiska

NIM : 19410151

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Acceptance* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial *Twitter(X)***" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, Mei 2024



Pepulis

Widiya Pransiska

19410151

MOTTO

**“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai
dengan kesanggupannya.”**

(Q.S Al-Baqarah : 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk:

Allah SWT, Sang Maha Kuasa Maha Pendengar lagi Maha Penjawab segala doa dan sebagai cinta saya kepada Nabi Muhammad SAW.

Keluarga besar saya, terutama kedua orang tua saya, Bapak Suhairi Pohan dan Ibu Nila Santy yang telah dengan sangat baik mendidik dan mendoakan saya dari lahir hingga sekarang, memberikan dukungan dan menjadi motivasi terbesar saya, dan jalan kesuksesan masa depan saya.

Terimakasih yang rasanya tak cukup diungkapkan dengan kata-kata kepada Dosen pembimbing saya Bapak Drs. H. Yahya, MA dan Bapak Yusuf Ratu Agung, MA yang telah membimbing dari sejak awal pembuatan skripsi, dan penuh kesabaran dalam memberikan pelajaran kepada saya. Dan juga terimakasih kepada seluruh Dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah mengajarkan saya banyak ilmu dalam bidang psikologi.

Terimakasih juga kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terutama keluarga besar Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menemani perjalanan selama kuliah ini dan berjuang bersama dalam menimba ilmu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Acceptance* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial (X)**”, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Drs, Yahya, MA. dan Yusuf Ratu Agung, MA. selaku dosen pembimbing selama penelitian berlangsung.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal ‘Alamin.

Malang, Mei 2024

Penulis

Widiya Pransiska

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT.....	xix
البحث مسد تخلص	xx

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6

D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. <i>Body Image</i>	8
1. Pengertian dan Definisi Body Image	8
2. Body Image Perspektif Psikologi	10
3. Aspek-aspek Body Image	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image	12
5. Pengukuran Body Image	13
B. <i>Self Acceptance</i>	15
1. Pengertian dan Definisi Self Acceptance	15
2. Self Acceptance Perspektif Psikologi	16
3. Aspek-aspek Self Acceptance	17
4. Ciri-ciri Self Acceptance	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Acceptance	21
6. Pengukuran Self Acceptance	24
C. Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri	26
D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	33
B. Identifikasi Varibel Penelitian	33
C. Definisi Opreasional	34
1. Body Image	34
2. Self Acceptance	34

D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
E. Metode Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Alat Ukur Penelitian	37
a. Skala Body Image	37
b. Skala Self Acceptance	38
F. Validitas Dan Reliabilitas	38
1. Validitas Alat Ukur	38
2. Realibilitas Alat Ukur	42
G. Analisis Data	44
1. Melakukan Kategorisasi	44
2. Uji Normalitas	45
3. Uji Linearitas	46
4. Uji Regresi	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Pelaksanaan Penelitian	49
1. Sejarah Twitter	49
2. Konten Twitter	51
3. Perkembangan Twitter di Indonesia	52
4. Pelaksanaan Penelitian	54
5. Prosedur Penelitian	54
6. Hambatan dalam Penelitian	55
7. Subjek Penelitian	55
a. Berdasarkan Jenis Kelamin	55
b. Berdasarkan Usia	55
B. Hasil dan Analisis Penelitian	56
1. Analisis Data Deskriptif	56

a. Skor Hipotetik dan Empirik	56
b. Deskripsi Kategorisasi Data	57
c. Analisis Variabel	59
2. Analisis Uji Regresi	66
C. Pembahasan	68
a. Tingkat Body Image pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial	68
b. Tingkat Self Acceptance pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial	70
c. Hubungan Body Image dengan Self Acceptance pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial	71
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor jawaban	37
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Image</i>	38
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Penerimaan Diri	38
Tabel 3.4 Uji Validitas Skala <i>Body Image</i>	39
Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Penerimaan Diri	41
Tabel 3.5 Uji Realibilitas Skala <i>Body Image</i>	43
Tabel 3.6 Uji Realibilitas Skala Penerimaan Diri	44
Tabel 3.7 Uji Normalitas	46
Tabel 3.8 Uji Linearitas	47
Tabel 3.8 Uji Regresi	47
Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.2 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia	55
Tabel 4.3 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	56
Tabel 4.4 Kategorisasi Data <i>Body Image</i>	57
Tabel 4.5 Kategorisasi Data Self Acceptance	58
Tabel 4.6 Analisis Data Evaluasi Penampilan	59
Tabel 4.7 Analisis Data Orientasi Penampilan	60
Tabel 4.8 Analisis Data Kepuasan pada Tubuh	61
Tabel 4.9 Analisis Data Kecemasan terhadap Berat Badan	62
Tabel 4.10 Analisis Data Pengkategorian Ukuran Tubuh	63

Tabel 4.11 Analisis Data Penerimaan Fisik	64
Tabel 4.12 Analisis Data Penerimaan Perasaan	65
Tabel 4.13 Analisis Data Penerimaan Kepribadian	65
Tabel 4.14 Analisis Data Penerimaan Keterbatasan Diri	66
Tabel 4.15 Uji Regresi Linier Sederhana	67
Tabel 4.16 Uji Regresi Linier Sederhana	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1 Skema Penelitian	34
Gambar 4.1 Logo X.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>Body Image</i>	79
Lampiran 2. Kuesioner <i>Self Acceptance</i>	81
Lampiran 3. Uji Validitas <i>Body Image</i>	83
Lampiran 4. Uji Validitas <i>Self Acceptance</i>	85

ABSTRAK

Widiya Pransiska, 19410151, Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Acceptance* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial *Twitter (X)*, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Dosen Pembimbing: Drs. H. Yahya, MA. dan Yusuf Ratu Agung, MA.

Pada era digital ini, tentu media sosial adalah sesuatu yang populer dikalangan remaja. Ini menjadi salah satu penyebab munculnya rasa tidak puas dengan diri sendiri karena melihat sesuatu yang ada di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara body image dan penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 80 remaja akhir pengguna media sosial yang dipilih secara acak. Variabel independen dalam penelitian ini adalah body image, sedangkan variabel dependen adalah penerimaan diri. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah, orang tua, dan pengelola media sosial untuk lebih memperhatikan dampak media sosial terhadap body image remaja akhir sebagai upaya untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Selain itu, penelitian ini juga menyarankan agar studi lebih lanjut dilakukan dengan memperluas variabel penelitian dan menggunakan metode campuran untuk memperkuat temuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *self acceptance* dimana body image memberikan kontribusi 25,1% terhadap self acceptance.

Kata Kunci: *body image*, *self acceptance*, remaja akhir, media sosial

ABSTRACT

Widiya Pransiska, 19410151, The Relationship between Body Image and Self Acceptance in Late Adolescents Using Twitter Social Media (X), Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Supervisor: Drs. H. Yahya, MA. and Yusuf Ratu Agung, MA.

In this digital era, of course social media is something that is popular among teenagers. This is one of the causes of feeling dissatisfied with yourself because you see something on social media. This study aims to analyze the relationship between body image and self-acceptance in late adolescents who use social media. The research method used is quantitative with a correlational approach. Data was collected through questionnaires distributed to 80 young teenagers who used social media who were randomly selected. The independent variable in this research is body image, while the dependent variable is self-acceptance. This research provides practical implications for school counselors, parents, and social media managers to pay more attention to the impact of social media on the body image of late adolescents in an effort to increase their self-acceptance. Apart from that, this research also suggests that further studies be carried out by expanding research variables and using mixed methods to strengthen the findings. The results of this study show that there is a significant positive relationship between body image and self-acceptance where body image contributes 25.1% to self-acceptance.

Keywords: *body image, self-acceptance, late teens, social media*

خلاصة

لدى الذات وقبول الجسد صورة بين العلاقة، 19410151 براند سيسكا، ويديا (X)، تويتر على الاjectماعي التواصل وسائل باستخدام المتأخرين المراهقين 2024 مالانج، إبراهيم مالك مولانا إنديانا جامعة انفس، علم كلية أطروحة،

مشرف : Drs. H. Yahya, MA. and Yusuf Ratu Agung, MA.

أسباب أحد وهذا المراهقين بين شائعاً أمراً الاجتماعي التواصل وسائل تعد الرقمي، العصر هذا في الدراسة هذه تهدف الاجتماعي التواصل اذلوس على ما شيئاً ترى لأنك نفسك عن الرضا بعدم الشعور يستخدمون الذين المتأخرين المراهقين لدى الذات وقبول الجسم صورة بين العلاقة تحليل إلى البيانات جمع تم الارتباط النهج مع كمية هي الخدمة البحث طريقة الاجتماعي التواصل وسائل يستخدمون الذين المراهقين من شاباً 80 على توزيعة تم استبيانات خلال من المتغير أما الجسم، صورة هو البحث هذا في المتسقل والمتغير عشوائياً اختبارهم وتم الاجتماعي وسائل ومديري الأمور وأولياء المدارس لمرشدي عملية أثراً البحث هذا يوفر الذات قبول فهو التابع جسد صورة على الاجتماعي التواصل وسائل لتأثير الاله تمام من دالمر لإيلاء الاجتماعي التواصل البحث هذا يقرح ذلك، عن النظر وبصرف لذاتهم قبولهم لزيادة محاولة في المتأخرين المراهقين لتعزيز مخرطة أساليب واستخدام البحث متغيرات توسيع خلال من الدراسات من المزيد إجراء أيضاً حيث الذات وقبول الجسم صورة بين معنوية إيجاب علاقة هناك أن الدراسة هذه نتائج أظهرت، النتائج الذات قبول في 25.1% نسبة الجسم صورة تساهم

الاجتماعي التواصل وسائل المتأخرين، المراهقين الذات، قبول الجسم، صورة:المفاتيح الكلمات

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja akhir di era modern. Media sosial tidak hanya menjadi platform untuk berkomunikasi, tetapi juga tempat di mana individu dapat berbagi foto, video, dan pemikiran mereka. Fenomena ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga dapat memengaruhi persepsi tubuh dan penerimaan diri remaja.

Abraham Maslow mengatakan bahwa dalam diri individu didasari oleh motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, motivasi inilah yang mengarahkan perilaku individu untuk mencapai sesuatu dalam kehidupannya. Individu juga dikatakan ingin memiliki orang lain untuk mengakui keberadaannya yang mengacu pada perilaku melakukan apapun agar keberadaannya terlihat dan diakui dimata individu lain (Ansori, 2008).

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain. Menurut Walgito (2001) dorongan atau motif sosial pada manusia, mendorong manusia mencari orang lain untuk mengadakan hubungan atau interaksi sehingga memungkinkan terjadi interaksi antara manusia satu dengan manusia yang lain. Sebagai makhluk sosial, individu dituntut

untuk mampu mengatasi permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan norma yang berlaku. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya.

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 membandingkan tubuhnya sendiri dengan 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.

Sementara itu, penerimaan diri memiliki kaitan erat dengan body image individu. Penerimaan diri yang baik merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara adil dengan lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Willis, 2005). Penerimaan diri yang baik akan menjadi salah satu bekal penting karena akan membantu remaja ketika mereka terlibat dalam komunitas

yang lebih luas. Meskipun demikian, tampaknya penerimaan diri baik itu tidak mudah (Hurlock, 1978).

Pada masa remaja akhir, seseorang mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Pada fase ini, keadaan pribadi, sosial dan moral individu berada dalam kondisi kritis, memiliki kepribadian sendiri yang akan menjadi pedoman bagi tahap dewasa awal. Perkembangan pribadi, sosial, dan moral yang dimiliki remaja dalam masa remaja awal dan yang dimantapkannya pada masa remaja akhir, banyak mempengaruhinya bahkan mendasari dirinya memandang diri dan lingkungan dalam masa-masa selanjutnya. (E.L. Kelly, dalam Mappiare, 1982). Remaja akhir adalah kelompok usia yang rentan mengalami perubahan signifikan dalam tubuh dan identitas mereka. Dalam konteks ini, body image atau body image dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental dan penerimaan diri. Media sosial, dengan segala filter, standar kecantikan yang dihormati, dan komentar dari sesama pengguna, dapat memainkan peran dalam membentuk persepsi tubuh remaja.

Remaja akhir pada saat ini hidup dalam era digital yang didominasi oleh penggunaan media sosial. Media sosial dapat memengaruhi persepsi individu terhadap body image dan memainkan peran penting dalam pengembangan penerimaan diri. Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk mengikuti dan beradaptasi terutama dengan kelompoknya. Penyimpangan dalam tingkat pertumbuhan dapat menjadi sumber

ketegangan psikologis bagi individu yang belum dewasa. Penyimpangan tersebut akan tampak pada sikap dan pandangan sosial.

Namun, karena remaja belum cukup berpengalaman untuk aktivitas tersebut meskipun usianya lebih tua, remaja tersebut mungkin tidak dapat memenuhi harapan kelompoknya. Dalam perkembangan sosial, pandangan remaja terhadap masyarakat dan kehidupan bersama dalam masyarakat banyak dipengaruhi oleh kuat atau tidaknya pribadi, citra diri dan rasa percaya diri. Percaya diri sebenarnya merupakan keberhasilan dari pengamatan (harga diri) yang dimiliki secara bertahap dalam proses penerimaan diri dengan lingkungan. Proses Penerimaan diri dapat dikatakan berhasil bila seseorang dapat memenuhi tuntutan lingkungan, dan diterima oleh orang-orang di sekitar sebagai bagian dari masyarakat. (Suryanto, 2003) bila seorang remaja gagal menyesuaikan diri dan merasa ditolak lingkungan, maka akan menjadi agresif atau mengalami kemunduran. Lalu secara tidak sadar akan menjadi kekanak-kanakan. Remaja merasa bahwa penampilan sangat memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri mereka dilingkungannya. Dengan memiliki penampilan fisik yang baik, remaja menganggap bahwa mereka dapat benar-benar diterima oleh lingkungan.

Keadaan fisik merupakan hal yang penting dalam suksesnya pergaulan. Remaja mempunyai perhatian yang sangat besar terhadap penampilan diri apabila ada bagian tubuh atau seluruh tubuh dinilai tidak baik maka cenderung akan mempengaruhi proses

sosialisasinya. Sedangkan bila ada penyimpangan–penyimpangan maka timbulah masalah – masalah yang berhubungan dengan perilaku diri dan sikap sosial remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widawati, Saputra, Fauziah, & Susanti (2018) pandangan terhadap tubuh sendiri dan perasaan bertentangan antara keadaan tubuh dengan tubuh yang menjadi impiannya juga berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang untuk memiliki Body image yang positif. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat body image maka semakin rendah penerimaan diri, semakin tinggi tingkat body image maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada responden yang di ambil yaitu penggunaan media sosial aktif *twitter* maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait dengan “Hubungan Antara *Body image* dengan *Self Acceptance* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial”.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat body image pada remaja akhir pengguna media sosial?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial?

3. Bagaimana hubungan *body image* terhadap penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka penelitian bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada remaja akhir pengguna media sosial.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial.
3. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian tentang *body image* dan Penerimaan diri pada remaja ini akan memperkaya kajian ilmu psikologi terutama psikologi sosial, psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini jika hipotesisnya teruji, maka diharapkan nantinya dapat digunakan sebagai pertimbangan dan acuan ataupun

masukannya baik bagi remaja untuk dapat memiliki body image yang baik sehingga remaja akan memiliki kepercayaan diri dan penerimaan diri yang akan mempengaruhi proses penerimaan diri dengan lingkungan sosialnya dan bagi orang tua, tenaga pendidik dan tokoh masyarakat untuk dapat mengarahkan dan membimbing remaja dalam mempertahankan penilaian yang baik tentang body imagenya tersebut supaya dapat meningkatkan pula proses penerimaan diri dengan lingkungan sosialnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. BODY IMAGE

1. Pengertian dan Definisi Body image

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan pengertian Body image adalah sebuah sikap dan pandangan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Citra tubuh atau yang biasa disebut dengan Body image adalah suatu pandangan yang stabil yang dimiliki oleh seseorang terhadap berat badan maupun bentuk tubuh yang diinginkan dan dianggap ideal oleh seseorang (Ifdil et al., 2017). Citra tubuh atau Body image juga bisa dikatakan sebagai persepsi/ pandangan, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuh serta dirinya sendiri (Neagu, 2015). Hal ini juga selaras dengan pernyataan menurut Hasmalawati (2017) Body image adalah bagaimana seseorang berfikir, merasakan serta berperilaku, yang memiliki kaitan pada penampilan fisiknya, serta evaluasi tubuh tentang kepuasan dan ketidakpuasan terhadap keseluruhan fisik yang dimiliki seseorang.

Body image terdapat 2 tipe, diantaranya Body image negatif dan Body image positif. Pertama, Body image positif adalah ketika seseorang menerima dirinya sendiri serta menyadari bahwa ia puas dan menganggap bahwa tubuhnya sesuai dengan tipe idealnya (Surya,

2009). Semakin tinggi Body image yang positif, dengan terus menerima segala kekurangan dan kelebihan, maka akan semakin tinggi juga penerimaan diri seseorang, kepuasan pada keadaan fisik dan tidak memperdulikan konsep tubuh ideal yang terdapat pada orang lain sangat berpengaruh terhadap Body image dan penerimaan diri seseorang, karena jika tidak begitu, walaupun orang lain menilai bahwa seseorang itu tubuhnya ideal, namun dirinya sendiri tidak puas akan tubuhnya (atau tubuhnya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal yang ditetapkan oleh dirinya sendiri) maka seseorang tersebut berarti memiliki Body image yang negatif (Maryam & Ifdil, 2019).

Sedangkan Body image negatif merupakan sikap individu yang memandang tubuh dan wajahnya dirasa belum cukup menarik, merasa sangat gemuk ataupun terlalu kurus, serta merasa tubuhnya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang ada dalam persepsinya, hal ini menjadikan individu tersebut terus berlomba-lomba menyesuaikan bentuk maupun berat badannya dengan standar tubuh yang sedang tren tanpa mempedulikan resiko terhadap tubuhnya yang bisa mengakibatkan seseorang menjadi ingin melakukan diet ekstrim, mengalami gangguan makan, bahkan hingga menimbulkan depresi (Maryam & Ifdil, 2019).

Jadi, body image dapat disimpulkan sebagai persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri yang mencakup tentang bagaimana individu melihat, menilai dan merespon penampilan fisiknya. Selain itu, body image bukan hanya tentang penampilan fisik

yang sebenarnya tetapi juga tentang interpretasi atau pemahaman mental individu terhadap penampilan fisik mereka.

2. Body image Perspektif Psikologi

Body image menurut para ahli dapat dijelaskan sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana orang tersebut mempersepsikan dan mempersepsi tubuhnya. Menurut Cash and Pruzinky (2002), body image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Hal ini meliputi persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang tentang tubuhnya, serta estimasi ukuran tubuh dan evaluasi terhadap tubuh

- a. Menurut Arthur (dalam Ridha, 2012), body image merupakan imajinasi subyektif seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penampilan fisik.
- b. Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mendefinisikan body image sebagai gambaran tubuh meliputi pemikiran, persepsi, dan perasaan yang dibentuk dalam pikiran diri sendiri.
- c. Menurut Stuart (dalam Lintang, dkk 2015), body image adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi.

Dengan demikian, body image merupakan konstruk multidimensional yang melibatkan kognisi, emosi, dan perilaku yang

berkaitan dengan atribut fisik, dan bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah.

3. Aspek-aspek Body image

Aspek-aspek yang terkandung dalam Body image yang dituliskan oleh Cash & Pruzinsky (2002) adalah :

- a. Evaluasi Penampilan (Appearance Evaluation) yang merupakan penilaian dan pengukuran terhadap diri sendiri termasuk keseluruhan tubuh dengan melihat apakah sudah menarik atau belum, serta sudah memuaskan atau belum memuaskan.
- b. Orientasi Penampilan (Appearance Orientation) yang dimaksud di sini merupakan bagaimana individu memperhatikan penampilannya dan usaha apa yang telah dan akan dilakukan guna memperbaiki tingkat penampilan.
- c. Kepuasan pada tubuh (body area satisfaction) yang merupakan kepuasan yang dimiliki oleh seseorang terhadap bagian tubuhnya namun lebih spesifik, seperti kepuasan terhadap wajah, tubuh bagian atas yang mencakup dada, bahu dan lengan, tubuh bagian tengah yang mencakup pinggang dan perut, tubuh bagian bawah, serta bagian tubuh lainnya secara keseluruhan.
- d. Kecemasan terhadap berat badan yang bertambah (Overweight Preoccupation) yang dialami oleh seseorang yang mempunyai kewaspadaan terhadap berat badan dan cenderung akan

menurunkan berat badannya dan membatasi asupan makan, bahkan bisa melakukan diet untuk menjaga bentuk tubuhnya.

- e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (Self-classified Weight) yaitu seseorang yang mengklasifikasikan bentuk tubuh dan berat badannya apakah termasuk dalam kategori gemuk atau kurus.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body image

Body image dapat dipengaruhi beberapa faktor, termasuk norma sosial, tekanan media, komentar dari orang lain, pengalaman pribadi dan faktor-faktor psikologis. Media sosial juga mempromosikan citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri dapat mendukung perkembangan body image yang positif. Menurut Tatangelo, McCabe, & Ricciardelli (2015) Body image dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. Faktor Individu meliputi IMT (Indeks Masa Tubuh), usia, jenis kelamin dan psikologis. Usia memengaruhi tingkat Body image karena remaja merupakan masa transisi perubahan tubuh akibat terjadinya masa pubertas. Psikologis juga dapat memengaruhi pandangan Body image seseorang karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda hingga persepsi Body image yang berbeda.
- b. Faktor Sosiokultural yang di dalamnya ada perbandingan sosial, kondisi sosial ekonomi, dukungan keluarga dan kelompok sebaya. Perbandingan sosial merupakan persepsi tubuh ideal bagi wanita maupun pria, hal ini biasanya dipengaruhi oleh public figur yang

sedang diidolakan, artis yang biasa bermunculan di televisi, majalah, hingga media sosial. Selain itu, faktor sosiokultural yang lain juga ada faktor sosial ekonomi, karena memengaruhi kebiasaan yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, aktivitas yang dilakukan, hingga pola asuh orangtua yang sangat memengaruhi pandangan Body image seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

5. Pengukuran Body Image

Dilihat dari komponen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash.

- a. Evaluasi Penampilan (Appearance Evaluation), merujuk pada persepsi subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Ini mencakup bagaimana seseorang menilai daya tarik, kepuasan, dan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka secara keseluruhan. Komponen ini secara spesifik mengukur sejauh mana individu merasa puas atau tidak puas dengan penampilan fisik mereka.
- b. Orientasi Penampilan (Appearance Orientation), merujuk pada sejauh mana seseorang memperhatikan, peduli, dan menghabiskan waktu serta energi untuk menjaga dan memperbaiki penampilan fisiknya. Ini mencerminkan tingkat pentingnya penampilan fisik dalam kehidupan seseorang. Komponen ini mengukur sejauh mana individu memberikan perhatian, kepedulian, dan usaha terhadap penampilan fisiknya.

- c. Kepuasan pada tubuh (body area satisfaction), merujuk pada perasaan puas atau tidak puas seseorang terhadap bagian-bagian tubuh tertentu atau tubuh secara keseluruhan. Ini mencakup evaluasi subjektif tentang penampilan fisik dan fungsionalitas tubuh. Komponen ini mengukur sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak dengan aspek tubuhnya.
- d. Kecemasan terhadap berat badan yang bertambah (Overweight Preoccupation), merujuk pada kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan tentang kemungkinan mengalami kenaikan berat badan. Ini termasuk pikiran obsesif tentang diet, berat badan dan citra tubuh. Komponen ini mengukur sejauh mana seseorang merasa khawatir, cemas atau terobsesi dengan penambahan berat badan dan potensi menjadi gemuk.
- e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (Self-classified Weight) adalah proses mengklasifikasikan individu berdasarkan ukuran tubuh mereka. Ini biasanya mencakup penilaian dan pengelompokan berdasarkan parameter seperti indeks massa tubuh (IMT), lingkar pinggang, persentase lemak tubuh, dan perbandingan dimensi tubuh lainnya. Pengkategorian ini penting dalam konteks kesehatan, kebugaran, dan penelitian body image.

B. PENERIMAAN DIRI

1. Pengertian dan Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sebuah sikap dalam memberikan suatu penghargaan yang tinggi kepada diri sendiri, maupun kepada orang lain tanpa bersikap sinis kepada diri (Supratiknya, 1995). Ryff juga mengatakan bahwa apabila individu memiliki sikap penerimaan diri yang tinggi ditandai dengan memiliki sikap positif kepada dirinya sendiri, tidak masalah dengan tetap menerima dirinya sendiri dan memiliki sikap yang positif akan diri, serta menerima kehidupan masa lalu dengan sikap yang positif (Fitri et al., 2017).

Cara seseorang untuk menciptakan penerimaan diri pada tubuhnya tidaklah mudah, karena menurut Cash, Santos, & Williams (2005) terdapat ancaman terhadap citra tubuh, seperti diejek berat badannya oleh orang lain, melihat iklan diet, melihat model yang sesuai dengan berat badan ideal sampai disuruh melakukan diet oleh orang lain. Penerimaan Diri termasuk hal yang krusial untuk dimiliki oleh semua orang, karena dapat membentuk diri dengan baik sehingga dapat menerima seluruh kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri (Karlina, 2015). Selanjutnya juga, penerimaan diri dinilai penting karena sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang, karena apabila individu tidak memiliki kemampuan penerimaan diri, ia akan mengalami berbagai kesulitan emosional termasuk amarah yang tidak terkontrol sampai depresi (Hasmalawati, 2017).

2. Penerimaan Diri Perspektif Psikologi

Penerimaan diri dalam perspektif psikologi merupakan kemampuan individu dalam menghargai dan menerima diri mereka sendiri, baik dalam hal positif maupun negatif. Terdapat beberapa teori yang menjelaskan penerimaan diri, seperti Teori Self-Acceptance (penerimaan diri) yang dikembangkan oleh William James. Teori ini menyatakan bahwa penerimaan diri mempengaruhi perilaku, emosi, dan kognisi seseorang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan kualitas hidup.

Penerimaan diri juga terkait dengan kesehatan mental dan kematangan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik akan lebih mampu mengatasi tantangan hayati dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Dalam konteks perspektif psikologi, penerimaan diri mempengaruhi bagaimana seseorang menghargai dan menerima diri mereka sendiri, serta bagaimana mereka menangani perasaan negatif dan mengembangkan sikap positif.

Dalam perspektif Islam, penerimaan diri juga mempengaruhi bagaimana individu menghargai diri dalam konteks agama dan mengembangkan kehidupan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bukan hanya terbatas pada konteks psikologi, tetapi juga mempengaruhi bagaimana seseorang menghargai diri dalam konteks agama dan mengembangkan kehidupan yang bermakna.

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki tiga aspek, yang dikemukakan oleh Supratiknya (1995) ketiga aspek itu adalah :

- a. Pembukaan diri, ini merupakan sifat seseorang yang mengizinkan orang lain untuk lebih mengetahui dirinya tentang apa yang dilakukan, dirasakan, serta dipikirkan dengan cara mengungkapkannya, serta merasa tertarik dalam mengungkapkan diri.
- b. Penerimaan terhadap orang lain, dimaksudkan dengan menerima bantuan dari orang lain kepada dirinya tanpa merasakan keberatan.
- c. Kesehatan psikologis, yaitu kualitas perasaan yang ada pada setiap orang. Seseorang yang mempunyai kesehatan psikologis akan merasa bahwa dirinya merupakan orang yang berguna, merasa dihargai, disenangi, dan yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga yakin akan diterima oleh orang lain sepenuhnya.

Menurut Hurlock, terdapat 4 aspek penerimaan diri, yaitu:

- a. Pemahaman tentang diri sendiri: kemampuan untuk memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kelemahan.
- b. Harapan realistis: mempunyai harapan yang realistis terhadap diri sendiri.
- c. Tidak ada hambatan dari luar: kemampuan untuk menerima diri tanpa terpengaruh oleh hambatan eksternal.
- d. Sikap sosial yang positif: mampu bersikap sosial secara positif

Dalam konteks penerimaan diri, Hurlock juga menekankan pentingnya memiliki sifat percaya diri, menghargai diri sendiri, bersedia menerima kritikan, kemampuan menilai dan mengoreksi diri, serta kemandirian.

Sementara menurut Powell ada beberapa aspek penerimaan diri, yang disebutkan:

- a.** Penerimaan fisik secara umum yang dapat ditinjau dari dua hal, yaitu meliputi penerimaan keadaan tubuh dan juga kesehatan. Individu dikatakan menerima secara fisik bila dapat menerima bagaimanapun keadaan baik dari segi wajah, tubuh, maupun kondisi kesehatan individu tersebut.
- b.** Penerimaan perasaan atau emosi individu yang mampu menerima perasaan atau emosi dapat menyadari pergantian situasi emosi dalam diri dan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan. Individu dikatakan dapat menerima perasaan atau emosi bila dapat mengontrol pergantian emosi yang terjadi dalam dirinya dan tidak melebihlebihkan segala sesuatu.
- c.** Penerimaan kepribadian, dalam hal ini, individu memerlukan pengetahuan yang cukup tentang pribadinya baik dari orang lain maupun penyadran tentang keadaan dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu menikmati hidup dengan bersikap apa adanya tanpa disertai sikap pementingan diri sendiri. Dikatakan menerima kepribadian bial individu mampu menyadari akan

keadaan dirinya dan abagaimana kepribaiannya sehingga bisa mengarahkan kepada hal yang positif.

- d. Penerimaan keterbatasan diri pada dasarnya kondisi manusia adalah lemah dan jauh dari kesempurnaan, individu yang menerima diri akan menyadari sepenuhnya tentang hal tersebut sehingga mampu menanggapi secara realistis dan proposional mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalm dirinya dan bisa mengarahkan keterbatasan dan kelemahan tersebut kearah yang positif serta aspek penerimaan intelektual.

4. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri penerimaan diri yang positif melibatkan sikap dan persepsi individu terhadap diri mereka sendiri yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis. Berikut adalah beberapa ciri-ciri penerimaan diri yang baik:

- a. Kesadaran diri: individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki pemahaman yang kuat tentang diri mereka sendiri, termasuk karakteristik fisik, emosional, dan sosialnya.
- b. Penerimaan terhadap kondisi fisik: menerima dan merasa puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya tanpa merasa terlalu fokus pada kekurangan atau perbandingan dengan standar kecantikan yang tidak realistis.

- c. Kepuasan terhadap diri sendiri: merasa puas dan bahagia dengan siapa mereka, serta tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan orang lain atau norma sosial yang mungkin tidak realistis.
- d. Penerimaan terhadap keterampilan dan bakat: penghargaan terhadap bakat, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki, tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan.
- e. Penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan: menerima baik kelebihan maupun kekurangan dengan bijak, dan tidak merasa terlalu terbebani atau terganggu oleh hal-hal yang tidak dapat diubah.
- f. Penerimaan terhadap peran sosial: merasa nyaman dengan peran sosial yang dimainkan dalam keluarga, teman, dan masyarakat, serta mampu mengintegrasikan diri ke dalam lingkungan sosial dengan baik.
- g. Kemampuan mengatasi tantangan: memiliki ketahanan atau kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup tanpa mengalami kerusakan signifikan pada citra diri atau harga diri.
- h. Identitas yang kuat: mempunyai pemahaman dan keyakinan yang jelas tentang identitas pribadi, termasuk nilai-nilai, tujuan, dan aspirasi hidup.
- i. Adaptabilitas: mampu beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi situasi baru dengan keyakinan diri dan sikap positif.

- j. Kesejahteraan emosional: memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi, termasuk perasaan bahagia, damai, dan relatif bebas dari kecemasan yang berlebihan.
- k. Penerimaan terhadap diri sebagai proses yang dinamis: sadar bahwa penerimaan diri adalah proses yang terus berkembang, dan mereka bersedia untuk tumbuh dan belajar dari pengalaman hidup.

Ciri-ciri ini dapat berinteraksi dan saling memengaruhi, menciptakan fondasi bagi kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi yang sehat. Penting untuk dicatat bahwa penerimaan diri adalah perjalanan yang terus menerus, dan setiap individu dapat mengembangkan ciri-ciri ini sepanjang waktu.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Faktor yang memengaruhi penerimaan diri terdiri dari sepuluh faktor, ini dikemukakan oleh Hurlock (1974) yaitu :

- a. Pemahaman pada diri sendiri, ini bermula dari masyarakat untuk lebih mengenal potensi yang dimiliki dan tidak dimiliki oleh mereka sendiri. Tidak hanya itu, seseorang yang mengenal dirinya berusaha untuk menunjukkan kemampuannya. Semakin banyak seseorang mengetahui tentang dirinya, semakin besar penerimaannya terhadap dirinya sendiri.
- b. Harapan Realistik, Ketika individu menentukan ekspektasi mereka, mereka akan memiliki ekspektasi yang realistis atau mampu untuk dicapai. Ekspektasi ini akan disesuaikan dengan pemahaman

mereka tentang kemampuan mereka sendiri, bukan dibimbing oleh orang lain. Dengan ekspektasi yang realistis, semakin besar peluang untuk memenuhi ekspektasi tersebut, akan memberikan kepuasan pada diri sendiri.

- c. Tidak adanya hambatan di lingkungan, apabila lingkungan sekitar tak memberi peluang atau memberi halangan, maka ekspektasi pribadi akan sulit tercapai (walaupun ekspektasi seseorang tersebut bersifat realistis).
- d. Sikap masyarakat yang menyenangkan, tidak ada praduga buruk, melainkan saling menghormati keterampilan sosial sesama manusia, dan ada kemauan pribadi untuk mulai mengikuti kegiatan di lingkungan.
- e. Gangguan emosional ringan, yang sifatnya serius akan membuat semua orang bekerja maksimal dan merasakan kebahagiaan.
- f. keberhasilan yang dialami, pengalaman keberhasilan mengarah pada penerimaan diri (afirmasi). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengarah pada pengekanan diri.
- g. Melihat individu yang mudah beradaptasi, individu yang baik dalam menyesuaikan diri dan mengidentifikasi dirinya dengan baik, dapat menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan berprestasi dengan baik. Ini bisa mengakibatkan pada penerimaan diri dan penilaian diri yang baik.

- h. Luasnya perspektif diri, ini berarti memfokuskan pada apa yang dipikirkan orang lain terhadap diri seseorang.
- i. Pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak, anak-anak yang dirawat secara demokratis mayoritas akan tumbuh dengan menghargai dirinya sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil, seseorang yang tidak memiliki konsep diri yang stabil (seperti terkadang mencintai dirinya sendiri, terkadang tidak mencintai dirinya sendiri), akan sukar untuk memperlihatkan jati dirinya kepada orang lain karena dia bersikap ambivalen terhadap dirinya sendiri. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri stabil, mampu melihat dirinya dengan satu pandangan pada waktu kapanpun.

Berdasarkan faktor penerimaan diri yang tercantum di atas, memiliki kesimpulan bahwa yang dapat memengaruhi penerimaan diri adalah individu yang memiliki body image yang stabil atau yang tercantum pada faktor ke sepuluh, sehingga individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri serta berkeyakinan bahwa dirinya baik dengan disertai rasa aman untuk mengembangkan diri (Ridha, 2012). Menurut (Yusuf et al., 2015) konsep diri yang stabil itu merupakan body image yang dimiliki seseorang, yang mana body image memiliki pengertian gambaran tentang diri mengenai bentuk tubuh, ukuran tubuh, serta potensi yang dimiliki oleh individu dan gambaran tersebut sama dari waktu ke waktu.

6. Pengukuran Self Acceptance

- a. Penerimaan fisik adalah salah satu komponen penting dalam skala penerimaan diri (self-acceptance). Ini mencakup bagaimana seseorang menerima dan merasa puas dengan penampilan fisik mereka, termasuk bentuk tubuh, ukuran, fitur wajah, dan aspek lain yang terkait dengan penampilan luar. Penerimaan fisik merupakan komponen penting dalam penerimaan diri karena penampilan fisik sering kali menjadi sumber stres, ketidakpuasan, dan rendah diri bagi banyak orang. Dengan mencapai penerimaan fisik, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri secara keseluruhan.
- b. Penerimaan perasaan atau emosi adalah komponen penting dalam skala penerimaan diri (self-acceptance). Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk menerima dan mengakui berbagai perasaan atau emosi mereka tanpa menilai atau menolak perasaan tersebut. Penerimaan ini mencakup pengakuan terhadap emosi positif dan negatif sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Untuk mengukur penerimaan perasaan atau emosi dalam konteks penerimaan diri, kita dapat menggunakan item-item dalam skala penerimaan diri yang secara khusus dirancang untuk mengevaluasi bagaimana seseorang menghadapi dan menerima emosi mereka.

- c. Penerimaan kepribadian adalah aspek penting dalam skala penerimaan diri (self-acceptance). Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai karakteristik kepribadian mereka, termasuk sifat-sifat, kebiasaan, dan perilaku yang mungkin mereka miliki. Mengakui dan menerima kepribadian sendiri memungkinkan individu untuk merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri dan menjalani kehidupan yang lebih autentik. Untuk mengukur penerimaan kepribadian sebagai bagian dari penerimaan diri, skala penerimaan diri dapat mencakup item-item yang menilai bagaimana seseorang memandang dan menerima karakteristik kepribadian mereka.
- d. Penerimaan keterbatasan diri adalah aspek penting dalam skala penerimaan diri (self-acceptance). Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk menerima kelemahan, kekurangan, dan batasan pribadi mereka tanpa merasa rendah diri atau malu. Mengakui keterbatasan diri memungkinkan individu untuk memiliki pandangan yang lebih realistis dan penuh kasih terhadap diri sendiri, serta membantu dalam pengembangan diri dan kesejahteraan emosional. Untuk mengukur penerimaan keterbatasan diri sebagai bagian dari penerimaan diri, skala penerimaan diri dapat mencakup item-item yang menilai bagaimana seseorang mengakui dan menerima kelemahan dan batasan pribadi mereka.

C. HUBUNGAN BODY IMAGE TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA AKHIR

Menurut Botta (dalam Amalia, 2021) komparasi sosial yang dilakukan oleh remaja perempuan dan laki-laki tentang apa yang disebut body image yang indah, yaitu memperhatikan dengan seksama citra tubuh dalam diri di lingkungan maupun masyarakat, serta media informasi yang sesungguhnya. Mempelajari, serta mencari tahu apa itu citra tubuh yang indah, kemudian memutuskan seperti apa mereka harus berpenampilan yang baik, serta membandingkan penampilan mereka dengan apa yang disebut cantik dan indah oleh masyarakat, yang menjadikan sumber informasi bagi remaja, dan terakhir memotifasi diri mereka untuk dapat mengubah penampilan serta menyesuaikan dengan citra tubuh yang mereka lihat, sehingga remaja dengan mudah membentuk pemahaman-pemahaman realistis yang menimbulkan penerimaan diri yang baik pada remaja.

Penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh body image berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat. Sehingga body image menjadi isu yang meluas dikalangan remaja. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri

dalam menjalani kehidupan, yang sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja.

Evaluasi penampilan dan penerimaan fisik saling berkaitan erat. Penampilan fisik sering kali menjadi pintu masuk pertama untuk penilaian sosial, yang kemudian dapat mempengaruhi bagaimana kepribadian seseorang diterima dan dinilai oleh orang lain. Namun, penting untuk diingat bahwa penampilan hanya salah satu aspek dari individu, dan evaluasi yang adil harus mempertimbangkan berbagai dimensi kepribadian dan perilaku. Leon Festinger, menyatakan bahwa individu mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika terdapat ketidaksesuaian antara keyakinan atau nilai-nilai mereka dengan perilaku atau penampilan mereka. Dalam konteks evaluasi penampilan, seseorang mungkin merasa tidak nyaman jika penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar atau harapan yang dipegangnya. Untuk mengurangi disonansi ini, individu mungkin mengubah persepsi mereka tentang diri sendiri atau mengadopsi perilaku yang mendukung penampilan mereka.

Orientasi penampilan dan penerimaan perasaan atau emosi saling terkait dalam berbagai cara yang kompleks. Meskipun penampilan fisik dapat mempengaruhi bagaimana emosi seseorang diterima oleh orang lain, penting untuk diingat bahwa penerimaan emosi juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain, termasuk hubungan interpersonal, norma budaya, dan keterampilan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi.

Hubungan antara kepuasan pada tubuh dan penerimaan fisik adalah saling mendukung. Ketika seseorang merasa puas dengan tubuh mereka, mereka cenderung lebih menerima dan merangkul penampilan fisik mereka dengan lebih positif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi persepsi diri mereka secara keseluruhan.

Hubungan antara kepuasan pada tubuh dan penerimaan kepribadian dari sisi psikologis dapat dipahami melalui beberapa teori psikologis yang menjelaskan bagaimana persepsi seseorang tentang tubuhnya dapat mempengaruhi penerimaan diri secara keseluruhan, termasuk aspek kepribadian. Kepuasan pada tubuh dapat memperkuat penerimaan diri secara keseluruhan, termasuk penerimaan kepribadian. Ketika seseorang merasa nyaman dengan tubuh mereka, mereka lebih mungkin untuk menerima aspek-aspek lain dari diri mereka dengan lebih mudah, termasuk karakteristik kepribadian mereka yang mungkin tidak sesuai dengan standar eksternal atau internal yang ketat.

Kecemasan tentang berat badan dapat memiliki dampak yang signifikan pada penerimaan keterbatasan diri seseorang. Penting bagi individu yang mengalami kecemasan tersebut untuk mencari dukungan profesional dan mengembangkan strategi untuk mengatasi kekhawatiran mereka serta memperkuat persepsi diri yang positif. Barbara Fredrickson dan Tomi-Ann Roberts, menyatakan bahwa individu sering melihat diri mereka sebagai objek yang dinilai berdasarkan penampilan fisik. Objektifikasi diri ini menyebabkan individu lebih fokus pada penampilan

eksternal dan standar kecantikan yang ideal. Ketika seseorang mengalami kecemasan berat badan, mereka mungkin sulit menerima keterbatasan diri mereka karena mereka terlalu terfokus pada bagaimana mereka dinilai oleh orang lain. Objektifikasi diri yang tinggi dapat menyebabkan penolakan terhadap keterbatasan fisik dan emosional mereka sendiri, yang dapat mengurangi penerimaan diri secara keseluruhan.

Kecemasan berat badan dan penerimaan kepribadian, Leon Festinger menyatakan bahwa individu mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika terdapat ketidaksesuaian antara keyakinan atau nilai-nilai mereka dengan perilaku atau penampilan mereka. Kecemasan berat badan dapat menyebabkan disonansi jika seseorang merasa bahwa berat badan mereka tidak sesuai dengan standar ideal yang mereka pegang. Disonansi ini dapat mengurangi penerimaan kepribadian, karena individu merasa tidak nyaman dengan diri mereka sendiri secara keseluruhan.

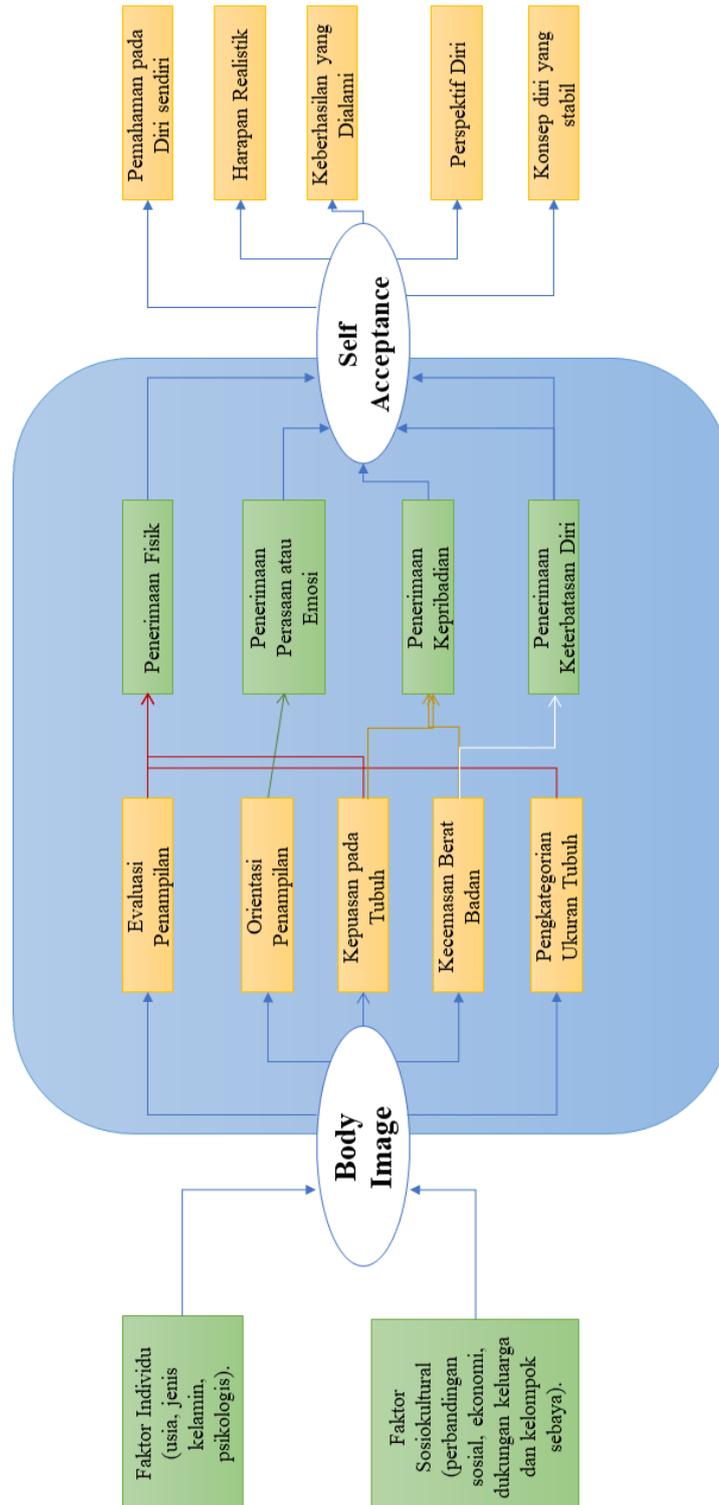
Pengkategorian ukuran tubuh dan penerimaan fisik adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Pemahaman akan faktor-faktor ini dapat membantu individu untuk memahami dan mengatasi perasaan mereka terkait dengan tubuh mereka sendiri dan memperkuat penerimaan fisik yang positif. Menurut Leon Festinger, individu secara alami cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Perbandingan sosial ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai penampilannya. Jika seseorang sering membandingkan dirinya

dengan individu yang dianggap lebih menarik secara fisik, hal ini bisa menurunkan penerimaan diri dan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka.

Secara psikologis, body image dan self acceptance saling terkait dan saling memengaruhi. Persepsi tentang penampilan fisik dapat berdampak besar pada cara seseorang melihat diri sendiri dan bagaimana individu merasa tentang diri mereka secara keseluruhan.

D. KERANGKA BERPIKIR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kajian teori, hasil penelitian terdahulu, yang relevan dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian, sebagai berikut :

Ha : Terdapat Hubungan antara *Body Image* terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Akhir.

Ho : Tidak terdapat Hubungan antara *Body Image* terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Akhir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS DAN PENDEKATAN PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan diawal penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian penelitian korelasional adalah jenis metode penelitian non-eksperimental di mana seorang peneliti mengukur dua variabel, memahami dan menilai hubungan statistik antara mereka tanpa pengaruh dari variabel asing.. Suharsimi Arikunto (2010: 4) menjelaskan penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui Hubungan antara *Body Image* terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Akhir Pengguna Media sosial.

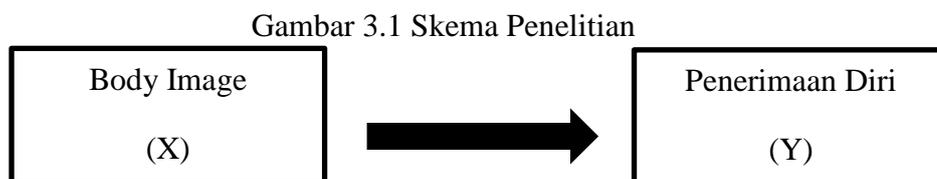
B. IDENTIFIKASI VARIBEL PENELITIAN

Hatch dan Farhady (dalam Sugiyono, 2011: 38) menyatakan variabel merupakan suatu obyek yang memiliki variasi tertentu antara obyek satu

dengan obyek yang lainnya. Menurut Sugiyono (2011: 39). terdapat dua variabel dalam penelitian, diantaranya :

1. Variabel bebas (independen), merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu *Body Image*.
2. Variabel terikat (dependen), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat yaitu penerimaan diri.

Hubungan antar variabel penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



C. DEFINISI OPREASIONAL

1. *Body image*

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

2. *Self Acceptance*

Penerimaan diri (self acceptance) adalah kemampuan seseorang yang merasa puas terhadap apa yang telah dimilikinya dan menerima

semua yang ada pada dirinya, termasuk penampilan diri tanpa gelisah dan tidak menolak keadaan diri sendiri.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah bagian umum dari suatu objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut, sehingga mendapatkan kesimpulan akhir (Sugiyono, 2013, p.80). Suharsimi Arikunto (2002: 108) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan kelompok besar dan wilayah yang menjadi lingkup penelitian yang akan diteliti. Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi lingkup penelitian yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir (18-21 tahun) yang merupakan pengguna aktif media sosial, *twitter*.

2. Sampel

Suharsimi Arikunto (2002: 109) menjelaskan sampel yaitu sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Selanjutnya Sugiyono (2012: 120), sampel merupakan bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut dapat

disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian atau wakil dari jumlah populasi yang diteliti dan memiliki karakteristik tertentu.

Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik probability sampling dengan jenis simple random sampling. Simple random sampling merupakan pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. menurut Sugiyono (2017) Simple Random Sampling adalah pengambilan anggot sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih & digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis & dipermudah olehnya (Sugiyono, 2013). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner atau angket. Kuesioner dapat dikatakan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis yang diberikan kepada subjek (Sugiyono, 2016). Sedangkan jenis angket yang dipakai adalah angket tertutup, dimana angket tersebut telah disediakan jawabannya sehingga

responden tinggal memilih jawaban pada tempat yang sesuai (Suharsimi Arikunto, 2005).

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

Tabel 3.1 Skor jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat tidak Sesuai	1	4

2. Alat Ukur Penelitian

a. Body Image

Pada penelitian ini tingkat *body image* diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada 5 aspek dukungan sosial yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan pada tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan terhadap berat badan yang bertambah (*overweight preoccupation*) dan pengkategorian

ukuran tubuh (*self-classified weight*). Berikut adalah *blueprint* skala *body image*:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala *Body Image*

No.	Aspek	No. Aitem		Total
		F	UF	
1)	Evaluasi penampilan	1	5, 7, 17, 18, 19	6
2)	Orientasi penampilan	13	3, 6, 15, 24	5
3)	Kepuasan pada tubuh	4, 9	2, 8, 10, 21, 23	7
4)	Kecemasan terhadap berat badan		14, 16	2
5)	Pengkategorian ukuran tubuh	12	11, 20, 22	4
Total		5	19	24

b. Penerimaan Diri

Penerimaan diri diukur menggunakan skala penerimaan diri yang berdasarkan aspek penerimaan fisik, penerimaan perasaan, penerimaan kepribadian dan penerima keterbatasan diri.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	No. Aitem		Total
		F	UF	
1)	Penerimaan fisik	1, 3, 6, 12		4
2)	Penerimaan perasaan atau emosi	2, 7, 16, 18, 21	4, 5, 22, 23	9
3)	Penerimaan kepribadian	8, 15, 17, 20	14, 19	6
4)	Penerimaan keterbatasan diri	11, 13, 24	9, 10	5
Total		16	8	24

F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata valid yang berarti bahwa instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang semestinya diukur

(Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan memperoleh hasil pengukuran sesuai dengan tujuan pengukuran yang dilakukan. Selain itu jika alat ukur memiliki validitas yang tinggi maka data yang dihasilkan akan semakin akurat. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 26.0 for windows. Item yang telah dibuat akan diuji validitasnya terlebih dahulu.

Adapun teknik uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment untuk menemukan mana item yang valid atau item yang gugur. Aitem yang valid akan digunakan untuk melakukan uji selanjutnya sedangkan yang tidak valid tidak digunakan dalam uji selanjutnya. Suatu item dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dan skor sig $<$ 0,05.

Tabel 3.4 Uji Validitas Skala *Body Image*

No.	Pernyataan	r hitung	Nilai Sig.	Ket.
1	Saya merasa puas dengan bentuk fisik saya ketika melihat gambar diri saya di media sosial.	-0,108	0,340	Tidak Valid
2	Unggahan orang di media sosial membuat saya tidak puas dengan bentuk fisik saya	0,430	0,000	Valid
3	Saya merasa sangat tertekan dengan tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial	0,488	0,000	Valid
4	Saya merasa sangat nyaman dengan proporsi tubuh saya	-0,055	0,625	Tidak Valid
5	Seringkali saya membandingkan penampilan fisik saya dengan orang lain di media sosial	0,398	0,000	Valid
6	Melihat unggahan foto yang diedit dengan sempurna membuat saya merasa kurang puas dengan penampilan saya	0,636	0,000	Valid
7	Saya merasa cemas jika postingan saya hanya mendapat sedikit pujian	0,445	0,000	Valid

8	Saya merasa penilaian orang lain di media sosial mengenai saya sangat lah penting	0,444	0,000	Valid
9	Saya tidak terlalu memperdulikan orang yang berkomentar di unggahan saya, karena saya merasa cukup puas dengan diri saya sendiri	-0,070	0,537	Tidak Valid
10	Melihat postingan media sosial mengenai bentuk tubuh ideal membuat saya merasa tertekan dan berusaha keras untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sama	0,561	0,000	Valid
11	Saya merasa tidak percaya diri dengan tubuh saya karena tidak memenuhi kriteria body ideal di media sosial	0,487	0,000	Valid
12	Saya tidak merasa bentuk tubuh ideal adalah suatu hal yang harus saya miliki	-0,136	0,228	Tidak Valid
13	Saya bersyukur memiliki tubuh yang sehat	-0,011	0,921	Tidak Valid
14	Saya sering cemas dan tidak puas dengan penampilan dan berat badan saya	0,472	0,000	Valid
15	Saya cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memperhatikan postingan orang lain di media sosial	0,467	0,000	Valid
16	Saya merasa khawatir karena berat badan saya tidak sesuai dengan standar yang ada	0,505	0,000	Valid
17	Media sosial seringkali membuat saya tidak percaya diri penampilan saya	0,361	0,001	Valid
18	Saya merasa bahwa penilaian orang terhadap saya sangat dipengaruhi oleh penampilan saya di media sosial	0,476	0,000	Valid
19	Saya cenderung menilai diri saya sendiri seperti orang lain melihat saya	0,532	0,000	Valid
20	Saya merasa kurang percaya diri jika melihat postingan yang menampilkan fisik di unggahan orang lain	0,389	0,000	Valid
21	Karena media sosial, saya merasa tidak percaya diri dengan apa yang saya miliki	0,447	0,000	Valid
22	Seringnya melihat postingan yang menunjukkan penampilan fisik seseorang yang sempurna membuat saya terus membandingkannya dengan diri saya sendiri	0,452	0,000	Valid
23	Media sosial membuat saya merasa kurang puas dengan tubuh saya sendiri	0,481	0,000	Valid
24	Saya sering merasa tertekan untuk menyesuaikan standar yang ada di media sosial	0,457	0,000	Valid

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode product moment yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 80 maka nilai

signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,220. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem $> 0,220$ maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala dukungan sosial menunjukkan bahwa dari 24 aitem terdapat 5 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 1,4,9,12 dan 13.

Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Penerimaan Diri

No.	Pernyataan	r hitung	Nilai Sig.	Ket.
1	Saya merasa percaya diri dan menerima diri sendiri ketika melihat foto-foto saya di media sosial.	0,537	0,000	Valid
2	Saya cenderung menerima diri saya ketika mendapatkan respons positif terhadap postingan saya di media sosial.	0,331	0,003	Valid
3	Saya dapat mengakui keunikan dan keindahan diri saya sendiri, bahkan dalam lingkungan yang dipengaruhi oleh standar kecantikan media sosial.	0,277	0,013	Valid
4	Saya tidak dapat menerima kritikan dari orang lain	-0.196	0,082	Tidak Valid
5	Saya sering menghapus postingan saya karena merasa saya tidak cukup bagus di gambar tersebut	-0,198	0,078	Tidak Valid
6	Saya bisa memisahkan nilai diri saya dan ekspektasi media sosial terkait penampilan saya	0,438	0,000	Valid
7	Saya mampu menjaga rasa percaya diri saya meskipun ada tekanan untuk menyesuaikan dengan standar media sosial	0,439	0,000	Valid
8	Saya menghargai beragam penampilan yang muncul di media sosial dan tidak merasa harus mengikuti satu definisi kecantikan saja	0,548	0,000	Valid
9	Saya tidak bisa memisahkan antara kehidupan bermedia sosial dengan kehidupan nyata saya	0,392	0,000	Valid
10	Saya merasa harus selalu mengikuti semua trend yang ada	0,358	0,001	Valid
11	Saya cenderung tidak merasa rendah diri ketika melihat postingan orang lain di media sosial	0,411	0,000	Valid
12	Saya memiliki kemampuan untuk menghargai perbedaan fisik yang tampak di media sosial	0,545	0,000	Valid
13	Saya tahu cara menghindari hal yang dapat merugikan diri saya sendiri dengan orang lain di media sosial	0,438	0,000	Valid
14	Saya selalu merasa cemas ketika saya merasa tertinggal	0,005	0,966	Tidak Valid

15	Saya merasa diterima dan dihargai oleh orang berteman dengan saya di media sosial	0,415	0,000	Valid
16	Saya tidak terlalu memikirkan opini orang lain	0,599	0,000	Valid
17	Saya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan baik	0,520	0,000	Valid
18	Saya mampu menghadapi kegagalan dan dapat belajar darinya	0,366	0,001	Valid
19	Saya tidak dapat menghadapi kegagalan dan merasa terpuruk	0,036	0,748	Tidak Valid
20	Saya nyaman dengan diri saya yang sekarang	0,484	0,000	Valid
21	Saya tidak terlalu membutuhkan pujian dari orang lain untuk merasa baik tentang diri saya	0,415	0,000	Valid
22	Saya merasa pujian dari orang lain sangat berpengaruh dengan rasa percaya diri saya	-0,135	0,232	Tidak Valid
23	Saya merasa tidak mampu menyampaikan pendapat saya	-0,078	0,494	Tidak Valid
24	Saya selalu memikirkan keterbatasan yang saya miliki	0,503	0,000	Valid

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode product moment yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 80 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,220. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem $> 0,220$ maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala regulasi diri menunjukkan bahwa dari 24 aitem terdapat 6 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 4,5,14,19,22 dan 23.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi, kepercayaan, dan keajegan suatu hasil penelitian (Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur dinamakan memiliki reliabilitas apabila ketika melakukan pengukuran

secara berulang kali pada objek akan menghasilkan hasil yang sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada penelitian ini uji reliabilitas item dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science Statistik) versi 26.0 for windows. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas alat ukur yaitu dengan teknik Alpha Cronbach untuk mengetahui item-item yang tidak reliabel. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila memiliki nilai antara 0-1.00. Nilai reliabilitas semakin tinggi jika semakin mendekati nilai 1.00.

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode alpha cronbach. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien alpha > 0,6. Pada skala *body image* diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,830. Sehingga aitem-aitem pada skala *body image* tersebut dapat dikatakan reliabel karena $0,830 > 0,6$. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala *body image* dengan aplikasi *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science Statistik) versi 26.0 for windows*.

Tabel 3.6 Uji Realibilitas Skala *Body Image*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.830	19

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode alpha cronbach. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien alpha > 0,6. Pada skala penerimaan diri diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,801. Sehingga aitem-aitem pada skala penerimaan diri tersebut dapat

dikatakan reliabel karena $0,801 > 0,6$. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala penerimaan diri dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 26.0 for windows.

Tabel 3.7 Uji Realibilitas Skala Penerimaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,801	18

G. ANALISIS DATA

1. Melakukan Kategorisasi

a. Mencari Mean

Mean merupakan rata-rata dari data yang diperoleh dengan cara menghitung semua angka lalu dibagi dengan banyaknya data yang telah dijumlahkan. Berikut adalah rumus mencari mean:

1. Mean Empirik

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

2. Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (\text{Max} + \text{I Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

Σ item = Jumlah item dalam skala

b. Mencari Standar Deviasi

$$SD = 1/6 (\text{Max} - \text{Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

c. Menentukan Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat variabel yang telah diukur.

1. Sangat tinggi = $M + 1,5 SD < X$
2. Tinggi = $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
3. Sedang = $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
4. Rendah = $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
5. Sangat rendah = $X \leq M - 1,5 SD$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak (Pratama.,2016, p. 66). Normalitas terjadi jika nilai signifikansi (sig) memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sedangkan data yang tidak terdistribusi normal memiliki nilai

lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 26.0 for windows. Karena subjek yang diteliti berjumlah 80 orang maka peneliti menggunakan teknik uji normalitas *Kolmogorov-smirnov*.

Tabel 3.8 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3,39394771
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,076
Kolmogorov-Smirnov Z		,756
Asymp. Sig. (2-tailed)		.616

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dengan melakukan Unstandardized Residual maka dikatakan berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $0.616 > 0.05$.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Pratama.,2016, p. 67). Jika nilai Deviation from Linearity (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data tersebut termasuk data yang linear. Pada penelitian ini uji linearitas pada kedua variabel yaitu *body image* dengan penerimaan diri dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 26.0 for windows.

Tabel 3.9 Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Acceptance * Body Image		(Combined)	208,569	17	12,269	1,014	,456
	Between Groups	Linearity	48,396	1	48,396	4,002	,050
		Deviation from Linearity	160,173	16	10,011	,828	,650
	Within Groups		749,818	62	12,094		
	Total		958,387	79			

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui nilai sig.

Deviation from linierity sebesar $0.650 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) terdapat hubungan yang linier.

4. Uji Regresi

Uji regresi dilakukan dengan tujuan untuk memprediksi ada tidaknya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasan., 2004, p. 103). Pada penelitian ini analisis regresi sederhana pada kedua variabel yaitu *body image* dengan penerimaan diri dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 26.0 for windows.

Tabel 3.10 Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	56,547	4,171		13,557	,000
	Body Image	-,180	,089	-,225	-2,037	,045

a. Dependent Variable: Self Acceptance

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, dapat diketahui nilai sig. $0.045 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara *Body Image* dengan *Self Acceptance*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Sejarah Twitter

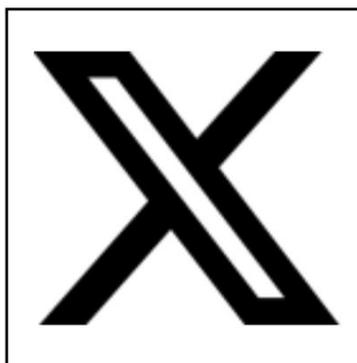
Twitter adalah platform media sosial yang didirikan pada Maret 2006 oleh Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone, dan Evan Williams. Ide awalnya muncul dari dorongan Jack Dorsey untuk membuat platform yang memungkinkan pengguna berbagi status atau pemikiran singkat dalam bentuk pesan singkat. Twitter kemudian diluncurkan secara resmi pada bulan Juli 2006. Nama asli Twitter adalah "twtr," yang diambil dari kata "twitch," yang berarti gerakan cepat atau getaran kecil. Pada saat peluncuran resmi, platform ini sudah menggunakan nama "Twitter."

Twitter memungkinkan pengguna untuk mengirim dan menerima pesan singkat yang disebut "tweets" dengan batasan 140 karakter pada awalnya (kemudian diperluas menjadi 280 karakter). Pesan-pesan ini dapat mencakup teks, gambar, video, dan tautan ke situs web lain. Di Twitter, pengguna terdaftar dapat memposting teks, gambar, dan video. Pengguna juga dapat memposting (tweet), suka (like), posting ulang (retweet), memberi komentar dan mengutip posting (quote posts), hingga mengirim pesan langsung (DM) ke pengguna terdaftar lainnya. Pengguna berinteraksi dengan Twitter melalui peramban atau

perangkat lunak frontend seluler, atau secara terprogram melalui antarmuka pemrograman aplikasi (API). Twitter berkembang pesat dan menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di dunia.

Twitter diluncurkan pada bulan Juli 2006 dan pada tahun 2012, lebih dari 100 juta pengguna telah men-tweet 340 juta tweet per hari, dan layanan ini menangani rata-rata 1,6 miliar pencarian per hari. Pada tahun 2022, Twitter diakuisisi oleh Elon Musk dengan harga \$44 miliar. *Twitter*, yang berganti nama menjadi X sejak Juli 2023, adalah media sosial daring dan layanan jejaring sosial yang dioperasikan oleh perusahaan Amerika Serikat, *X Corp.*, penerus *Twitter Inc.*

Elon Musk sebagai Pemilik Twitter juga mengganti nama perusahaan Twitter menjadi X Corp di toko aplikasi Android dan iOS. Informasi pergantian logo Twitter sebelumnya sudah diumumkan Elon di akun Twitter pribadinya pada Minggu, (23/07) lalu.



Gambar 4.1. Logo X

Logo ini mulai digunakan pada Senin, 24 Juli 2023 diubah oleh Elon Musk dari logo burung biru menjadi logo X.

2. Konten Twitter

Konten di Twitter sangat bervariasi dan mencakup berbagai topik. Pengguna Twitter dapat memposting pesan pendek atau "tweets" yang dapat berisi teks, gambar, video, tautan, atau kombinasi dari semuanya. Beberapa jenis konten umum yang dapat ditemukan di Twitter meliputi:

- a. **Pemikiran dan Pendapat:** Banyak pengguna Twitter menggunakan platform ini untuk berbagi pemikiran, pandangan, dan pendapat mereka tentang berbagai topik seperti politik, budaya, atau isu-isu sosial.
- b. **Berita dan Informasi:** Twitter sering digunakan sebagai sumber berita langsung. Banyak organisasi berita, wartawan, dan individu mengirim pembaruan cepat tentang berita terkini melalui tweet.
- c. **Gambar dan Video:** Pengguna dapat membagikan foto atau video, baik yang mereka hasilkan sendiri atau yang mereka temukan di internet. Konten visual dapat memperkaya pengalaman pengguna Twitter.
- d. **Meme dan Humor:** Twitter juga menjadi tempat populer untuk membagikan meme, humor, dan lelucon. Banyak akun khusus menghasilkan konten lucu dan menghibur.
- e. **Tautan dan Artikel:** Pengguna sering membagikan tautan ke artikel, blog, atau situs web lain yang mereka anggap menarik atau bermanfaat.

- f. **Pertanyaan dan Diskusi:** Twitter digunakan untuk memulai atau berpartisipasi dalam diskusi. Pengguna sering mengajukan pertanyaan atau menyampaikan ide untuk mengundang tanggapan dari pengikut mereka.
- g. **Kampanye dan Aktivisme:** Banyak kampanye dan gerakan aktivisme memanfaatkan Twitter untuk menggalang dukungan, menyebarkan informasi, dan menyatukan orang-orang dengan minat serupa.
- h. **Promosi dan Iklan:** Banyak merek dan individu memanfaatkan Twitter untuk mempromosikan produk, layanan, atau acara mereka. Terdapat juga iklan berbayar di Twitter yang ditampilkan di lini waktu pengguna.

Ketika menjelajahi Twitter, pengguna dapat menyesuaikan pengalaman mereka dengan memilih untuk mengikuti akun-akun tertentu yang sesuai dengan minat mereka. Lini waktu mereka kemudian akan diisi dengan tweet dari akun-akun yang diikuti tersebut.

3. Perkembangan Twitter di Indonesia

Perkembangan Twitter di Indonesia mencerminkan bagaimana platform ini telah menjadi salah satu media sosial yang signifikan di negara tersebut. Berikut adalah beberapa aspek perkembangan Twitter di Indonesia:

- a. Peningkatan pengguna aktif: seiring berjalannya waktu, twitter telah mengalami peningkatan jumlah pengguna aktif di indonesia. Banyak individu, termasuk selebritas, tokoh publik, dan orang-orang biasa, menggunakan twitter sebagai sarana untuk berbagi pemikiran, mengikuti berita, dan terlibat dalam percakapan online.
- b. Penggunaan twitter dalam politik: twitter telah menjadi platform yang penting dalam konteks politik di indonesia. Banyak politisi, partai politik, dan pejabat pemerintah menggunakan twitter untuk berkomunikasi dengan publik, menyebarkan informasi, dan mengkampanyekan ide-ide mereka.
- c. Peran dalam berita dan jurnalisme warga: twitter sering digunakan sebagai sumber berita langsung oleh warga indonesia. Banyak jurnalis warga atau individu yang menyampaikan berita langsung dari lokasi kejadian menggunakan platform ini.
- d. Tren dan hashtag lokal: twitter sering mencerminkan tren dan topik yang sedang hangat di indonesia. Hashtag lokal sering digunakan untuk mengorganisir percakapan online mengenai berbagai topik, termasuk isu-isu sosial, budaya, dan politik.
- e. Penggunaan oleh merek dan perusahaan: banyak merek dan perusahaan di indonesia juga menggunakan twitter sebagai saluran untuk berinteraksi dengan pelanggan, mempromosikan produk, dan menyampaikan informasi terkait bisnis mereka.

- f. Acara dan kampanye online: twitter sering menjadi tempat untuk mengadakan acara dan kampanye online di indonesia. Ini bisa termasuk konser virtual, diskusi live, atau kampanye amal.
- g. Peningkatan fitur dan inovasi: twitter terus mengembangkan dan memperbarui fitur-fiturnya untuk meningkatkan pengalaman pengguna. Hal ini mencakup pengenalan fitur seperti fleets (pesan yang hilang setelah 24 jam), spaces (ruang obrolan suara), dan berbagai pembaruan lainnya.

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan skala *body image* dan skala penerimaan diri yang didalamnya sudah memuat aturan pengisian kepada pengguna twitter aktif yang memasuki usia remaja akhir. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 orang. Skala disebarkan secara online dengan menyebarkan google form yang berisi skala *body image* dan skala penerimaan diri. Penyebaran google form dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2023 - 27 Oktober 2023.

5. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan membuat kuesioner yang beracuan pada alat ukur yang di adopsi dari penelitian sebelumnya. Peneliti membuat google form yang berisi aitem yang di adopsi. selanjutnya peneliti menyebarkan google form yang telah dibuat kepada responden.

6. Hambatan dalam Penelitian

Karena banyaknya pernyataan yang harus dibaca, tidak semua orang ingin mengisi google form ini, sehingga peneliti harus mengirim pesan secara pribadi dan menanyakan kepada responden apakah bersedia untuk mengisi google form yang telah disediakan.

7. Subjek Penelitian

a. Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	39	48,80%
2	Perempuan	41	51,20%
Total		80	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebaran data responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebanyak 39 (48,80%) subjek berjenis kelamin laki-laki, sedangkan subjek perempuan sebanyak 41 (51,20%).

b. Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	18 Tahun	24	30%
2	19 Tahun	22	27,50%
3	20 Tahun	20	25%
4	21 Tahun	14	17,50%
Total		80	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebaran data berdasarkan usia pada penelitian ini mencakup usia remaja akhir dikarenakan rentang usia subjek adalah 18-21 tahun. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Steinberg (2002) yang menyatakan bahwa remaja memiliki 3 tahapan, yang pertama adalah remaja awal yang berusia 12-15 tahun, kedua remaja tengah yang berusia 15-18 tahun, sedangkan remaja akhir berusia antara 18-21 tahun.

B. HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

1. Analisis Data Deskriptif

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4.3 Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Body Image	19	76	47,5	9.5	37	55	46	3
Self Acceptance	18	72	45	9	39	55	47	2,7

Berdasarkan tabel tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini variabel body image terdiri dari 19 aitem dengan rentang skor 1-4. Maka diperoleh skor hipotetik maksimal sebesar 76 dan skor terendah sebesar 19, dengan mean hipotetik sebesar 47,5. Skor empirik maksimal 55 sedangkan skor minimal 37. Apabila dibandingkan skor

hipotetik maksimal lebih besar dari skor empirik maksimal yaitu $76 > 55$. Selain itu mean hipotetik lebih besar daripada mean empirik yaitu $47,5 > 46$. Namun pada skor empirik minimal lebih besar daripada skor minimal hipotetik yaitu $37 > 19$.

2. Pada penelitian ini variabel self acceptance terdiri dari 18 aitem dengan rentang skor 1-4. Maka diperoleh skor hipotetik maksimal sebesar 72 dan skor terendah sebesar 18, dengan mean hipotetik sebesar 45. Skor empirik maksimal 55 sedangkan skor minimal 39. Apabila dibandingkan skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor empirik maksimal yaitu $76 > 55$. Selain itu mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik yaitu $47 > 45$. Namun pada skor empirik minimal lebih besar daripada skor minimal hipotetik yaitu $39 > 18$.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

1) Kategorisasi Body Image

Tabel 4.4 Kategorisasi Body Image

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	13,8	13,8	13,8
	Sedang	62	77,5	77,5	91,3
	Tinggi	7	8,8	8,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan kategorisasi variabel body image pada remaja akhir pengguna media sosial yaitu 11 orang berada dalam kategori rendah, 62 orang berada pada kategori sedang dan 7 orang berada dikategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat body image remaja akhir pengguna media sosial x berada dalam kategori sedang. dengan persentase sebesar 77,5%.

2) Kategorisasi Self Acceptance

Tabel 4.5 Kategorisasi Self Acceptance

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1,3	1,3	1,3
	Sedang	48	60,0	60,0	61,3
	Tinggi	31	38,8	38,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabel diatas menunjukkan kategorisasi variabel self acceptance pada remaja akhir pengguna media sosial, yaitu 1 orang dikategori rendah, 48 orang dikategori sedang dan 31 orang dikategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tingkat self acceptance atau penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial x berada dalam kategori sedang. dengan persentase sebesar 60%.

c. Analisis Variabel

1) Analisis Variabel Body Image

a) **Evaluasi Penampilan**

Tabel 4.6 Analisis Data Evaluasi Penampilan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.5	80	1	4	2,49	1,031
X.7	80	1	4	2,39	,987
X.17	80	1	4	2,44	1,041
X.18	80	1	4	2,44	1,041
X.19	80	1	4	2,46	,913
Valid N (listwise)	80				

Dari tabel di atas terdapat 5 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden. Rentang nilai untuk setiap pernyataan berkisar antara 1-4, dengan nilai minimum dan maksimum yang konsisten untuk setiap variabel. Mean atau nilai rata-rata disini menunjukkan seberapa tinggi tingkat evaluasi penampilan.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan X.5 dengan nilai 2,49 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut dianggap paling mendukung. Dalam konteks ini, pernyataan X.5 dapat dianggap sebagai nilai yang paling dominan dari seluruh pernyataan yang diukur. Hal ini juga menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh pernyataan X.5 memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat evaluasi penampilan responden. Meskipun begitu, interpretasi lebih

lanjut dapat dilakukan untuk memahami konteks spesifik dari pernyataan tersebut dan mengapa responden memberikan penilaian yang tinggi.

b) Orientasi Penampilan

Tabel 4.7 Analisis Data Orientasi Penampilan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.3	80	1	4	2,30	1,024
X.6	80	1	4	2,51	,900
X.15	80	1	4	2,35	,929
X.24	80	1	4	2,63	,960
Valid N (listwise)	80				

Dari tabel di atas terdapat 4 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden. Rentang nilai untuk setiap pernyataan berkisar antara 1-4, dengan nilai minimum dan maksimum yang konsisten untuk setiap variabel. Mean atau nilai rata-rata disini menunjukkan seberapa tinggi tingkat orientasi penampilan.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan X.24 dengan nilai 2,63 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut dianggap paling mendukung. Dalam konteks ini, pernyataan X.24 dapat dianggap sebagai nilai yang paling dominan dari seluruh pernyataan yang diukur. Hal ini juga menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh pernyataan X.24 memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat orientasi

penampilan responden. Meskipun begitu, interpretasi lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami konteks spesifik dari pernyataan tersebut dan mengapa responden memberikan penilaian yang tinggi.

c) Kepuasan pada Tubuh

Tabel 4.8 Analisis Data Kepuasan pada Tubuh

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.2	80	1	4	2,48	,981
X.8	80	1	4	2,50	,994
X.10	80	1	4	2,44	,992
X.21	80	1	4	2,71	1,009
X.23	80	1	4	2,40	,922
Valid N (listwise)	80				

Dari tabel di atas terdapat 5 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden. Rentang nilai untuk setiap pernyataan berkisar antara 1-4, dengan nilai minimum dan maksimum yang konsisten untuk setiap variabel. Mean atau nilai rata-rata disini menunjukkan seberapa tinggi tingkat kepuasan pada tubuh.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan X.21 dengan nilai 2,71 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut dianggap paling mendukung. Dalam konteks ini, pernyataan X.21 dapat dianggap sebagai nilai yang paling dominan dari seluruh pernyataan yang diukur. Hal ini juga menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh pernyataan X.21 memiliki

dampak yang signifikan terhadap tingkat kepuasan pada tubuh responden. Meskipun begitu, interpretasi lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami konteks spesifik dari pernyataan tersebut dan mengapa responden memberikan penilaian yang tinggi.

d) Kecemasan terhadap Berat Badan

Tabel 4.9 Analisis Data Kecemasan terhadap Berat Badan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.14	80	1	4	2,26	,896
X.16	80	1	4	2,64	,997
Valid N (listwise)	80				

Dari tabel di atas terdapat 2 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden. Rentang nilai untuk setiap pernyataan berkisar antara 1-4, dengan nilai minimum dan maksimum yang konsisten untuk setiap variabel. Mean disini menunjukkan seberapa tinggi tingkat kecemasan terhadap berat badan.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan X.16 dengan nilai 2,64 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut dianggap paling mendukung. Dalam konteks ini, pernyataan X.16 dapat dianggap sebagai nilai yang paling dominan dari seluruh pernyataan yang diukur. Hal ini juga menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh pernyataan X.16 memiliki

dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan terhadap berat badan responden. Meskipun begitu, interpretasi lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami konteks spesifik dari pernyataan tersebut dan mengapa responden memberikan penilaian yang tinggi.

e) Pengkategorian Ukuran Tubuh

Tabel 4.10 Analisis Data Pengkategorian Ukuran Tubuh

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X.11	80	1	4	2,49	,994
X.20	80	1	4	2,51	,981
X.22	80	1	4	2,49	,857
Valid N (listwise)	80				

Dari tabel di atas terdapat 3 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden. Rentang nilai untuk setiap pernyataan berkisar antara 1-4, dengan nilai minimum dan maksimum yang konsisten untuk setiap variabel. Mean atau nilai rata-rata disini menunjukkan seberapa tinggi tingkat pengkategorian ukuran tubuh.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan X.20 dengan nilai 2,51 yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut dianggap paling mendukung. Dalam konteks ini, pernyataan X.20 dapat dianggap sebagai nilai yang paling dominan dari seluruh pernyataan yang diukur. Hal ini juga menunjukkan

bahwa aspek yang diukur oleh pernyataan X.20 memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat pengkategorian ukuran tubuh responden. Meskipun begitu, interpretasi lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami konteks spesifik dari pernyataan tersebut dan mengapa responden memberikan penilaian yang tinggi.

2) Analisis Variabel Self Acceptance

a) Penerimaan Fisik

Tabel 4.11 Analisis Data Penerimaan Fisik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y.1	80	1	4	2,79	,951
Y.3	80	1	4	2,59	,951
Y.6	80	1	4	2,78	,811
Y.12	80	1	4	2,52	,993
Valid N (listwise)	80				

Tabel di atas menyajikan analisis data deskriptif untuk aspek penerimaan fisik yang mencerminkan tingkat penerimaan diri responden. Terdapat 4 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden, dengan rentang nilai antara 1-4. Dari hasil tersebut dilihat nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan Y.1 dengan nilai 2,79. Menandakan bahwa pernyataan ini dianggap paling mendukung untuk aspek penerimaan fisik yang diukur.

b) Penerimaan Perasaan atau Emosi

Tabel 4.12 Analisis Data Penerimaan Perasaan atau Emosi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y.2	80	1	4	2,84	,961
Y.7	80	1	4	2,70	,947
Y.16	80	1	4	2,59	,977
Y.18	80	1	4	2,66	,899
Y.21	80	1	4	2,68	1,028
Valid N (listwise)	80				

Tabel di atas menyajikan analisis data deskriptif untuk aspek penerimaan perasaan yang mencerminkan tingkat penerimaan diri responden. Terdapat 5 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden, dengan rentang nilai antara 1-4. Dari hasil tersebut dilihat nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan Y.2 dengan nilai 2,84. Menandakan bahwa pernyataan ini dianggap paling mendukung untuk aspek penerimaan perasaan yang diukur.

c) Penerimaan Kepribadian

Tabel 4.13 Analisis Data Penerimaan Kepribadian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y.8	80	1	4	2,41	,977
Y.15	80	1	4	2,66	,941
Y.17	80	1	4	2,49	,871
Y.20	80	1	4	2,73	,954
Valid N (listwise)	80				

Tabel di atas menyajikan analisis data deskriptif untuk aspek penerimaan kepribadian yang mencerminkan tingkat penerimaan diri responden. Terdapat 4 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden, dengan rentang nilai antara 1-4.

Dari hasil tersebut dilihat nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan Y.20 dengan nilai 2,73. Menandakan bahwa pernyataan ini dianggap paling mendukung untuk aspek penerimaan kepribadian yang diukur.

d) Penerimaan Keterbatasan Diri

Tabel 4.14 Analisis Data Keterbatasan Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y.9	80	1	4	2,72	,900
Y.10	80	1	4	2,76	,958
Y.11	80	1	4	2,74	,990
Y.13	80	1	4	2,59	,951
Y.24	80	1	4	2,85	,915
Valid N (listwise)	80				

Tabel di atas menyajikan analisis data deskriptif untuk aspek penerimaan keterbatasan diri yang mencerminkan tingkat penerimaan diri responden. Terdapat 5 pernyataan yang dinilai oleh 80 responden, dengan rentang nilai antara 1-4. Dari hasil tersebut dilihat nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan Y.24 dengan nilai 2,85. Menandakan bahwa pernyataan ini dianggap paling mendukung untuk aspek penerimaan keterbatasan diri yang diukur.

2. Analisis Uji Regresi

Uji regresi dalam penelitian ini dilakukan untuk memahami hubungan antara body image (prediktor) dengan self acceptance

(hasil). Analisis ini sendiri dapat memberikan informasi tentang kekuatan hubungan antara variabel, digunakan ketika hubungan antara variabel diasumsikan linear yang artinya peningkatan atau penurunan variabel.

Tabel 4.15 Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	48,396	1	48,396	4,148	,005 ^b
1 Residual	909,992	78	11,667		
Total	958,388	79			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,005 yang berarti bahwa body image memiliki hubungan dengan self acceptance. Karena $0,005 < 0,05$ atau dengan kata lain ada hubungan diantara kedua variabel yang diteliti.

Tabel 4.16 Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,425 ^a	,251	,138	13,416

a. Predictors: (Constant), X

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi yaitu sebesar 0,425, dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,251 yang mengandung pengertian bahwa hubungan body image dengan self acceptance adalah sebesar 25,1%. Hasil ini mengindikasikan bahwa body image hanyalah salah satu

faktor yang mempengaruhi self acceptance pada remaja akhir, yang berarti ada hal lain yang tidak terdapat penelitian ini.

Body image merujuk pada persepsi individu tentang tubuh mereka sendiri, baik secara fisik maupun emosional. Self acceptance, di sisi lain, adalah tingkat di mana seseorang menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Dari uji regresi linier menunjukkan bahwa 25,1% dari variasi dalam self acceptance dapat dijelaskan oleh body image, dengan kata lain body image memiliki pengaruh yang cukup signifikan tetapi tidak dominan terhadap self acceptance. Selibhnya, ada faktor dan aspek yang tidak dijelaskan body image yang berarti ada faktor lain yang mempengaruhi self acceptance.

C. PEMBAHASAN

1. Tingkat Body Image pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Body image adalah persepsi seseorang tentang bentuk, ukuran dan penampilan tubuhnya sendiri baik secara fisik maupun emosional. Dalam konteks psikologi sendiri body image memainkan peran penting dalam membentuk identitas dan kepribadian seseorang. Body image dibagi menjadi dua aspek utama, yaitu body image positif dan negatif. Body image positif mengacu pada penerimaan diri dan kepuasan

terhadap tubuh, sementara body image negatif terjadi ketika seseorang yang tidak merasa puas dengan penampilan tubuhnya yang seringkali berujung pada kecemasan dan perasaan tidak percaya diri.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja akhir pengguna aktif media sosial memiliki tingkat body image sedang. Terdapat 62 orang dengan persentase sebesar 77,5% dari 80 orang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 7 orang dengan persentase 8,8%. Selanjutnya untuk kategori rendah sebanyak 11 orang dengan persentase 13,8%. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat body image pada remaja akhir pengguna media sosial cukup stabil.

Body image terdiri dari 5 aspek penting, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada tubuh, kecemasan terhadap berat badan dan pengkategorian ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Persepsi seseorang terhadap penampilan, ukuran tubuh dan berat badan sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Ketidakpuasan terhadap aspek-aspek ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang. Oleh karena itu penting untuk membangun pandangan yang positif terhadap tubuh terlepas dari penampilan fisik yang terkadang memiliki standar yang tidak realistis dari lingkungan sosial.

2. Tingkat Self Acceptance pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Penerimaan diri merupakan konsep psikologis yang berkaitan dengan sejauh mana seseorang menerima dan menghargai diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya tanpa perlu merasa menjadi sempurna dengan memenuhi standar tertentu. Secara psikologis, penerimaan diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya termasuk semua kekurangan, kesalahan dan keterbatasan tanpa terperangkap dalam rasa bersalah atau malu yang berlebihan. Ini adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang mencakup kasih sayang dan pengampunan diri, dimana seseorang tidak hanya menerima apa yang mereka sukai dari diri mereka tetapi yang dianggap juga sebagai aspek yang dianggap kurang ideal.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja akhir pengguna aktif media sosial memiliki tingkat penerimaan diri sedang. Terdapat 48 orang dengan persentase sebesar 60% dari 80 orang, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 31 orang dengan persentase 38,8%. Selanjutnya untuk kategori rendah sebanyak 1 orang dengan persentase 1,3%. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial cukup stabil.

Penerimaan diri terdiri dari 4 aspek penting, yaitu penerimaan fisik secara umum, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian dan penerimaan keterbatasan diri. Secara umum penerimaan diri sangat penting untuk tumbuh kembang emosional seseorang, dengan menerima diri secara utuh seseorang dapat menjalani hidup dengan penuh kepuasan. Penerimaan diri membantu individu mengembangkan harga diri yang sehat, meningkatkan resiliensi, mengurangi kritik diri, memperkuat hubungan sosial, dan mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dengan menempatkan penerimaan diri sebagai tujuan dalam kehidupan, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan penuh makna.

3. Hubungan Body Image dengan Self Acceptance pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan *self acceptance*. Dapat diketahui bahwa nilai Sig. untuk hubungan X dan Y adalah sebesar $0.000 < 0.005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self acceptance*. Sedangkan nilai R square sebesar 0.251 hal ini mengandung arti bahwa hubungan variabel X dengan Y adalah sebesar 25,1% dengan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini. Artinya, semakin tinggi *body image* seseorang maka semakin tinggi tingkat *self acceptance* nya, begitu juga sebaliknya semakin rendah

body image makin semakin rendah self acceptancenya. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang tubuh berhubungan dengan rendahnya penerimaan diri. Selain itu, paparan standar kecantikan yang tidak realistis melalui media dapat memperburuk body image dan mengurangi penerimaan diri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Grogan (2008) yang menemukan bahwa body image memiliki dampak yang signifikan terhadap penerimaan diri pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki body image positif cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, remaja yang memiliki body image negatif sering mengalami masalah dengan penerimaan diri mereka, yang dapat mengarah pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Lebih lanjut, nilai R square sebesar 0.251 mengindikasikan bahwa body image menjelaskan sekitar 25,1% variasi dalam penerimaan diri. Namun sisa variabilitas sebesar 74,9% menunjukkan faktor lain di luar body image terhadap tingkat penerimaan diri pada remaja akhir pengguna media sosial.

Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan intervensi yang dapat membantu individu mengembangkan body image yang positif. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan body image positif dan penerimaan diri di kalangan remaja. Program-program yang

meningkatkan kesadaran tentang standar yang tidak realistis dan yang mengajarkan remaja untuk menerima dan menghargai tubuh mereka apa adanya dapat sangat bermanfaat.

Meskipun variabel body image menjelaskan sebagian dari variabilitas dalam tingkat penerimaan diri, perlu diakui bahwa terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi pada fenomena ini. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memahami peran faktor-faktor tersebut. Beberapa faktor yang mempengaruhi body image pada remaja termasuk media, teman sebaya, dan keluarga. Media sering kali memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat mempengaruhi bagaimana remaja melihat tubuh mereka sendiri. Teman sebaya dan keluarga juga memainkan peran penting dalam membentuk body image dan penerimaan diri melalui interaksi dan dukungan yang mereka berikan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hubungan antara body image dan self acceptance sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi pribadi, pengaruh media, dan dukungan sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa body image yang negatif sering kali berhubungan dengan penerimaan diri yang rendah, namun dukungan sosial yang positif dan intervensi psikologis dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan keduanya. Mengatasi persepsi negatif tentang tubuh melalui pendekatan yang holistik dan berbasis bukti dapat membantu individu mencapai penerimaan diri yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Paparan media yang terus-menerus menampilkan citra tubuh ideal dapat memperburuk persepsi tubuh seseorang. Studi oleh Groesz, Levine, dan Murnen (2002) menunjukkan bahwa paparan gambar tubuh ideal dalam media dapat mengurangi body image dan self acceptance pada wanita muda. Hal ini menggarisbawahi pentingnya media dalam membentuk persepsi tubuh dan penerimaan diri.

Secara keseluruhan, hubungan antara body image dan penerimaan diri pada remaja akhir adalah topik yang kompleks dan penting, yang

membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk peneliti, pendidik, dan profesional kesehatan mental.

B. SARAN

Agar penelitian selanjutnya lebih baik, peneliti menyarankan untuk memperluas populasi sampel, menggunakan metodologi yang lebih canggih, dan menguji berbagai intervensi, peneliti dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan penerimaan diri di berbagai kelompok populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2020). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja. Retrieved from <https://www.psikologiremaja.com/body-image-media-sosial>
- Amalia, S. (2021). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja. In D. Kurniawan (Ed.), *Psikologi dan Teknologi: Pengaruh Media Digital pada Perkembangan Anak dan Remaja* (pp. 150-165). Penerbit Akademia.
- American Psychological Association. (2020). *Understanding body image*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/body-image>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Greater Good Science Center. (2019). The power of self-acceptance. Retrieved from

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_power_of_self_acceptance

Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (3rd ed.). Routledge.

Jones, D. C. (2004). *Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study*. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>

Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). *Sociocultural influences on body image concerns and body change strategies among adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 28(1), 43-54.
[https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00130-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00130-3)

Smolak, L. (2011). Body image development in children. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 67-75). Guilford Press.

Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). Body image, eating disorders, and obesity in youth: The future is now. In J. K. Thompson & L. Smolak (Eds.), *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* (pp. 1-18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10404-001>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). *NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls*. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1002/eat.22368>

Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 657-663. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-5>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER SKALA BODY IMAGE

Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pertanyaan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda checklist (√) dalam kotak yang telah disediakan.

Keterangan:

STS : sangat tidak setuju

TS : tidak setuju

S : setuju

SS : sangat setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa puas dengan bentuk fisik saya ketika melihat gambar diri saya di sosial media.				
2	Unggahan orang disosial media membuat saya tidak puas dengan bentuk fisik saya				
3	Saya merasa sangat tertekan dengan tekanan untuk selalu tampil sempurna di sosial media				
4	Saya merasa sangat nyaman dengan proporsi tubuh saya				
5	Seringkali saya membandingkan penampilan fisik saya dengan orang lain di sosial media				
6	Melihat unggahan foto yang diedit dengan sempurna membuat saya merasa kurang puas dengan penampilan saya				
7	Saya merasa cemas jika postingan saya hanya mendapat sedikit pujian				
8	Saya merasa penilaian orang lain di sosial media mengenai saya sangat lah penting				
9	Saya tidak terlalu memperdulikan orang yang berkomentar di unggahan saya, karena saya merasa cukup puas dengan diri saya sendiri				
10	Melihat postingan media sosial mengenai bentuk tubuh ideal membuat saya merasa tertekan dan berusaha keras untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sama				
11	Saya merasa tidak percaya diri dengan tubuh saya karena tidak memenuhi kriteria body ideal di sosial media				
12	Saya tidak merasa bentuk tubuh ideal adalah suatu hal yang harus saya miliki				

13	Saya bersyukur memiliki tubuh yang sehat				
14	Saya sering cemas dan tidak puas dengan penampilan dan berat badan saya				
15	Saya cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memperhatikan postingan orang lain di media sosial				
16	Saya merasa khawatir karena berat badan saya tidak sesuai dengan standar yang ada				
17	Sosial media seringkali membuat saya tidak percaya diri penampilan saya				
18	Saya merasa bahwa penilaian orang terhadap saya sangat dipengaruhi oleh penampilan saya di sosial media				
19	Saya cenderung menilai diri saya sendiri seperti orang lain melihat saya				
20	Saya merasa kurang percaya diri jika melihat postingan yang menampilkan penampilan fisik di unggahan orang lain				
21	Karena media sosial, saya merasa tidak percaya diri dengan apa yang saya miliki				
22	Seringnya melihat postingan yang menunjukkan penampilan fisik seseorang yang sempurna membuat saya terus membandingkannya dengan diri saya sendiri				
23	Sosial media membuat saya merasa kurang puas dengan tubuh saya sendiri				
24	Saya sering merasa tertekan untuk menyesuaikan standar yang ada disosial media				

LAMPIRAN 2

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER SKALA PENERIMAAN DIRI

Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pertanyaan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda checklist (√) dalam kotak yang telah disediakan.

Keterangan:

STS : sangat tidak setuju

TS : tidak setuju

S : setuju

SS : sangat setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa percaya diri dan menerima diri sendiri ketika melihat foto-foto saya di sosial media.				
2	Saya cenderung menerima diri saya ketika mendapatkan respons positif terhadap postingan saya di sosial media.				
3	Saya dapat mengakui keunikan dan keindahan diri saya sendiri, bahkan dalam lingkungan yang dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial media.				
4	Saya tidak dapat menerima kritikan dari orang lain				
5	Saya sering menghapus postingan saya karena merasa saya tidak cukup bagus di gambar tersebut				
6	Saya bisa memisahkan nilai diri saya dan ekspektasi sosial media terkait penampilan saya				
7	Saya mampu menjaga rasa percaya diri saya meskipun ada tekanan untuk menyesuaikan dengan standar sosial media				
8	Saya menghargai beragam penampilan yang muncul di media sosial dan tidak merasa harus mengikuti satu definisi kecantikan saja				
9	Saya tidak bisa memisahkan antara kehidupan bermedia sosial dengan kehidupan nyata saya				
10	Saya merasa harus selalu mengikuti semua trend yang ada				
11	Saya cenderung tidak merasa rendah diri ketika melihat postingan orang lain di sosial media				
12	Saya memiliki kemampuan untuk menghargai perbedaan fisik yang tampak di sosial media				
13	Saya tahu cara menghindari hal yang dapat merugikan diri saya sendiri dengan orang lain di sosial media				

14	Saya selalu merasa cemas ketika saya merasa tertinggal				
15	Saya merasa diterima dan dihargai oleh orang berteman dengan saya di sosial media				
16	Saya tidak terlalu memikirkan opini orang lain				
17	Saya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan baik				
18	Saya mampu menghadapi kegagalan dan dapat belajar darinya				
19	Saya tidak dapat menghadapi kegagalan dan merasa terpuruk				
20	Saya nyaman dengan diri saya yang sekarang				
21	Saya tidak terlalu membutuhkan pujian dari orang lain untuk merasa baik tentang diri saya				
22	Saya merasa pujian dari orang lain sangat berpengaruh dengan rasa percaya diri saya				
23	Saya merasa tidak mampu menyampaikan pendapat saya				
24	Saya selalu memikirkan keterbatasan yang saya miliki				

LAMPIRAN 3

Uji Validitas *Body Image*

Correlations

X1	Pearson Correlation	-,108
	Sig. (2-tailed)	,340
	N	80
X2	Pearson Correlation	,430**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X3	Pearson Correlation	,488**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X4	Pearson Correlation	-,055
	Sig. (2-tailed)	,625
	N	80
X5	Pearson Correlation	,398**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X6	Pearson Correlation	,636**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X7	Pearson Correlation	,445**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X8	Pearson Correlation	,444**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X9	Pearson Correlation	-,070
	Sig. (2-tailed)	,537
	N	80
X10	Pearson Correlation	,561**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X11	Pearson Correlation	,487**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X12	Pearson Correlation	-,136
	Sig. (2-tailed)	,228
	N	80
X13	Pearson Correlation	-,011
	Sig. (2-tailed)	,921
	N	80
X14	Pearson Correlation	,472**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X15	Pearson Correlation	,467**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80

X16	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X17	Pearson Correlation	,361**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	80
X18	Pearson Correlation	,476**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X19	Pearson Correlation	,532**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X20	Pearson Correlation	,389**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X21	Pearson Correlation	,447**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X22	Pearson Correlation	,452**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X23	Pearson Correlation	,481**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
X24	Pearson Correlation	,457**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

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

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

LAMPIRAN 4

Uji Validitas *Self Acceptance*

Correlations

Y1	Pearson Correlation	,537**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y2	Pearson Correlation	,331**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	80
Y3	Pearson Correlation	,277*
	Sig. (2-tailed)	,013
	N	80
Y4	Pearson Correlation	-,196
	Sig. (2-tailed)	,082
	N	80
Y5	Pearson Correlation	-,198
	Sig. (2-tailed)	,078
	N	80
Y6	Pearson Correlation	,438**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y7	Pearson Correlation	,439**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y8	Pearson Correlation	,548**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y9	Pearson Correlation	,392**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y10	Pearson Correlation	,358**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	80
Y11	Pearson Correlation	,411**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y12	Pearson Correlation	,545**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y13	Pearson Correlation	,438**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y14	Pearson Correlation	,005
	Sig. (2-tailed)	,966
	N	80
Y15	Pearson Correlation	,415**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80

Y16	Pearson Correlation	,599**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y17	Pearson Correlation	,520**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y18	Pearson Correlation	,366**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	80
Y19	Pearson Correlation	,036
	Sig. (2-tailed)	,748
	N	80
Y20	Pearson Correlation	,484**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y21	Pearson Correlation	,415**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
Y22	Pearson Correlation	-,135
	Sig. (2-tailed)	,232
	N	80
Y23	Pearson Correlation	-,078
	Sig. (2-tailed)	,494
	N	80
Y24	Pearson Correlation	,503**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	80
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

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

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