

---

## Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Putri

Tsabita Al-Hana, Fixi Intansari

Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: alhanatsabita@gmail.com.

---

Diterima:  
30 Juli 2024

Diterima Setelah Revisi:  
19 Juni 2025

Dipublikasikan:  
30 Juni 2025

---

### Abstrak

Dalam upaya meningkatkan penerimaan diri, wanita dewasa awal melakukan peningkatan dan memperbaiki penampilannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah *body image*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian berjumlah 3.402 dan jumlah sampel sebanyak 221 mahasiswa putri. Teknik analisis menggunakan *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 22 for Windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,733 dan nilai signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Semakin positif *body image* pada mahasiswa putri maka, semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa putri maka, semakin rendah penerimaan diri yang dimilikinya. *Body image* memiliki kontribusi terhadap penerimaan diri sebesar 53,7 %.

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

### Abstract

*In an effort to increase self-acceptance, early adult women make improvements and improve their appearance. One of the factors that affect self-acceptance is body image. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and self-acceptance in female students at X University. This study uses a quantitative approach with sampling techniques using purposive sampling techniques. The study population was 3,402 and the sample size was 221 female students. The analysis technique used Spearman Rho with the help of SPSS 22 for Windows. The result of the correlation coefficient is 0.733 and a significant value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), meaning that there is a very significant positive relationship between body image and self-acceptance in female students. The more positive body image in female students, the higher the level of self-acceptance they have. Vice versa, the more negative the body image of female students, the lower the self-acceptance they have. Body image has a contribution to self-acceptance of 53.7%.*

**Keywords:** *Body image, Self-acceptance, Female student*

## 1 PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu berusia 18-25 tahun yang berada dalam masa dewasa awal dan ditandai oleh perubahan minat, termasuk minat terhadap penampilan fisik (Hulukati & Djibran, 2018; Hurlock, 2017). Pada masa ini, wanita cenderung lebih memperhatikan dan memperbaiki penampilannya untuk meningkatkan daya tarik fisik mereka (Dinata & Pranata, 2022; Malau & Resito, 2023). Survei Merz Aesthetics dengan Frost & Sullivan (2019) di 11 negara Asia Pasifik, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa 90% responden dari 3.210 responden secara terbuka menyatakan perawatan estetika medis untuk memperbaiki penampilan. Dalam laporan Indonesia Beauty Confidence Report tahun 2017 oleh Dove (2018), sebanyak 38% wanita Indonesia cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang terkait erat dengan penerimaan diri (Permatasari & Gamayanti, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ZAP Beauty (2022) pada 9.010 responden, permasalahan yang terjadi pada dewasa awal adalah melakukan perawatan atau *treatment* di klinik sebesar 59% dan memperbaiki penampilan dengan belanja pakaian, sepatu atau tas sekitar 19 %.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima mahasiswi di Universitas X pada 22 Januari 2024 mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa masih sulit menerima diri mereka sendiri. Mereka kurang menyadari kelebihan, ragu akan kemampuan, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Masalah penerimaan diri ini ditandai dengan perasaan putus asa, ketidakmampuan menyesuaikan diri, dan pesimisme (Baitina, 2020). Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya (Oktaviani, 2019). Rendahnya penerimaan diri cenderung berdampak negatif, seperti kurangnya keyakinan dan kemampuan menghadapi masalah, perasaan ditolak, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain (Noor, Atleka, & Yunisa, 2020). Persepsi dan evaluasi diri yang positif membantu individu menerima dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya (Maryam & Ifdil, 2019). Pandangan ini termasuk penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan kondisi individu yang mempunyai perilaku yang positif terhadap dirinya dengan menghargai dan menerima kelebihannya serta kekurangan dalam dirinya (Oktaviani, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah citra tubuh (*body image*), yang mencakup evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif (Febriani & Rahmasari, 2022). *Body image* mencerminkan sikap individu terhadap ukuran tubuh, bagian tubuh, dan penampilan fisik secara keseluruhan, baik dari penilaian diri sendiri maupun orang lain (Alfita & Sianipar, 2021; Marjo Mamesah & Nurjanah, 2017). Individu dengan *body image* positif cenderung merasa percaya diri dan menerima penampilannya, sedangkan *body image* negatif dapat menyebabkan rasa rendah diri dan kurang percaya diri (Alfita & Sianipar, 2021).

Penelitian yang dilakukan Diana, Retnaningdyastuti dan Primaningrum (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan penerimaan diri yang signifikan dari kedua variabel. Hutapea dan Siahaan (2023) juga menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja siswa/i SMK N 1 Kisaran. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tambunan dan Prasetya (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X.

## 2 KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu keadaan di mana individu menyadari dan mengakui kelemahan serta kelebihan dirinya, yang mendorong pengembangan kemampuan pribadi (Maryam & Ifdil,

2019). Chaplin (Febriani & Rahmasari, 2022) menjabarkan bahwa penerimaan diri sebagai kepuasan individu terhadap dirinya yang meliputi bakat, status, dan kesadaran akan kelemahan. Oktaviani (2019) menambahkan bahwa penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, dengan menghargai dan menerima kelebihan serta kekurangan. Ellis (Bernard, 2013) menekankan penerimaan diri tanpa syarat sebagai kemampuan menerima semua aspek diri tanpa penilaian atau syarat tertentu.

### 2.1.1 Elemen Penerimaan Diri

Menurut Ellis (Bernard, 2013), penerimaan diri tanpa syarat terdiri dari tiga elemen:

1. *Self* (Diri): Kumpulan dari pikiran, perasaan, kondisi fisik, dan karakteristik unik individu.
2. *Acceptance* (Penerimaan): Mengakui dan menerima semua aspek diri tanpa penolakan.
3. *Unconditional* (Tanpa Syarat): Tidak bergantung pada penilaian orang lain atau hasil tertentu.

### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1974) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, termasuk:

1. Wawasan Diri: Kesadaran dan penilaian jujur terhadap diri sendiri.
2. Harapan yang Realistik: Harapan yang sesuai dengan kemampuan individu.
3. Pengaruh Keberhasilan: Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penerimaan diri.
4. Sikap Sosial yang Baik: Pandangan positif dari masyarakat membantu penerimaan diri.
5. Tidak Adanya Hambatan Lingkungan: Lingkungan yang mendukung memudahkan pencapaian harapan.
6. Tidak Adanya Tekanan Emosional yang Tinggi, Menghindari tekanan emosional berlebihan.
7. Perspektif Diri: Pemahaman diri dan orang lain secara luas.
8. Pola Asuh yang Baik di Masa Kecil: Pengasuhan demokratis mempengaruhi konsep diri.
9. Konsep Diri yang Stabil: Konsep diri yang baik membantu penerimaan diri.
10. Body Image: Evaluasi individu terhadap penampilan fisik mempengaruhi penerimaan diri (Maryam & Ifdil, 2019).

## 2.2 Body Image

*Body image* adalah pandangan individu mengenai penampilan fisik, meliputi persepsi dan sikap terhadap bentuk tubuh (Cash, 2012). *Body image* mencakup penilaian terhadap penampilan dari kepala hingga kaki, yang dipengaruhi oleh persepsi dan perasaan individu (Alfita & Sianipar, 2021). *Body image* juga melibatkan keinginan individu untuk mencapai bentuk tubuh ideal yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain (Febriani & Rahmasari, 2022; Denich & Ifdil, 2015).

### 2.2.1 Aspek-Aspek Body Image:

Menurut Cash (2012), aspek *body image* meliputi:

1. Evaluasi Penampilan: Penilaian individu terhadap penampilannya secara keseluruhan.
2. Orientasi Penampilan: Upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan.
3. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh: Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu.
4. Kecemasan Menjadi Gemuk: Kecemasan terkait dengan kenaikan berat badan.
5. Pengkategorian Ukuran Tubuh: Penilaian fisik dan pengkategorian ukuran tubuh.

## 2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara *body image* dan penerimaan diri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Diana et al. (2022) menemukan hubungan

signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada siswa SMA, sementara Hutapea & Siahaan (2023) menunjukkan hubungan positif pada remaja SMK. Tambunan & Prasetya (2022) meneliti mindfulness dan penerimaan diri, yang berbeda dari fokus penelitian ini pada *body image*. Qian et al. (2022) menemukan hubungan antara harga diri dan penerimaan diri di mahasiswa Tiongkok, sedangkan Li et al. (2023) menemukan hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri. Dames et al. (2024) menunjukkan hubungan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada wanita muda di Yordania.

## 2.4 Hipotesis

Terdapat hubungan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Semakin positif *body image*, semakin tinggi penerimaan diri, dan sebaliknya.

## 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Rancangan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan sumber data primer. Sumber data primer adalah sumber data yang peneliti peroleh langsung dari subjek penelitian atau responden dengan menggunakan alat ukur data yaitu skala (Azwar, 2022). Peneliti mendapatkan data primer dengan cara menyebarkan skala untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di Universitas X, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung.

### 3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari 3.402 mahasiswa putri di Universitas X. Sampel yang digunakan berjumlah 221 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswi S1 reguler dan status aktif,
2. Berusia 18-25 tahun, dan,
3. Bersedia menjadi responden.

### 3.3 Pengolahan Data

Data dikumpulkan menggunakan skala Likert melalui penyebaran lembaran kertas yang berisi pernyataan terkait *body image* dan penerimaan diri. Skala Likert digunakan untuk menilai pendapat responden dengan pilihan jawaban: SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai).

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian skala penerimaan diri yang dirancang oleh peneliti berdasarkan dari elemen penerimaan diri yang diusulkan oleh Ellis (Bernard, 2013), dan Skala *body image* dirancang peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diusulkan oleh Cash (2012).

Uji validitas menggunakan validitas isi yakni, keselarasan makna isi dengan tujuannya dan item-item yang dibuat adalah hasil dari atribut yang akan diungkapkan, serta adanya kesepakatan dari beberapa ahli bidangnya. Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dengan kategori yang diharapkan yaitu sebesar 0,75 maka reliabilitas dapat diterima (Herlina, 2019). Data diproses melalui tahap penyortiran, tabulasi, dan estimasi reliabilitas. Penyortiran dilakukan untuk membersihkan data dari angka yang tidak relevan, sementara tabulasi memudahkan pengorganisasian data untuk analisis lebih lanjut.

### 3.4 Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 22.0. Teknik analisis yang digunakan adalah Spearman Rho untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara *body image* dan penerimaan diri. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan distribusi data dan hubungan linear antar variabel (Azwar, 2017).

## 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Data Deskriptif Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek terhadap variabel *body image* dan penerimaan diri. Tabel 1 menunjukkan deskripsi singkat dari variabel-variabel penelitian, yang mencakup skor empirik (diperoleh dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (yang dimungkinkan).

Tabel 1. Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Body Image</i>	22	88	55	11	49	82	65,5	5,5
Penerimaan Diri	26	104	65	13	59	95	77	6

Keterangan:

Perhitungan skor hipotetik:

1. Skor minimal (X Min) cara menghitung skor minimal dengan cara mengkalikan jumlah item skala dengan nilai minimum dari bobot pilihan jawaban.
2. Skor Maximal (X Max) cara menghitung skor maksimal dengan cara mengkalikan jumlah item skala dengan nilai maximum dari bobot pilihan jawaban.
3. Rata-rata Hipotetik (Mean) cara menghitung mean yaitu menggunakan rumus rata-rata (mean) = jumlah item  $\times$  skor tengah.
4. Standar Deviasi (SD) hipotetik adalah  $SD = (\text{Skor max} - \text{skor min})$

### 4.2 Kategorisasi

Kategorisasi pada masing-masing variabel, sebagai berikut:

#### 4.2.1 *Body Image*

Kategorisasi *body image* pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu bisa dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi *Body Image*

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 60$	Rendah	33	14,9 %
$60 \leq X < 71$	Sedang	85	38,5%
$71 \leq X$	Tinggi	103	46,6 %
Jumlah		221	100 %

Hasil kategorisasi pada tabel 2 maka bisa disimpulkan bahwa dari keseluruhan subjek terdapat 33 (14,9%) subjek mempunyai *body image* yang rendah, 85 (38,5%) subjek yang mempunyai *body image* sedang, dan 103 (46,6%) subjek yang mempunyai *body image* tinggi.

#### 4.2.2 Penerimaan Diri

Kategorisasi penerimaan diri terhadap mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu dapat terlihat dalam tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi Penerimaan Diri

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 71$	Rendah	19	8,6%
$71 \leq X < 83$	Sedang	89	40,3%
$83 \leq X$	Tinggi	113	51,1 %
Jumlah		221	100 %

Hasil kategorisasi pada tabel 3 maka bisa disimpulkan bahwa keseluruhan subjek memperoleh 18 (2,7%) pada subjek yang memiliki nilai penerimaan diri rendah, 90 (47%) subjek yang memperoleh nilai penerimaan diri sedang, dan 113 (50,3%) subjek yang memperoleh nilai penerimaan diri tinggi.

### 4.3 Uji Asumsi

Terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebelum dilakukannya analisis data. Tujuan dari uji asumsi adalah untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil adalah valid dan reliabel berdasarkan hasil analisis. Uji normalitas dan uji linearitas adalah uji asumsi yang digunakan. Kedua uji tersebut digunakan karena dalam penelitian ini menggunakan model analisis *Spearman Rho*.

#### 4.3.1 Uji Normalitas Sebaran

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi skor respon normal atau tidak normal pada suatu variabel yang dianalisis. Uji normalitas ini menggunakan bantuan SPSS *ver 22 for Windows* dengan menggunakan teknik statistik *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*. Dalam uji ini, data dianggap normal jika nilainya lebih besar dari 0,05; sebaliknya jika nilainya kurang dari 0,05 maka datanya tidak normal.

Apabila data yang didapat memenuhi uji asumsi dapat dilakukannya pengolahan data menggunakan parametrik, namun apabila data tidak memenuhi uji asumsi maka dapat melakukan pengolahan data dengan non-parametrik (Sugiyono, 2022). Hasil uji normalitas dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
1	<i>Body Image</i>	0,132	0,000	Tidak Normal
2	Penerimaan Diri	0,118	0,000	Tidak Normal

Pada tabel 4 terlihat hasil dari uji normalitas diatas menunjukkan nilai pada *body image* sebesar 0,132 dengan  $p:0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa *body image* tidak berdistribusi dengan normal. Penerimaan diri juga menunjukkan distribusi data yang tidak normal dengan nilai sebesar 0,118 dengan  $p: 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dikarenakan kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal, maka dilakukannya uji hipotesis dengan menggunakan non parametrik yakni *Spearman Rho*.

#### 4.3.2 Uji Linearitas

Tujuan uji linearitas digunakan supaya dapat mengetahui antar dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak linear. Uji linearitas ini menggunakan bantuan SPSS *ver 22 for windows*. Pengujian linearitas ini adanya kriteria, apabila nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 ( $< 0,05$ ) dan *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ) maka hubungan antara

variabel *independent* serta variabel *dependent* dinyatakan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel		Linearity		Keterangan
		F	Sig (P)	
Body image * Penerimaan Diri	<i>Linerarity</i>	265.114	0,000	Linear
	<i>Devation from linearity</i>	1.344	0,125	Linear

Pada tabel 5 terlihat hasil uji linearitas hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri menunjukan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 (<0,05) dengan *deviation from linearity* sebesar 0,125 (>0,05) maka berdasarkan hasil tersebut menunjukan terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

#### 4.3.3 Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji hipotesis non-parametrik dengan *Spearman Rho*. Tujuan dilakukannya hipotesis ini untuk melihat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri. Peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan data penelitian yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis bisa dilihat dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis dengan *Spearman Rho*

			<i>Body Image</i>	Penerimaan Diri
Spearman's Rho	<i>Body image</i>	Pearson Correlation	1	0.733**
		Sig. (1-tailed)		0.000
		N	221	221
	Penerimaan Diri	Pearson Correlation	0.733**	1
		Sig. (1-tailed)	0.000	
		N	221	221
**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).				

Pada tabel 6 terlihat bahwa hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,733, artinya hipotesis diterima, adanya hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa putri yang mempunyai *body image* yang tinggi akan mempunyai penerimaan diri yang tinggi juga, begitu pun sebaliknya jika mahasiswa putri mempunyai *body image* yang rendah akan mempunyai penerimaan diri yang rendah juga.

#### 4.4 Pembahasan

Dalam penelitian ini mendapatkan memperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,733, artinya hipotesis diterima, adanya hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Ifdil (2019) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, yang artinya semakin positif *body image* mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki. Dalam studi ini menunjukkan bahwa *body image* yang rendah menyebabkan penerimaan diri yang rendah pada remaja putri. Hal ini disebabkan individu sibuk memikirkan kondisi fisiknya yang dianggapnya kurang ideal. Oleh karena itu, penilaian individu mengenai penampilan (*body image*) dapat mempengaruhi individu pada kemampuan untuk menerima dirinya (Maryam & Ifdil, 2019).

Penelitian dari Febriani dan Rahmasari (2022) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, artinya semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada dirinya sendiri. Remaja perempuan yang mempunyai *body image* yang positif ia akan melakukan perawatan pada tubuhnya, sedangkan *body image* yang negatif menyebabkan remaja menilai tubuhnya tidak ideal sehingga mempengaruhi penerimaan pada dirinya (Febriani & Rahmasari, 2022). Lestari et al., (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri. Dalam penelitian disebutkan bahwa rendahnya tingkat penerimaan diri dapat disebabkan oleh persepsi atau pandangan bahwa bentuk tubuh seseorang tidak ideal seperti yang dimiliki oleh remaja lainnya, yang mana hal ini dipengaruhi oleh gambaran tubuh (*body image*) yang negatif. Pernyataan tersebut sejalan dengan penjelasan dari Maryam dan Ifdil (2019) bahwa penilaian individu pada penampilannya (*body image*) dapat mempengaruhi individu terhadap penerimaan dirinya. Hal itu diperkuat oleh Sari dan Nurhikmah (2023) menyatakan bahwa Jika seseorang mampu menerima dirinya dengan baik, maka dia dapat melihat dirinya dengan jujur tanpa melakukan manipulasi terhadap dirinya sendiri.

Sumbangan efektif *body image* pada penerimaan diri sebesar 0,537 yang dapat diartikan 53,7%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y sebesar 53,7%. Anugraini et al., (2024) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai *body image* negatif, akan memiliki pandangan tubuhnya tidak ideal seperti kurang menarik dalam penampilan, wajah, badan yang terlalu gemuk ataupun kurus, maka ia akan kurang puas dengan keadaan dirinya, sedangkan *body image* positif akan dapat mengendalikan individu dalam mengekspresikan fisiknya, sehingga tidak melakukan sesuatu yang merugikan dirinya. Sebanyak 46,3% dipengaruhi oleh variabel lain, adapun variabel lain yang mempengaruhi adalah dukungan sosial, teman sebaya dan keluarga (Ratnasari & Pribadi, 2019).

Hasil kategorisasi *body image* menunjukkan bahwa dari 221 subjek, sebanyak 33 (14,9%) dengan tingkat *body image* rendah, 85 (38,5) dengan tingkat *body image* sedang, dan 103 (46,6%) dengan tingkat kategori tinggi. Dengan demikian dapat diketahui sebagian besar subjek memiliki kategorisasi tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa putri mempunyai kepuasan yang tinggi akan bentuk tubuhnya. *Body image* dengan kategorisasi tinggi diketahui dapat mengendalikan perasaan untuk menerima bentuk tubuhnya (Anugraini, et al. 2024). Sedangkan, hasil kategorisasi penerimaan diri menunjukkan bahwa dari 221 subjek, terdapat 19 (8,6%) dengan tingkat penerimaan diri kategori rendah, 89 (40,3) dengan tingkat penerimaan diri kategori sedang, dan sebanyak 113 (51%) dengan tingkat penerimaan diri kategori tinggi. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan sebagian besar subjek di tingkat kategorisasi yang tinggi, hal ini menyatakan bahwa mahasiswa putri mempunyai penerimaan diri yang sangat baik. Penerimaan diri dengan kategorisasi tinggi diketahui dapat mengendalikan individu untuk selalu merasa puas dengan dirinya sendiri (Anugraini, et al. 2024).

## 5 SIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa putri di Universitas X, berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa putri, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri mereka. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki, semakin rendah tingkat penerimaan diri yang dirasakan. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar mahasiswa putri lebih mengenali dan menerima diri mereka sendiri serta tidak terlalu mempermasalahkan penampilan fisik mereka. Selain itu, peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variable penerimaan diri dan *body image* disarankan untuk memperluas populasi dan sampel dalam penelitian serta mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan penerimaan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. & Sianipar D, N. (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Masa Perawatan Pada Wanita Di Oryza MS Glow. *Jurnal Diversita*. 7(1), 106–113.
- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.01.02>
- Anugraini, I., Elita, Y., & Suprapti, A. (2024). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Siswa Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan (TKJ). *Jurnal Ilmiah Bimbingan & Konseling*. 7(1) 26-33 [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baitina, A. (2020). Reality Therapy untuk meningkatkan self acceptance pada mahasiswa dengan problem kecemasan. 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11963>
- Bakan, L. A & Hapsari, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *Jurnal Experientia*. 10 (1), 46-60
- Bearnard, M. E., (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer Science & Business Media
- Cash, T. F., Skinner B. F., Rotter J., & Bandura A. (2012) Cognitive Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Humam Appearance* (Vol. 1, Issue. 1)Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Dames, W. K. A., Banat, S. M., Alwaely, S. A., Albawareed, K. A., & Ashour, L. M. A. (2024). Body image and self-acceptance as predictors for psychosocial performance among young women in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2354539.
- Diana, L. Retnaningdyastuti M. Th. S. R. & Primaningrum D.M. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI Mipa Di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7 (01)
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosil Tiktok. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research and Development*, 4 (3), 217-224
- Cicilia, M. (2018) 84 persen Wanita Indonesia Tidak Merasa Cantik. (Online) , (<https://www.antaraneews.com/berita/751739/84-persen-wanita-indonesia-merasa-tidak--cantik>)
- Faizah, S., & Budiman, B. (2021). Citra Diri Mahasiswi Obesitas di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1).
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (4), 55–68.
- Febriyani, D. & Dewi, D. K. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.9 (2), 139–154.
- Firmansyah (2021). Analisis Perbedaan Individual dan Implikasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.21 (3), 1317-1322
- Hulukati, W., & Djibran, M.R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Biotek (Bimbingan dan Konseling ; teori dan prakti)* 2 (1), 73–80.
- Herlina. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner Menggunakan SPSS*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. New York: Mc.Graw-Hill Book

- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5<sup>th</sup> ed.). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hutapea, T. M., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. *4*, 1861–1876.
- Lail, A. H., Tasmin, & Darwati, Y. (2017). Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Journal Of Happiness*. *1* (2), 75-78
- Lestari, D., Retnanungdyastuti, M. T.S., & DM, Primaningrum M.P. (2022). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA Di SMA N 1 Belik Kabupaten Pemalang. *G-Couns; Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *7*(1), 17–21.
- Li, C., Lyu, S., Yan, J., & Meng, X. (2023). The effect of gender in binge eating behavior in Chinese culture : the serial mediation model of body dissatisfaction and. December, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1285272>
- Malau, B. F. A., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. *3* (4) 6395-6408
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *10*(1), 231-237.
- Marjo, H. K., & Mamesah, M., & Nurjsnah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa (Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. *Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*. *6*(1), 72-79.
- Maryam, S. & Ifdil (2019). Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *JAIPTEKIN | Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* *3*(3), 129–136
- Noor, M., Atieka, N., & Yunisa, I. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Mataram Sukadana Lampung Timur. *Counseling Milenial ( CM)*. *1*(2) , 130–142.
- Nurulhayati, Y.(2022). Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII A Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Pakar Guru*, *2*(1), 104–112.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *7*(4), 549–556.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2014). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *105*, 139–152.
- Putri, A. S. (2019) Kepercayaan Diri Perempuan Asia Masih Rendah, (Online). <https://www.fimela.com/beauty/read/3999344/kepercayaan-diri-perempuan-asia-masih-rendah-berikut-faktanya>
- Qian, Y., Yu, X., & Liu, F. (2022). Comparison of Two Approaches to Enhance Self-Esteem and Self-Acceptance in Chinese College Students: Psychoeducational Lecture vs. Group Intervention. *Frontiers in Psychology*, *13*(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877737>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, RMK (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNALPENDIDIKAN: Jurnal Bimbingan Konseling*. *5*(2), 121–135.
- Ratnasari, D. & Pribadi, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. *1*(2) 14-18.
- Romano, K. A., Heron, K. E., & Ebener, D. (2022). *Associations among weight suppression, self-acceptance, negative body image, and eating disorder behaviors among women with eating disorder symptoms*. *61*(8), 791–799. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970082>.Associations
- Sari, N. L., & Nurhikmah, S. H. (2023). Hubungan antara Self Acceptance dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne vulgaris. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3* (1) 155-160 <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2259>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, CV.