

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 105 orang, responden merupakan remaja SMP dengan rentan usia 12 hingga 15 tahun. Maka hasilnya menyatakan terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja, artinya semakin tinggi *body image* pada remaja maka semakin tinggi pula penerimaan diri, begitupun sebaliknya semakin rendah *body image* pada remaja maka semakin rendah pula penerimaan diri pada remaja, arti dari hubungan yang positif adalah ketika remaja memiliki gambaran akan tubuhnya berupa penilaian positif maka remaja akan menerima dirinya baik kelemahan maupun kelebihan, begitu pula sebaliknya ketika remaja memiliki gambaran akan tubuhnya berupa penilaian negatif maka remaja akan kesulitan menerima dirinya baik kelemahan maupun kelebihan.

Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan positif, hal ini ditunjukkan dari hasil *Kendall's Tau b* dengan nilai  $r = 0,522$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Wardana (2013) tentang hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja, hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* dengan penerimaan diri pada responden penelitian ini dan masuk pada kategori rendah.

Hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi responden yang menunjukkan bahwa penerimaan diri yang tinggi, distribusi skor terbanyak pada tingkat *body image* tinggi pula sebanyak 6 remaja (5,7%). Pada remaja yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang sedang, distribusi skor terbanyak pada tingkat *body image* yang sedang pula sebanyak 28 remaja (26,6%). Lalu untuk remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah, distribusi skor terbanyak berada pada *body image* yang rendah pula sebanyak 37 remaja (35,2%). Kemudian remaja yang memiliki penerimaan diri yang sangat rendah, distribusi skor terbanyak berada pada *body image* yang sangat rendah pula sebanyak 9 remaja (8,5%). Sehingga di ketahui remaja terbanyak memiliki penerimaan diri yang rendah, distribusi skor terbanyak berada pada *body image* yang rendah pula sebanyak 37 remaja (35,2%) . Dari hasil kategorisasi diatas penelitian ini juga menunjukkan remaja yang memiliki penerimaan yang tinggi juga memiliki *body image* yang tinggi pula dan dapat disimpulkan bahwa remaja pada penelitian ini memiliki penerimaan diri yang rendah dan *body image* yang rendah pula.

*Body image* positif atau tinggi dan penerimaan diri yang tinggi bisa didapatkan remaja dengan mengevaluasi dirinya dan mulai menumbuhkan pemahaman tentang dirinya maka mereka akan mencapai kebahagiaan dan hal ini mempengaruhi penerimaan dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan Hurlock (1980) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan bisa dicapai dengan penerimaan baik itu penerimaan diri atau pun penerimaan sosial. Maka semakin terlambat remaja mengevaluasi dan menumbuhkan pemahaman tentang diri maka semakin lama pula mencapai kebahagiaan dan penerimaan diri.

*Body image* positif dan penerimaan diri yang tinggi bisa dipengaruhi oleh konsep diri remaja yang stabil setelah mengevaluasi berat badannya tidak begitu mencemaskan kondisinya jika ia menjadi gemuk. Hal ini sejalan dengan Hurlock (1974) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki konsep diri stabil akan memahami dirinya setiap waktu. Sedangkan remaja yang memiliki konsep diri yang tidak stabil terkadang mencemaskan berat badannya jika semakin menggemuk, terkadang pula ia menyukai tubuhnya ketika berat badannya sesuai dengan standar berat badan yang berlaku.

Selain itu *body image* yang positif atau negatif dan penerimaan diri yang tinggi atau rendah bisa dipengaruhi oleh lingkungan. Hal ini sejalan dengan ungkapan McCarthy (Bell dan Rushforth, 2008) yang mengatakan bahwa, budaya memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh, karena adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh jenis warna kulit, kurus, mancung dan lain sebagainya, standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan harapan merasa rendah diri dan memiliki *body image* yang negatif.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Adapun beberapa keterbatasan peneliti tersebut:

- a. Penelitian ini memiliki waktu yang cukup singkat dalam proses pengambilan data yang awalnya rencana peneliti mendapatkan responden sekitar 150 menjadi 105.
- b. Alat ukur *body image* yang dipinjam kurang memiliki validitas aitem yang baik, sehingga pada penelitian ini, daya diskriminasi aitem yang diperoleh relatif rendah dan banyak aitem harus digugurkan. Hal ini mungkin disebabkan karena perbedaan subjek penelitian antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan alat

ukur tersebut. Karena perbedaan subjek penelitian, aitem dari alat ukur mungkin saja kurang relevan untuk digunakan dalam penelitian ini.

## 5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja. Hal tersebut didapatkan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 25.0 yang mana hasil menunjukkan angka positif yakni nilai  $r = 0,522$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga apabila *body image* yang dimiliki seseorang tinggi, maka penerimaan diri yang dimiliki orang tersebut akan tinggi pula, dan sebaliknya apabila *body image* individu rendah maka penerimaan diri pada individu akan rendah pula.

## 5.3 Saran

Berikut ini merupakan saran dari peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya informasi yang ada, yaitu:

1. Saran Teoritis
  - a. Bagi peneliti selanjutnya, agar mengumpulkan data secepat mungkin agar memiliki waktu yang cukup banyak dalam pengumpulan data.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan sasaran dari alat ukur yang dipinjam, alat ukur yang digunakan diusahakan memiliki banyak kesamaan dalam hal responden. Selain lebih memperhatikan kualitas alat ukur yang akan dipinjam. Peneliti perlu meninjau kesesuaian aitem-aitem dari

alat ukur dengan kelompok usia responden dalam penelitiannya.

## 2. Saran Praktis

### a. Bagi orang tua

Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang perubahan-perubahan yang akan dialami pada saat masa remaja dan menyemangati remaja yang mulai mengalami perubahan fisik. Sehingga para remaja akan siap mengalami perubahan fisik dan juga menyadari perubahan itu dialami semua remaja.

### b. Saran bagi remaja

Bagi remaja yang menjadi subjek dalam penelitian ini, diharapkan dapat memahami, menerima dan mencintai diri mereka sendiri terutama kepada fisik mereka saat ini. Sehingga dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif terhadap fisik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-7.
- Arthur S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1999). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pusat Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2007). *Tes prestasi fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi*.  
Yogyakarta: Pengarang.
- Azwar, S. (2009). *Realibilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pengarang.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2009). *Realibilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pengarang.
- Bastaman, H. D. (2007). Deskripsi Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). *Overcoming body image disturbance: A programme for people with eating disorders*. Routledge.
- Burn, R. B. (1993). Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku. (Ahli Bahasa: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : *Evaluation, Investment and Affect Perceptual Motor Skills*. *Journal of psychology*, (78), 1168-1170.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford press.
- Gulo, W. (2010). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Grasindo.

- Hasan, Iqbal. (1999). *Pokok-pokok materi statistika 2 (statistik inferensif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality development*. New Delhi: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1978). *Personality development*. Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company, Ltd.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan Suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2011). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Khaira, P. (2018). Hubungan antara self esteem dengan body image pada remaja pria. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Kinanti, I. (2010). Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi USU
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using spss (4th edition)*. Australia: Allen & Unwin
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Emphaty, Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).
- Rita, E., dkk. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Ryff, C.D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing". *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development : Perkembangan masa hidup. Edisi 13 jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi remaja*. Erlangga:Jakarta
- Thompson, J.K. (2000). *Body image, eating disorders, and obesity*. American Psychological Association Washington, DC
- Thompson, J.K., Smolak, L. (2009). *Eating disorders and obesity in youth assessment, prevention, and treatment (second edition)*. Washington DC: American Psychology Association.
- Wardani, R. M. (2013). *Hubungan body image terhadap penerimaan diri pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Willis, S. Sofyan. (2005). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Yunalia, E. M. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. *Nursing Sciences Journal*, 1(1), 30-36.