

## **BODY IMAGE DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA LAKI-LAKI**

Grace Ades Yulita<sup>1\*</sup>, Wahyuni Kristinawati<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

### **Abstrak**

Penerimaan diri menjadi satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tak terkecuali remaja laki-laki. Penerimaan diri merupakan sikap dimana individu mampu menerima semua yang ada didalam dirinya, baik kelemahan maupun kekurangan secara keseluruhan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang, salah satunya adalah *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja laki-laki. Penelitian ini dilakukan di Universitas Kristen Satya Wacana dengan melibatkan 125 remaja laki-laki usia 17-22 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBRSQ) dan skala penerimaan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja. Semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *body image* maka penerimaan dirinya juga semakin rendah. Dengan adanya *persepsi* yang positif akan keadaan fisiknya, diharapkan remaja laki-laki akan lebih mudah dalam proses penerimaan dirinya.

**Kata Kunci:** *Body Image*, Penerimaan Diri, Remaja Laki-Laki

### **Abstract**

Self acceptance is a very important thing in human life, including adolescent boy. Self acceptance is an attitude where individuals are able to accept everything within themselves, both weaknesses and shortcomings as a whole. Many factors can effect a persons self acceptance, one of which is body image. This study aims to determine whether there is a relationship between body image and self acceptance in adolescent boys. The research conducted at Satya Wacana Christian University involving 125 adolescent boys aged 17-22 years. The measuring instruments in this study used *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBRSQ) scale and self acceptance scale. The results of this study indicate that the hypothesis proposed by the researcher is accepted, namely the higher the body image, the higher the self acceptance. Conversely, the lower the body image, the lower self acceptance. With a positive perception of his physical condition, it is expected that adolescent boys will be easier in the process of accepting themselves.

**Keywords:** *Body Image*, Self Acceptance, Adolescent Boys

---

### **\*Corresponding Author:**

Grace Ades Yulita  
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: [graceades67@gmail.com](mailto:graceades67@gmail.com)

### *Article History*

*Submitted: 03 Januari 2025*

*Accepted: 20 Februari 2025*

*Available online: 24 Februari 2025*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanan menjadi dewasa (Batubara, 2016). Usia remaja terbagi atas tiga bagian yakni remaja awal, tengah, dan akhir. Secara khusus Mappiare (dalam Ramadhani & Putrianti, 2017) menyebutkan bahwa usia remaja akhir berada dalam rentang usia 17 hingga 22 tahun. Dalam dunia pendidikan, usia remaja akhir pada umumnya berada dalam tahap pendidikan lanjutan yakni pada perguruan tinggi. Bagi remaja yang tengah menempuh pendidikan tinggi, memiliki rasa penerimaan diri yang baik sangat diperlukan hal ini terjadi karena akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya dalam dunia perkuliahannya. Penerimaan diri menurut Powell (1992) adalah perasaan dimana individu merasa puas dan senang dengan dirinya, menjadi apa adanya, dan menerima semua yang ada dalam dirinya. Individu yang menerima dirinya akan berani memikul tanggungjawab terhadap perilakunya, bisa menerima pujian maupun kritikan secara objektif, tidak menyalahkan diri ataupun keterbatasan yang dimilikinya maupun mengingkari kelebihanannya (Dalimunthe & Br Sihombing, 2020).

Penerimaan diri menjadi hal yang penting bagi remaja, dalam penerimaan diri seseorang akan lebih mengenal dirinya sendiri, berperilaku yang sesuai, serta mempunyai rencana hidup yang lebih jelas kedepan (Nisa & Sari, 2019). Penerimaan diri juga merupakan sikap individu yang memiliki rasa senang dan puas terhadap dirinya sendiri baik secara fisik

dan psikis, kelemahan dan kelebihan, serta memiliki keinginan untuk berusaha mengembangkan diri secara optimal (Uraningsari & Djalali, 2016). Powell (1992) juga turut menjelaskan aspek-aspek yang terdapat dalam penerimaan diri seseorang, diantaranya yaitu aspek penerimaan secara fisik, aspek penerimaan perasaan atau emosi, aspek penerimaan kepribadian, dan aspek penerimaan keterbatasan diri. Penerimaan diri pada tiap individu tentu saja berbeda-beda, hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi berbagai faktor baik secara eksternal maupun internal yang dialaminya. Faktor-faktor tersebut antara lain yakni dukungan sosial (Purnama, 2016), keberfungsian keluarga (Nisa & Sari, 2019), konsep diri (Fitri, 2017), dan *body image* (Febriani & Rahmasari, 2022). Permasalahan terkait *body image* bagi laki-laki kerap dianggap sebagai hal yang sepele, namun *body image* menjadi persoalan yang serius karena dapat berpengaruh pada penerimaan diri seseorang remaja laki-laki.

Dalam masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikis, sosial, dan kognitif. Salah satu perubahan yang paling nampak pada remaja adalah perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut nantinya akan mempengaruhi persepsi remaja laki-laki terhadap *body image*nya. Perbedaan bentuk dan keadaan fisik antar individu satu dengan yang lainnya berbeda-beda. Individu yang mampu menerima keadaan tubuhnya secara

seutuhnya akan lebih mudah dalam proses penerimaan dirinya, hal ini terjadi karena keadaan fisik seseorang erat kaitannya dengan *body image* yang dimiliki seseorang.

*Body image* merupakan pandangan atau persepsi seseorang terkait dengan keadaan tubuhnya. Permasalahan tentang *body image* kerap dikaitkan dengan perempuan saja, faktanya laki-laki juga memiliki permasalahan yang berkaitan dengan *body image*. Dalam kehidupan sehari-hari, sudah banyak tayangan iklan pada berbagai *platform* media sosial yang dibarengi dengan penampilan fisik yang dianggap ideal oleh sebagian orang, dan nantinya hal tersebut akan berdampak pada persepsi remaja terhadap *body image*nya. Tayangan iklan tersebut banyak melibatkan orang-orang dengan kondisi fisik yang kerap kali dianggap sempurna oleh manusia, hal ini dapat mengakibatkan munculnya *body image* yang kurang baik bagi remaja. Salah satu contohnya alam iklan Axis versi HAP, dalam iklan tersebut digambarkan bahwa laki-laki yang memiliki bentuk tubuh gemuk dianggap tidak memiliki tubuh yang ideal sehingga tidak dapat menjadi pemain bola dan hanya bisa menjadi pemandu sorak-sorai, hal ini menggambarkan postur tubuh tidak ideal menjadi masalah bagi laki-laki (Arif et al., 2022). Selain itu, dalam iklan rokok juga digambarkan bahwa fisik yang harus dimiliki oleh laki-laki adalah tidak memiliki berat badan berlebih serta tidak cacat (Rais et al., 2021). Melihat dari uraian tersebut, masih banyak hal-hal yang tanpa sadar turut membentuk persepsi mengenai *body image*

seseorang. Hal ini menjadi salah satu hal yang menunjukkan bahwa *body image* pada laki-laki perlu diteliti lebih mendalam karena dapat mempengaruhi kehidupan remaja laki-laki.

Cash mendefinisikan *body image* yaitu persepsi dan sikap seseorang dalam hubungannya dengan dirinya dan karakteristik fisik dirinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Lebih lanjut, *body image* adalah perilaku yang menggambarkan kepuasan atau ketidakpuasan diri individu terhadap tubuhnya, yang mengacu pada evaluasi positif atau negatif dari keseluruhan penampilan seseorang (Thompson & Schaefer, 2019). *Body image* adalah gambaran mental, evaluasi, dan sikap yang dimiliki seseorang berkaitan dengan tubuhnya sendiri yang berupa perasaan puas (positif) dan tidak puas (negatif) secara keseluruhan terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh. *Body image* sendiri memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah aspek evaluasi penampilan, aspek orientasi penampilan, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, aspek kecemasan menjadi gemuk, aspek pengkategorian ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Di dalam kehidupan, *body image* sama-sama memberikan dampak bagi kehidupan remaja, baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu remaja laki-laki yang tengah menempuh pendidikan tinggi di Universitas Kristen Satya Wacana berinisial B dengan usia 20 tahun pada 15 Juni 2023 didapatkan informasi bahwa remaja

tersebut tidak bisa menerima dirinya secara seutuhnya karena penampilan dan bentuk tubuhnya yang sedikit berbeda. Remaja tersebut memiliki suara yang bagus dan kerap kali diminta untuk menyanyi dalam berbagai acara, tetapi merasa malu dan gugup saat akan tampil karena merasa memiliki warna kulit yang cenderung gelap dan rambut yang keriting. Melihat dari hasil wawancara tersebut, mahasiswa tersebut yang tergolong dalam usia remaja akhir memiliki permasalahan yang berkaitan dengan *body image*, dan tidak menutup kemungkinan hal serupa akan terjadi pada remaja laki-laki yang lain. *Body Image* dapat mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan seseorang, salah satunya adalah penerimaan diri.

Penelitian akan hubungan *body image* telah banyak dilakukan, dan memberikan hasil yang beragam. Salah satu hasilnya adalah terdapat hubungan yang positif signifikan *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswi (Maryam & Ildil, 2019), hubungan signifikan positif *body image* dan penerimaan diri remaja akhir perempuan (Thawafa, 2020). Permasalahan terkait *body image* bagi remaja laki-laki kerap dianggap sebagai hal yang sepele, namun *body image* menjadi persoalan yang serius karena dapat berpengaruh pada penerimaan diri seseorang. *Body image* yang baik akan memberikan dampak yang baik pula terhadap penerimaan diri, individu akan lebih mudah bergaul dengan masyarakat, sehingga individu akan merasa puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya (Alia, 2021). Individu

dengan *body image* baik dapat mempengaruhi pola pikirnya sehingga mampu bersosialisasi dengan orang lain tanpa memikirkan bentuk dan ukuran tubuhnya, dan dengan demikian orang lain juga dapat menerima dirinya dengan baik (Hasmalawati, 2017).

*Body image* terbagi dalam dua kategori, yakni *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif yaitu kepuasan individu terhadap tubuhnya sendiri, sedangkan *body image* negative adalah ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Penelitian terkait *body image* negatif turut dilakukan dan memberikan hasil yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya banyak mengatakan bahwa *body image* mempengaruhi penerimaan diri, penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah (2019) yang berfokus pada ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri, artinya bahwa semakin tinggi ketidakpuasan tubuh seseorang maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Pada penelitian tersebut berarti bahwa responden merasa kurang puas terhadap tubuhnya dan kurang memenuhi standar kecantikan tetapi memiliki penerimaan diri yang baik.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hasil dari penelitian yang dilakukan masih banyak menimbulkan pro dan kontra. Selain itu, penelitian sebelumnya juga lebih banyak membahas mengenai *body image* dan

penerimaan diri yang hanya berfokus pada perempuan saja. Dalam kehidupan sehari-hari gender menjadi hal yang layak dan penting untuk diteliti lebih mendalam, oleh karena itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian terkait *body image* dan penerimaan diri pada remaja laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah akan terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja laki-laki dan bagaimana cara remaja laki-laki memandang diri mereka. Melalui penelitian ini juga diharapkan bisa menambah wawasan dan sumbangsih ilmiah untuk memperluas kajian ilmu psikologi, terutama terkait hubungan antara *body image* dan penerimaan diri pada remaja laki-laki. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja laki-laki. Semakin tinggi *body image*, maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *body image*nya maka penerimaan dirinya juga akan semakin rendah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi korelasi guna mengetahui hubungan yang terdapat antara *body image* (var. X) dengan penerimaan diri (var. Y) pada remaja laki-laki. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* adalah skala *Multidimensional Body-Self* (MBRSQ) yang diadaptasi berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash (dalam Cash &

Pruzinsky, 2002) yang meliputi: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri seseorang menggunakan skala penerimaan diri yang dikembangkan berdasarkan aspek penerimaan diri Powell (1992) yakni penerimaan fisik secara umum, penerimaan perasaan atau emosi individu, penerimaan kepribadian, dan menerima keterbatasan.

Skala penerimaan diri terdiri dari 24 aitem pernyataan, beberapa diantaranya adalah keterbatasan pada diri saya membuat saya putus asa, saya merasa tidak memiliki standar tubuh ideal yang baik, saya tidak dapat mengarahkan keterbatasan yang saya miliki, saya merasa kesal Ketika mendapatkan kritikan dari orang lain, dan saya merasa tidak berguna karena memiliki kekurangan. Aitem pernyataan pada skala penerimaan diri memiliki nilai reliabilitas sebesar .940. Sedangkan skala MBRSQ terdiri dari 29, beberapa diantaranya adalah penting bagi saya untuk terlihat baik/menarik, saya senang membaca buku dan majalah yang membahas mengenai kesehatan, saya berkegiatan untuk meningkatkan daya tahan fisik tubuh saya, saya memperhatikan pakaian seperti apa yang cocok dengan saya, saya berusaha untuk meningkatkan kualitas penampilan tubuh saya, saya sadar akan perubahan-perubahan kecil terkait Kesehatan tubuh saya, dan Ketika ada tanda-tanda tidak sehat pada tubuh saya, saya akan berkonsultasi

pada tenaga medis. Aitem-aitem pernyataan pada skala MBRSQ memiliki nilai reliabilitas sebesar .932. Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistik 25 for Windows*.

Penelitian ini dilakukan selama dua minggu terhitung sejak tanggal 08-21 November 2023 dengan melibatkan responden sebanyak 125 remaja laki-laki yang berusia 17-22 tahun. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 20 tahun sebanyak 47 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden secara offline yang berada di Universitas Kristen Satya Wacana. Pada penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Namun, dalam penelitian ini pilihan jawaban netral dihilangkan dari opsi pilihan jawaban dengan tujuan mengurangi kecenderungan responden memilih jawaban netral, sehingga hanya ada empat pilihan jawaban yang digunakan yaitu SS, S, TS, STS.

Dalam penelitian ini akan digunakan uji deskriptif guna melihat kategorisasi dari skala penerimaan diri dan *body image*. Data pada penelitian ini juga akan diuji menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Kemudian uji hipotesis akan menggunakan uji korelasi dengan *Product Moment* dari *Karl Pearson* untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan penerimaan diri. Pengujian data dalam penelitian ini

dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistic 25 for Windows*.

## HASIL

Dari data yang didapatkan, dilakukan pengolahan statistik deskriptif yang tampak pada tabel 1. Dari tabel tersebut, data dari kedua variabel tersebut dapat dilihat bahwa skor paling rendah pada penerimaan diri adalah 41 dan skor paling tinggi adalah 95, sedangkan nilai rata-ratanya adalah 69.6720 dengan nilai standar deviasi 11.19676. Pada hasil uji statistik deskriptif penerimaan diri terbagi kedalam lima kategori yakni, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pada kategori sangat tinggi terdapat 14 responden atau setara dengan 11.2%, kategori tinggi terdapat 29 responden atau setara dengan 23.2%, kategori sedang terdapat 46 responden atau setara dengan 36.8%, kategori rendah terdapat 33 responden atau setara dengan 26.4%, dan kategori sangat rendah terdapat 3 responden atau setara dengan 2.4%. Rata-rata penerimaan diri remaja laki-laki berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 36.8%.

Sementara pada variabel *body image* menunjukkan skor paling rendah adalah 38 dan skor paling tinggi adalah 110, dengan nilai rata-ratanya adalah 83.1440 dengan nilai standar deviasi 12.32013. Hasil uji statistik deskriptif *body image* terbagi kedalam lima kategori, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori sangat tinggi terdiri dari 19 responden atau setara dengan 15.2%, kategori tinggi terdiri dari 51 responden atau

## BODY IMAGE DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA LAKI-LAKI

Grace Ades Yulita, Wahyuni Kristinawati

setara dengan 40.8%, kategori sedang terdiri dari 43 responden atau setara dengan 34.4%, kategori rendah sebanyak 11 responden setara dengan 8.8%, dan kategori sangat rendah terdiri dari 1 responden dengan presentase setara dengan 0.8%. Rata-rata skor *body image* yang dimiliki oleh remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 40.8%.

Pada penelitian ini dilakukan pengujian normalitas yang dilakukan dengan menjalankan uji *One Sample Kolmogorof Smirnov* diperoleh nilai K-S-Z pada variabel penerimaan diri sebesar 0.054 dengan sig. = 0.200 ( $p > 0.05$ ), dan variabel *body image* sebesar 0.056 dengan sig. = 0.200 ( $p > 0.05$ ). Dari data tersebut, dapat

dilihat bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal. Uji linieritas dilakukan dengan menjalankan uji ANOVA, hasil uji tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penerimaan diri dengan *body image* remaja laki-laki adalah linier.

Oleh karena itu, teknik pengujian hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan uji *pearson correlation*. Hasil dari uji korelasi dapat dilihat pada tabel 2. Dari tabel 2, nilai *pearson correlation* sebesar 0.203 maka terdapat hubungan antara kedua variabel, dan hubungan tersebut dapat dikatakan signifikan karena nilai signifikansinya adalah 0.012 ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 1**  
**Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi	Rata-rata	Z
Penerimaan Diri	41	95	11.19676	69.6720	.054
<i>Body Image</i>	38	110	12.32013	83.1440	.056

**Tabel 2**  
**Uji Hipotesis Variabel Penelitian**

	Penerimaan Diri
<i>Body Image</i>	$r = .203^*$

\* $p < .05$

### DISKUSI

Berdasarkan pada hasil uji korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* remaja laki-laki, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2017), Hutapea dan Siahaan (2023) yang dimana kedua penelitian tersebut mengatakan bahwa

*body image* memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada remaja. Hasil dari penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Sampin dan Daulay (2023) yang mengatakan bahwa fisik dan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan menyebabkan penerimaan diri seseorang menjadi rendah dan menyebabkan remaja kurang berani

mengekspresikan diri hingga berdampak pada hasil belajar.

Penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi remaja. Usia remaja kerap kali memiliki keinginan untuk memiliki tampilan yang sempurna dan sesuai dengan standar-standar tubuh yang ideal didalam Masyarakat. Stigma tentang tubuh yang ideal ini dapat mempengaruhi kepuasan maupun ketidakpuasan remaja terhadap *body imagenya*. Ketidakpuasan tersebut dapat berdampak pada rendahnya penerimaan diri remaja laki-laki. Keadaan fisik erat kaitannya dengan *body image*, seseorang yang dapat menerima keadaan fisiknya akan memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. *Body Image* yang baik akan memberikan dampak yang baik pula pada penerimaan dirinya, oleh karena itu semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

Melihat pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat 36.8% remaja laki-laki memiliki penerimaan diri yang berada dalam kategori sedang. Disisi lain, tidak menutup fakta bahwa masih terdapat remaja yang memiliki penerimaan diri sangat rendah yakni sebanyak 2.4% remaja atau sekitar 3 orang responden dari total keseluruhan responden. Rendahnya tingkat penerimaan diri seseorang akan beradampak pada kehidupannya dan menjadi masalah yang serius. Individu dengan penerimaan diri yang rendah akan cenderung memiliki keinginan untuk menjadi orang lain dan sulit beradaptasi. Menurut Jersild (dalam Alia,

2021) penerimaan diri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *body image*.

*Body image* memiliki kaitan yang erat dengan remaja, dimana remaja memiliki ambisi yang kuat untuk terlihat sempurna secara fisik sesuai dengan standar yang ada pada Masyarakat. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja laki-laki memiliki *body image* yang berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 40%. Melihat hasil penelitian secara keseluruhan, hanya sedikit remaja laki-laki yang memiliki tingkat *body image* rendah yakni hanya 0.8% atau setara dengan 1 remaja dari total keseluruhan responden. Rendahnya *body image* dapat terjadi karena individu merasa tidak menarik secara fisik, ketakutan berlebih menjadi gemuk, dan tidak memiliki rasa puas terhadap tubuhnya.

Penelitian yang sudah dilakukan dengan melibatkan 125 remaja laki-laki dan didapatkan hasil yang mendukung hipotesis penelitian yang telah diajukan yakni semakin tinggi *body image* yang dimiliki remaja laki-laki, maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* pada remaja laki-laki maka akan semakin rendah pula penerimaan dirinya. Dengan adanya persepsi yang positif akan keadaan dirinya dapat membantu remaja dan mempermudah dalam proses penerimaan dirinya.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian. Pertama, penelitian ini hanya

melibatkan remaja laki-laki yang ada di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga sehingga kurang mewakili semua remaja yang ada di daerah lain. Kedua, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang diinterpretasikan ke dalam angka yang kemudian dideskripsikan sehingga tidak dapat melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi. Ketiga, keterbatasan waktu dalam pengumpulan data sehingga responden yang terkumpul belum bisa menggambarkan secara keseluruhan keadaan *body image* dan penerimaan diri laki-laki yang berada di luar Universitas Kristen Satya Wacana.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja laki-laki diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh remaja laki-laki maka akan semakin tinggi juga penerimaan dirinya. Penelitian ini juga dapat diartikan bahwa remaja laki-laki memiliki *body image* yang tinggi akan lebih bisa menerima dirinya dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* yang rendah.

Melalui penelitian ini, remaja laki-laki diharapkan bisa menambah wawasan bagi remaja laki-laki dan memberi gambaran terkait penerimaan diri dan *body image*. Selain itu, melalui penelitian ini juga memberikan sumbangsih ilmiah dan memperluas kajian ilmu

psikologi, terutama yang berhubungan dengan *body image* dan penerimaan diri pada remaja laki-laki. Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan remaja laki-laki lebih bisa menerima dirinya dan membentuk *persepsi* yang positif terhadap dirinya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan bagi remaja laki-laki adalah melihat hasil penelitian, masih terdapat beberapa remaja yang memiliki *body image* dan penerimaan diri yang tergolong dalam kategori rendah, maka dari itu remaja dianjurkan untuk dapat meningkatkan rasa puas terhadap keadaan fisiknya secara keseluruhan agar dapat menerima diri dengan baik, menghargai dan menerima segala sesuatu yang ada di dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan. Selain itu, bagi konselor remaja dan orang tua diharapkan dapat lebih peka untuk membantu remaja laki-laki yang masih memiliki permasalahan terkait *body image* dan penerimaan dirinya. Bagi penelitian selanjutnya, pertama melihat dari kelemahan-kelemahan pada penelitian ini sebaiknya peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan responden dan tidak hanya berpaku pada satu tempat, sehingga karakteristik responden dapat lebih beragam. Kedua, peneliti selanjutnya dapat memperdalam penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang lain agar dapat memperkuat penelitian yang sudah ada. Ketiga, memperpanjang waktu penelitian, sehingga diharapkan akan ada lebih banyak responden yang terlibat sehingga mungkin ada

perbedaan hasil penelitiannya. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan bisa menambahkan variable-variabel lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang selain *body image*, yaitu usia, pendidikan, dan keadaan sosial. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan karakteristik partisipan dan lingkungan penelitian agar bisa menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alia, C. M. A. (2021). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Arif, M. N., Flemino, D. T., & Kurniawan, M. S. (2022). Pembentukan Stereotipe Terhadap Lelaki Gemuk dalam Iklan Axis. *Jurnal Audiens*, 3(4), 189–198. <https://doi.org/10.18196/jas.v3i4.14518>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. In *JAMA: The Journal of the American Medical Association* (Vol. 289, Issue 14). <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Dalimunthe, H. A., & Br Sihombing, D. M. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697–703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>
- 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.
- Fitri, E. A. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII Smpn 3 Bandung Tulungagung*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hutapea, T. M., & Siahaan, E. M. (2023). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1861–1876. <https://doaj.org/article/d71c40ac7068423aa2b117a0913baba9>
- Khoiriyah, A. L. (2019). *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) di Kota Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kumalasari, E. (2017). *Hubungan body image dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Maryam, S., & Ildil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Nisa, H., & Sari, M. Y. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4, 13–25.
- Powell, J. (1992). *Sepuluh Laku Hidup Bahagia*. Kanisius.
- Purnama, M. Z. W. (2016). Dukungan sosial dengan penerimaan diri pada penderita gagal ginjal. *Journal Psychology and Humanity*, 1973, 267–276. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/267-276\\_muh\\_zefry.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/267-276_muh_zefry.pdf)

Rais, H. M. R., Antariskia, C., & Imanda, M. R. (2021). Representasi Lelaki Ideal dalam Iklan Djarum 76 Versi Pengen Ganteng Tahun 2010. *Jurnal Audiens*, 3(1), 72–83. <https://doi.org/10.18196/jas.v3i1.11793>

Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>

Sampin, N., & Daulay, N. (2023). Management of Students' Self-Acceptance of Body Image: A Case in a Seventh Grade Junior High School Student. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 9(01), 141–148. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v9i01.8177>

Thawafa, M. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. In *Jurnal Berkala Epidemiologi* (Vol. 5, Issue 1). <https://core.ac.uk/download/pdf/235085111.pdf>  
<http://www.kemkes.go.id>  
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)  
[https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242-profil-anak-indonesia\\_-201](https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242-profil-anak-indonesia_-201)

Thompson, J. K., & Schaefer, L. M. (2019). *Thomas F. Cash: a multidimensional innovator in the measurement of body image; some lessons learned and some lessons for the future of the field.* (body image). Elsevier Science.

Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–17. <https://core.ac.uk/reader/291850300>