

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI SISWA JURUSAN TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ)

Inten Anugraini^{1*}, Yessy Elita², Anni Suprapti³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: intenanugraini944@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Desain penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket *body image* dan angket penerimaan diri. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri siswa dengan nilai sebesar 0.324. Artinya terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri bahwa Semakin positif *body image* maka semakin baik penerimaan diri siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu.

Kata kunci: remaja, *body image*, penerimaan diri

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between body image and self-acceptance of students majoring in Computer and Network Engineering (TKJ). The design of this research is correlational research with data collection techniques using body image questionnaires and self-acceptance questionnaires. Data were analyzed using Pearson product moment correlation which showed a positive relationship between body image and student self-acceptance with a value of 0.324. This means that there is a relationship between body image and self-acceptance, that the more positive the body image, the better the self-acceptance of students majoring in Computer and Network Engineering (TKJ) at SMK Negeri 3 Bengkulu City.

Keywords: adolescent, *body image*, self-acceptance

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi kanak-kanak menuju dewasa dan menjadi salah satu periode yang penting dalam kehidupan manusia. Fase remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2003). Akibat yang timbul dari perubahan tersebut adalah remaja akan menjadi salah tingkah dan bingung yang menyebabkan timbulnya rasa tidak puas terhadap dirinya. Perubahan yang terjadi ini dapat mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan emosional remaja sehingga menjadi sangat sensitif dan memiliki emosi yang bergejolak. Perkembangan yang cepat inilah menuntut remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Remaja wanita pada masa pubertas dipenuhi oleh perasaan tidak puas dengan bentuk fisik sehingga citra tubuh yang negatif jika dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2003:95). Guiney dan Furlong (dalam Mukhlis, 2010:6) menyatakan bahwa pada remaja perempuan, ketidakpuasan terhadap body image (citra tubuh) berdampak pada harga diri yang lebih rendah daripada remaja perempuan yang lain. Remaja dengan ketidakpuasan pada body image (citra tubuh) menimbulkan banyak masalah bagi remaja perempuan. Sari & Ansyah (2022:2) berpendapat bahwa rasa puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akan mendorong individu untuk melakukan perubahan bentuk tubuh yang dimilikinya. Remaja laki-laki pada masa ini malah justru lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya karena pada masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat.

Body image (citra tubuh) dapat berbentuk positif dan negatif tergantung dengan cara pandangannya terhadap citra tubuh (body image). Jika remaja puas melihat wajah dan bentuk tubuhnya, maka body image yang terbentuk akan menjadi positif. Steinberg (2009:402) menjelaskan bahwa remaja yang tidak puas dengan citra tubuhnya dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan akademis remaja tersebut.

Remaja akan menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya sehingga body image (citra tubuh) yang terbentuk menjadi negatif. Remaja yang memiliki body image (citra tubuh) negatif akan cenderung menjadi sulit dalam penerimaan dirinya. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri (Chaplin, 2012). Sedangkan menurut Arthur (2010), penerimaan diri merupakan sebuah sikap seseorang menerima dirinya. Membangun dan melestarikan sebuah hubungan dengan sesama, maka individu harus mampu menerima dirinya dan juga menerima orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya (Supratiknya, 1995). Penerimaan diri pada remaja akan menjadi sesuatu yang penting jika hal tersebut mempengaruhi berbagai segi kehidupan pada remaja. Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan ada kemauan untuk hidup dengan keadaannya (Pannes dalam Hurlock, 1973).

Penerimaan diri berkaitan dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki remaja. Akibat yang timbul dari hal tersebut adalah remaja akan menjadi salah tingkah dan bingung yang menyebabkan timbulnya rasa tidak puas terhadap dirinya. Manfaat dari penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang positif pada remaja akan menimbulkan rasa percaya diri dengan keunikan tubuhnya, contohnya seorang remaja yang bersikap optimis, menghargai fungsi kesehatan bagian-bagian tubuhnya, percaya bahwa kecantikan seseorang terpancar dari dalam diri bukan hanya tentang berat badan dan bentuk badan (Cash & Smolak,

2011).

Pada zama sekarang di zaman teknologi yang canggih, kebanyakan remaja/ siswa menetapkan standar ideal fisik yang tinggi, sehingga terbentuknya *body image* yang negatif. Body image yang negatif merasa bahwa bentuk tubuh atau penampilan nya tidak ideal dapat merubah bentuk tubuh sehingga dapat mengonsumsi obat-obatan dan olahraga yang berlebihan. Body image yang negatif ini akan mempengaruhi penerimaan diri, sehingga penerimaan diri juga akan menjadi negatif. Penerimaan diri yang negatif pada remaja/siswa, siswa tidak merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat serta pengakuan keterbatasan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan peneliti dengan guru BK dan observasi dalam kegiatan PLP 2 di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, bahwa body image (citra tubuh) menjadi sebab penilaian terhadap diri sendiri, sehingga mempengaruhi penerimaan diri siswa tersebut, khususnya pada siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Peneliti mengambil jurusan TKJ dikarenakan pada jurusan ini siswa lebih banyak menggunakan media sosial, siswa yang banyak mengetahui perkembangan yang ada di media sosial akan merasa kurangnya body image serta dapat mempengaruhi penerimaan diri pada siswa TKJ. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti menganggap bahwa perlu dikaji secara ilmiah dan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas body image dengan variabel terikat penerimaan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 3 Kota Bengkulu berjumlah 360 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan, yaitu accidental sampling dengan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Issac dan Michael, diperoleh sampel penelitian sebanyak 187 siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket body image dan angket penerimaan diri yang diukur menggunakan skala Likert dengan lima pilihan

jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kemudian sebelum melakukan pengujian hipotesis untuk mencari arah dan kekuatan hubungan, maka terlebih dahulu harus dilakukan uji prasyarat analisis data. Pengujian prasyarat analisis data bertujuan untuk melihat apakah data penelitian yang didapat telah memenuhi syarat untuk analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Normalitas besarnya data masing-masing variabel dilihat dari kriteria jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Menurut Azwar (2016: 47) kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item menggunakan batasan $r_{xy} > 0,30$. Berdasarkan hasil uji daya beda angket body image yang disebarkan kepada 60 responden yang terdiri dari 50 item pernyataan diperoleh 36 item pernyataan yang dinyatakan baik dan 14 item pernyataan dinyatakan gugur. Sementara hasil uji daya beda angket penerimaan diri dari 50 item pernyataan diperoleh 39 item pernyataan yang dinyatakan baik dan 11 item pernyataan dinyatakan gugur.

Uji reliabilitas instrumen body image dan penerimaan diri dihitung menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows dengan rumus Alpha Cronbach. Suatu data memiliki reliabilitas yang baik jika memenuhi syarat nilai Cronbach's Alpha minimal 0,70. Nilai Alpha Cronbach body image sebesar 0,950 ($>0,7$) dan penerimaan diri sebesar 0,942 ($>0,7$) sehingga data memiliki reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi tentang masing-masing variabel yang diteliti antara lain variabel bebas body image (X) dan variabel terikat penerimaan diri (Y). Deskripsi tentang body image dan penerimaan diri diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner ke sejumlah responden yang menjadi sampel penelitian. Secara ringkas perhitungan kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi *Body Image*

Kategori	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	36 – 64	1
Rendah	65 – 93	10
Sedang	94 – 122	69
Tinggi	123 – 150	78
Sangat Tinggi	151 – 180	29
Jumlah		187

Berdasarkan Tabel 1. memperlihatkan bahwa kategori *body image* siswa sangat rendah berjumlah 1 siswa, kategori rendah berjumlah 10 siswa, kategori sedang berjumlah 69 siswa,

kategori tinggi berjumlah 78 siswa, dan pada kategori sangat tinggi berjumlah 29 siswa. Perolehan skor rata-rata *body image* sebesar 127 sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image* siswa dikategorikan tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Penerimaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	39 – 70	0
Rendah	71 – 102	4
Sedang	103 – 134	71
Tinggi	135 – 166	88
Sangat Tinggi	167 – 195	24
Jumlah		187

Berdasarkan Tabel 2. memperlihatkan bahwa penerimaan diri siswa tidak memiliki penerimaan diri pada kategori sangat rendah, kategori rendah berjumlah 4 siswa, kategori sedang berjumlah 71 siswa, kategori tinggi berjumlah 88 siswa dan kategori sangat tinggi berjumlah 24 siswa. Perolehan skor rata-rata penerimaan diri sebesar 14. Tingginya tingkat penerimaan diri pada siswa dapat dihubungkan dengan tingginya *body image*.

Hasil uji normalitas pada variabel *body image* mempunyai nilai sebesar 0.001 dengan $P < 0,05$ sehingga nilai data *body image* dinyatakan berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada penerimaan diri mempunyai nilai sebesar 0.064 dengan $P > 0,05$ sehingga nilai data penerimaan diri dinyatakan berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam bentuk teknik perhitungan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for the Social Science) 25. for Windows dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Hipotesis

Correlations			
		body image	penerimaan diri
body image	Pearson Correlation	1	,324**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	187	187
penerimaan diri	Pearson Correlation	,324**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	187	187

Berdasarkan Tabel 3. diperoleh hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri menunjukkan bahwa *correlation coefficient* sebesar 0,324 dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Hasil dari pengujian menunjukkan bahwa *body image* siswa tergolong tinggi dan penerimaan diri siswa juga tergolong tinggi. Secara umum terdapat hubungan antara *body image* dan penerimaan diri menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,324 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil di atas menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dan penerimaan diri siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMKN 3 Kota Bengkulu. Remaja yang memiliki body image yang positif akan mempengaruhi untuk bersikap optimis, menghargai fungsi kesehatan bagian-bagian tubuhnya, percaya bahwa kecantikan seseorang terpancar dari dalam diri bukan hanya tentang berat badan dan bentuk badan (Cash & Smolak, 2011). Body image yang negatif seorang remaja akan memiliki pandangan tubuhnya tidak ideal seperti wajah yang kurang menarik, badan yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, maka remaja tersebut akan tidak puas dengan dirinya sendiri. Body image yang tergolong tinggi diketahui dapat mengendalikan perasaan untuk menerima bentuk tubuhnya. Sedangkan body image yang tergolong rendah atau negatif dapat mengendalikan perasaan untuk selalu terobsesi oleh bentuk tubuh sehingga melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya, contohnya diet dengan berlebihan atau merubah bentuk tubuh.

Body image yang tergolong tinggi atau positif dapat mengendalikan individu dalam mengekspresikan bentuk tubuhnya, sehingga tidak melakukan hal-hal yang dapat membahayakan diri sendiri. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryam & Irdil (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri BK FIP UNP. Hubungan ini juga merupakan hubungan yang positif, artinya semakin positif body image mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki.

Penerimaan diri yang tergolong tinggi atau positif pada siswa akan mengendalikan siswa untuk selalu merasa puas dengan dirinya sendiri, sehingga akan menimbulkan rasa berani ketika berada di lingkungan sekitarnya. Penerimaan diri siswa yang tergolong rendah atau negatif, akan mempengaruhi siswa untuk selalu membandingkan dirinya dengan orang yang berada disekitarnya sehingga siswa lebih fokus pada kekurangan yang menimbulkan rasa minder ketika bertemu orang lain.

Penerimaan diri yang tergolong tinggi atau positif pada siswa akan mengendalikan siswa untuk selalu merasa puas dengan dirinya sendiri, sehingga akan menimbulkan rasa berani ketika berada di lingkungan sekitarnya. Menurut hasil penelitian Purnama (2016) bahwa laki-laki cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi karena memiliki kemampuan untuk menghadapi kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya secara objektif tanpa menyalahkan diri sendiri atau merasa penyesalan yang tidak masuk akal, dan juga laki-laki lebih mampu bersikap terbuka terhadap orang lain. Sedangkan penerimaan diri yang tinggi pada remaja perempuan ditunjukkan oleh sikap positif mengenai dirinya, mudah mengelola kemarahan dan frustrasi, mampu berinteraksi dan mampu menerima kritik yang diberikan orang lain, serta

mampu mengendalikan emosi berupa depresi atau kemarahan (Aisah, 2022). Hal ini sependapat dengan hasil penelitian oleh Andiyati (2016) yang mengungkapkan bahwa semakin positif body image siswa kelas X SMA N 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif body image siswa kelas X SMA N 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa body image dan penerimaan diri pada siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu tergolong tinggi. Hasil ini didasarkan pada perhitungan statistik yang telah dilakukan dan nilai koefisien korelasi yang positif pada tingkat keeratan yang lemah, yang artinya semakin positif body image, maka semakin positif penerimaan diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah body image siswa, maka semakin rendah pula penerimaan diri siswa. Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa saran yang disampaikan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab untuk membantu siswa dalam mengembangkan seluruh potensi siswa secara maksimal melalui layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kebutuhan layanan yang sesuai dengan permasalahan siswa sehingga guru bimbingan dan konseling dapat bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk memberikan pengaruh yang baik dan positif serta dapat mengarahkan siswa dalam penerimaan dirinya..

Layanan informasi perlu diselenggarakan untuk memberi pemahaman dengan berbagai pengetahuan, memberikan pengarahan agar siswa dapat menentukan tindakan dan perilaku yang baik. Layanan lainnya yang dapat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan topik tugas yang membahas hal-hal yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan body image pada siswa. Kemudian dapat diberikan layanan konseling kelompok sebagai tindakan lanjutan yang dapat membantu siswa dalam mengentaskan hambatan atau masalah yang berkaitan dengan rendahnya body image pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2).
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun ke-4*, 80-88.

- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- 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.
- Hurlock, EB (2009). *Psikologi Pengembangan Pendekatan di Seluruh Rentang Kehidupan*. Bandung: Alfabeta
- Lestari, D., Retnaningdyastuti, M. T. S., & DM, M. P. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa Di Sma N 1 Belik Kabupaten Pematang. *G Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(01), 17-21.
- Maryam, S., & Ifdil, M. S. (2019). Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri Relationship Between Body Image and Self-Acceptance Of Female Students. Padang. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129- 136.
- Mukhlis, A. (2010). *Ketidakpuasan Terhadap Citratubuh (Body Image Dissatisfaction)*. 10.
- Novitasari, Y., & Kusmiyanti, K. (2021). Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan diri Narapidana Pasca Putusan di Rutan Kelas I Surakarta. 11, 180–192.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Diterjemahkan oleh Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between Gratitude and Body Image for Students of Management Study Program, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2, 10-21070.
- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suprantiknya. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Steinberg, L. (2009). Adolescent development and juvenile justice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 459–485.