

KECENDERUNGAN PERILAKU BODY SHAME DITINJAU DARI SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA AWAL PUTRI DI SMP Y SURABAYA

Ressy Mardiyanti¹, Fifi Dwi Purwaningtyas²
Universitas Wijaya Putra Surabaya¹²

e-mail:

ressymardiyanti@uwp.ac.id¹fifi@uwp.ac.id²

Abstract

Body shame is feeling ashamed, which makes him a "joke" of people around him, lack of confidence, even depression. The purpose of this study is to be able to give an idea to the school about the condition of his daughter students who experience bodyshame, where there are around 63.01% feel ashamed of themselves and try to improve it, because it affects the development of the personality of students, especially in terms of self-confidence and adaptability. This study uses a quantitative approach. The sampling technique used is total sampling. Where taken as a whole in accordance with predetermined criteria, there were 73 young women who became respondents to participate in this study. The results of this study prove that body shame with self-acceptance is 0.002 less than 0.05 and the value of r count is 0.482 greater than r table that is 0.227. This means that there is a correlation or relationship between the tendency of body shame behavior with self acceptance in early adolescents in SMP Y Surabaya. The conclusion of this study is that there is a positive relationship between the tendency of body shame behavior with self acceptance. The tendency of body shame behavior is quite high (63.01%) as a result of low self-acceptance (61.64%) in adolescents at SMP Y Surabaya.

Keywords: *Body shame, Self acceptance, Self Confident*

Abstrak

Body shame yaitu merasa malu, yang membuat dirinya menjadi "olokan" dari orang-orang disekitarnya, kurang percaya diri, bahkan depresi. Tujuan dari penelitian ini agar dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah mengenai kondisi siswa putrinya yang mengalami bodyshame, dimana ada sekitar 63,01% merasa malu dengan dirinya dan berusaha untuk bisa memperbaikinya, karena hal tersebut mempengaruhi perkembangan kepribadian dari siswa terutama dalam hal rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Dimana diambil secara keseluruhan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, ada 73 remaja putri yang menjadi responden untuk mengikuti penelitian ini. Hasil penelitian ini terbukti bahwa body shame dengan self acceptance adalah sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05 dan nilai r hitungannya sebesar 0,482 lebih besar dari r tabel yaitu 0,227. Hal ini berarti bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara kecenderungan perilaku body shame dengan self acceptance pada remaja awal di SMP Y Surabaya. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan positif antara kecenderungan perilaku body shame dengan self acceptance. Kecenderungan perilaku body shame cukup tinggi (63,01%) sebagai akibat dari rendahnya self acceptance (61,64%) pada remaja di SMP Y Surabaya.

Kata Kunci: *Body shame, PenerimaanDiri, Percayadiri*

PENDAHULUAN

Periode dalam kehidupan suatu individu ada beberapa tahapan, mulai dari anak-anak hingga masa lansia. Masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa adalah masa remaja, dimana akan terjadi perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku remaja. Pada aspek perkembangan terdapat 2 hal yang menonjol yang dapat mempengaruhi perilaku remaja, yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Perubahan bentuk tubuh secara fisik pada remaja dapat dilihat dari berat badan, tinggi badan dan bentuk anggota tubuh. Perubahan psikis dalam diri remaja berkaitan dengan kemampuan berdialog, mengingat, berkreasi, kecerdasan, emosi dan lain sebagainya.

Reaksi dalam diri remaja sangat beragam, hal ini terjadi karena adanya perubahan aspek fisik pada dirinya. Setiap orang memiliki arti atau persepsi yang beragam mengenai tubuh. Remaja putri sebagian besar mendambakan bentuk tubuh yang ideal seperti tubuh yang langsing, pinggul dan pinggang yang kecil, lengan dan tungkai kaki yang lebih ramping dan payudara yang lebih besar (Al-Mighwar, 2010), tak terkecuali dengan siswa putri yang ada di sekolah Y,

dimana 87%.mereka mendampakan fisik yang ideal menurut mereka, seperti tubuh langsing, berkulit putih, memiliki rambut yang lurus dan sebagainya. Kebanyakan dari mereka melihat tubuh ideal secara fisik dari berbagai orang yang memang bagi mereka adalah cantik dan idola mereka, contohnya para artis. Hal ini dikarenakan banyak iklan di televisi, majalah maupun media sosial menampilkan model-model dengan karakter bentuk tubuh ideal yang berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat.

Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja cemas akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Remaja merasa malu apabila ada ketidakpuasan bentuk tubuh, yang membuat dirinya menjadi bahan “olokan” dari orang-orang disekitarnya. Perilaku tersebut masuk pada tindakan bullying, bila komentar kearah yang negative. Tindakan bullying paling banyak terjadi pada usia remaja, dimana salah satunya disebut dengan istilah *body shaming*. Menurut kepolisian republik Indonesia, kasus *body shaming* sepanjang tahun 2018 ada 966 kasus. *Body shaming* adalah menilai tubuh dengan memberikan

komentar dengan membandingkan tubuh seseorang dengan orang lain yang akan menimbulkan perasaan malu. Dolezal (2015) dalam bukunya *The Body and Shame, Phenomenology, Feminism, and The Socially Shame Body* menjelaskan pula perasaan memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain dapat mempengaruhi perilaku, kepribadian, pikiran, perasaan/emosi serta situasi.

Hal ini juga ditunjukkan oleh beberapa siswa putri di SMP Y, yang mana berdasarkan pengamatan dan wawancara awal dengan 30 siswa untuk mengetahui gambaran bagaimana pandangan mereka tentang bentuk tubuhnya, didapat data bahwa mereka merasa malu dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, dan menganggap kurang ideal. Bahkan mereka juga menjadi bahan “olokan” bagi teman yang lainnya. Pengamatan berlanjut pada sesi lain dan ditemukan bahwa kebanyakan siswa putri mulai menggunakan produk-produk kosmetik yang gunanya untuk memutihkan wajah, menghilangkan jerawat, meluruskan dan melakukan perawatan rambut. Bukan hanya itu saja, nama panggilan pun mulai disematkan dengan menonjolkan kata-kata yang

menjadi kekurangan siswa, misalnya : X tongos, A item, atau ada yang diganti namanya menjadi brekeli, ndut dst.

Kecenderungan remaja yang merasa malu dengan bentuk tubuhnya, atau biasa disebut mengalami perilaku *body shame*, akan menjadi kurang percaya diri dan bila ia kurang bisa mengatasinya akan menjadi depresi. Efek dari *body shame* mempengaruhi daya pikir para remaja. Pada tahap pubertas, perubahan fisik adalah salah satu hal alamiah yang dialami para remaja. Pada tahapan ini, akan mulai membangun citra tubuh dan lebih memperhatikan penampilan diri sendiri serta teman sebaya. Pencarian jati diri dan membandingkan standar diri dengan remaja yang lain, membuat mereka mengomentari fisik atau *body shaming*. Masa kini, perempuan terobsesi pada bentuk tubuh yang langsing dapat digambarkan bentuk dari neurosis budaya. (Melliana, 2006). Gambaran obsesi dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu pandangan seseorang tentang tubuhnya. Penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap remaja yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, perilaku, dan keadaan psikologis adalah yang berkaitan dengan citra tubuh. Gangguan klinis seperti *body dysmorphia*, minder, depresi, hingga

eating disorder akan terjadi bila remaja penerimaan dirinya tidak terlalu baik dan akan mengarah kearah negatif, perasaan terhadap tubuhnya sendiri akan menjadi negative.

Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar di masyarakat serta lingkungan tempat remaja bergaul dapat mempengaruhi keadaan remaja secara psikis maupun biologis. Persepsi individu dan bagaimana dukungan disekitarnya sangat mempengaruhi mental individu. Ketika melakukan tanya jawab dengan guru maupun siswa disalah satu kelas, nampak beberapa siswa putri yang ragu-ragu dalam berpendapat, bahkan ketika ia mulai berbicara semuanya tertawa dan mulai mengatakan hal yang tidak selayaknya, yang membuat siswa menjadi terdiam dan urung menyalurkan pendapatnya. Beberapa informasi juga didapat dari guru lain, yang menjelaskan bahwa ada beberapa siswanya yang cenderung menyendiri dan kurang bisa membaur dengan yang lainnya, tapi hal tersebut tidak terlalu diperhatikan oleh gurunya, dan berlalu begitu saja.

Beberapa siswa dari SMP Y menyatakan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri yang kurang, karena mereka kurang memiliki keberanian untuk

berbicara dihadapan umum, malu dan merasa tidak mampu. Kondisi ini membuat mereka kurang bisa menerima keadaan dirinya, cenderung mencoba untuk bisa memperbaiki kekurangan dalam dirinya dengan berbagai cara. Namun ada beberapa siswa yang pasrah tidak melakukan apapun, meskipun ia kurang merasa puas. Para siswa juga jika ditanya mengenai kelebihan lain yang bisa ditonjolkan selain berhubungan dengan bagian tubuh, rata-rata mereka merasa bingung dan mengatakan bahwa tidak memiliki kelebihan apapun.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui tingkat *self acceptance* pada remaja awal di SMP Y, sehingga bisa mengetahui berapa persen remaja yang memiliki rasa percaya diri yang cukup baik dan tidak mengalami kemunduran mental secara psikologis.
- b. Mengetahui tingkat kecenderungan perilaku *body shame* pada remaja awal di SMP Y, sehingga bisa tahu dampaknya.
- c. Mengetahui seberapa besar hubungan antara kecenderungan perilaku *body shame* terhadap *self acceptance* pada remaja awal di SMP Y.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi :

- a. Keilmuan, khususnya menambah wawasan serta mendukung mata kuliah psikologi pendidikan.
- b. Meningkatkan pengetahuan akan permasalahan yang terjadi pada siswa disekolah Y yang memasuki usia remaja dan kedepan dapat dibuat suatu program untuk meminimalisir permasalahan yang akan timbul akibat tindakan *body shame* terhadap *self acceptance*.

Remaja Awal

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Itu mencakup beberapa perubahan besar terhadap tubuh, dan cara orang muda berhubungan dengan dunia. Masa kehidupan dengan kesehatan spesifik dan kebutuhan dan hak perkembangan. Ini juga merupakan waktu untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, belajar mengelola emosi dan hubungan, dan memperoleh atribut dan kemampuan yang akan penting untuk menikmati tahun-tahun remaja dan berperan sebagai orang dewasa. Semua masyarakat mengakui bahwa ada perbedaan antara menjadi anak dan menjadi dewasa. Bagaimana transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa didefinisikan dan diakui berbeda antara budaya dan dari waktu ke waktu. Di masa lalu sering relatif cepat, dan di beberapa masyarakat masih demikian. Namun, di

banyak negara, ini sedang berubah (WHO, 2018).

Banyaknya perubahan fisik, seksual, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi selama ini dapat membawa antisipasi dan kecemasan bagi anak-anak dan keluarga mereka. Memahami apa yang diharapkan pada tahap yang berbeda dapat mendorong perkembangan yang sehat sepanjang masa remaja dan memasuki masa dewasa awal (Ledesma, 1997).

Self Acceptance

Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental. Tidak adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri secara kondisional dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, termasuk kemarahan dan depresi yang tidak terkendali. Orang yang terperangkap dalam evaluasi diri daripada penerimaan diri mungkin juga sangat membutuhkan dan dapat mencurahkan banyak perhatian dan sumber daya pribadi untuk pengembangan diri untuk mengkompensasi kekurangan personal yang dirasakan. Salah satu metode paling sederhana dan paling alami untuk mengurangi evaluasi diri dan menggantinya dengan penerimaan adalah dengan mengasumsikan pola pikir

mindfulness daripada mindlessness (Carson & Langer, 2006).

Penerimaan diri adalah tingkat kesadaran individu tentang karakteristik pribadi dan kemauan untuk hidup dengan kondisi seperti itu. Individu dengan penerimaan diri yang baik merasa yakin karakteristik yang dimiliki adalah bagian yang tidak terpisahkan dari diri mereka sendiri, yang kemudian tumbuh sebagai hadiah (Elizabeth Hurlock, 1997). Seperti itu individu merasa semua yang mereka miliki adalah sesuatu yang menyenangkan, sehingga mereka memiliki keinginan untuk terus menikmati hidup. Selain itu, mereka dengan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, perilaku, dan keadaan psikologis adalah yang berkaitan dengan citra tubuh. Gangguan klinis seperti *body dysmorphia*, *minder*, depresi, hingga *eating disorder* akan terjadi bila remaja penerimaan dirinya tidak terlalu baik dan akan mengarah kearah negatif, perasaan terhadap tubuhnya sendiri akan menjadi negative. Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar di masyarakat serta lingkungan tempat remaja bergaul dapat mempengaruhi keadaan remaja secara psikis maupun biologis. Persepsi individu dan bagaimana dukungan

disekitarnya sangat mempengaruhi mental individu, antara lain pemahaman tentang diri sendiri, keberadaan hal-hal yang realistis, tidak adanya hambatan di lingkungan, sikap masyarakat yang menyenangkan anggota, tidak adanya gangguan emosional yang parah, pengaruh kesuksesan yang dialami, identifikasi dengan orang-orang yang memiliki adaptasi yang baik, perspektif diri yang luas, pola asuh yang luas dan konsep diri. Lebih baik pemenuhan faktor-faktor ini, semakin besar untuk dapat menerima diri mereka dengan baik dan secara positif (Rahmi, Daharnis, & Syahniar, 2019).

Penerimaan diri adalah mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk bertahan dan menghibur diri dengan mengenali dan menerima sifat positif dan negatifnya selama situasi negatif (Cho, Lee, Lee, Bae, & Jeong, 2014). Orang yang bisa menerima kondisi mereka, dapat menghormati dan merefleksikan diri mereka sendiri serta menemukan cara untuk berdamai dengan kelemahan mereka. Selanjutnya, individu yang dapat menerima diri sendiri akan memiliki kepribadian yang sehat dan kuat. Sebaliknya, orang dengan kesulitan dalam penerimaan diri sering tidak menyukai

karakteristik mereka, merasa tidak berguna dan kurang percaya diri. Penerimaan diri menurut Hurlock adalah kemampuan dan kemauan seseorang untuk hidup dengan semua karakteristiknya. Orang-orang yang dapat menerima diri sendiri didefinisikan sebagai mereka yang tidak memiliki masalah atau beban terhadap diri mereka sendiri, meningkatkan peluang mereka untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Hurlock, 2010). Menurut Ellis, penerimaan diri didefinisikan sebagai memegang penghargaan positif untuk atau sikap terhadap diri sendiri, termasuk pengalaman hidup masa lalu seseorang. Penerimaan diri tidak bergantung pada persetujuan orang lain atau prestasi pribadi (Myth & Ellis, 2005). Menurut Hayes telah mendefinisikan penerimaan psikologis sebagai salah satu strategi perubahan kontekstual yang paling signifikan. Penerimaan mengacu pada pengabaian agenda perubahan langsung secara sadar dalam ranah kunci dari peristiwa pribadi, diri sendiri, dan sejarah, dan keterbukaan untuk mengalami pikiran dan emosi sebagaimana adanya, bukan seperti yang mereka katakan (Pramono & Astuti, 2017).

Body Shame

Body shame merupakan konsep yang dipakai untuk orang yang sadar diri akan respon negatif tentang penilaian bentuk bagian diri sendiri. Tampaknya salah satu langkah individu untuk memenuhi tubuh yang ideal, dan pengakuan atas kegagalan ini (Noll & Fredrickson, 1998). Untuk wanita di negara-negara barat, tubuh ideal berisi standar untuk penampilan luar, misalnya kurus dan awet muda. Karena memenuhi standar ini penting, perempuan dapat menginternalisasi atau merealisasikan sendiri standar-standar ini. Banyak wanita mungkin merasa tidak demikian memenuhi standar-standar ini, menghasilkan emosi yang mengarahkan diri sendiri dan salah satu dari emosi ini adalah rasa malu tubuh (Noll & Fredrickson, 1998).

Rasa malu adalah istilah yang luas dengan beberapa definisi dari berbagai aspek dan telah digambarkan sebagai serangkaian perasaan, kognisi dan tindakan yang kompleks. Rasa malu biasanya digambarkan sebagai emosi sadar diri yang menyakitkan yang melibatkan negatif evaluasi diri dan perasaan inferioritas (Gilbert & Miles, 2000). Selain itu, rasa malu juga

dipertimbangkan baik konsekuensi dan sumber psikopatologi, dan rasa malu adalah timbul dalam menanggapi penolakan sosial dan peristiwa lain yang mengancam individu harga diri, status sosial, dan rasa memiliki (Van Vliet, 2008).

Jenis *Body Shame*

Body shame terdiri dari 2 jenis yaitu *acute body shame* dan *chronic body shame* yang dikemukakan oleh Dolezal (Langsdale, 2019).

- a. *Acute Body shame* : melibatkan pengalaman sementara rasa malu yang disebabkan oleh pelanggaran ambang batas perilaku, penampilan, atau kinerja yang tepat.
- b. *Chronic body shame* : membentuk "rasa sakit latar belakang" yang disebabkan oleh aspek permanen dari daya pandang tubuh seseorang, seperti warna kulit , berat badan , atau cacat. Ini semua adalah rasa malu tubuh kronis terutama yang membuat beberapa orang lebih rentan daripada yang lain.

Dampak *Body Shame*

Dampak *body shame* dapat menyebabkan gangguan makan di kalangan remaja. Tiga dari gangguan makan yang utama adalah penderita bulimia nervosa yang didefinisikan sebagai gangguan makan ditandai oleh makan diikuti oleh membersihkan,

anoreksia adalah gangguan makan yang ditandai dengan berat badan rendah dan rasa takut kenaikan berat badan, dan pesta makan didefinisikan sebagai gangguan dengan episode makan besar jumlah makanan dengan perasaan kehilangan kendali, yang juga dapat menyebabkan pembersihan sesudahnya (Gangguan Makan Nasional) ini adalah gangguan makan yang paling umum, dan masih banyak lagi. Sudah ada penelitian di berbagai wilayah dunia tempat sosial media diperkenalkan dan gadis-gadis muda dan wanita mengaku pada suatu saat kelaparan diri untuk menurunkan berat badan. Sebuah studi terkenal yang terjadi di Fiji tentang dampak media sosial pada anak muda wanita muncul dalam dua bagian berbeda dari penelitian dan antropolog Anne Becker. Pertama di artikel "Perempuan Citra Tubuh dan BMI: 100 Tahun di AS ", artikel kemudian dalam novel yang ditulis oleh Harriet Cokelat; studi di Fiji ini dilakukan oleh psikiater dan antropolog Anne Becker. Televisi tidak diperkenalkan sampai pertengahan 1990-an di Fiji. Selama tiga tahun ke depan gadis remaja beralih dari melihat kelebihan berat badan atau pada BMI alami menjadi positif Melihatnya secara negatif, 74% menganggap diri

mereka terlalu gemuk. Ini menyebabkan mereka melakukan diet atau mengembangkan semacam gangguan makan dan mengaku muntah pada titik tertentu untuk kontrol berat mereka (Gaffney, 2017). Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan *self acceptance* pada remaja awal di SMP Y Surabaya”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menurut jenis datanya adalah jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2013) mengatakan bahwa metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode kuantitatif sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivism.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang terdiri dari kuisisioner/ angket, observasi, dan wawancara dengan beberapa responden. Lokasi penelitian ini adalah di salah satu sekolah yang berada di daerah Surabaya, tepatnya di wilayah bagian barat.

Penelitian ini dilakukan di populasi anak remaja di sekolah Y,

khususnya remaja awal usia 12-15 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Dimana diambil secara keseluruhan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, ada 73 remaja putri yang menjadi responden untuk mengikuti penelitian ini

Variabel yang akan diamati/ diukur dalam penelitian ini :

a. *Body shame*

Body shame merupakan konsep yang dipakai untuk orang yang sadar diri akan respon negatif tentang penilaian bentuk bagian diri sendiri. Tampaknya salah satu langkah individu untuk memenuhi tubuh yang ideal, dan pengakuan atas kegagalan ini (Noll & Fredrickson, 1998).

b. *Self acceptance*

Penerimaan diri adalah tingkat kesadaran individu tentang karakteristik pribadi dan kemauan untuk hidup dengan kondisi seperti itu. Individu dengan penerimaan diri yang baik merasa yakin karakteristik yang dimiliki adalah bagian yang tidak terpisahkan dari diri mereka sendiri, yang kemudian tumbuh sebagai hadiah (Elizabeth Hurlock, 1997).

Teknik pengambilan data *self acceptance* dan *body shame* yang dilakukan adalah dengan melakukan perhitungan terlebih dahulu dan selanjutnya akan dikategorikan berdasarkan norma yang telah dibuat.

Dasar pengkategorian kecenderungan perilaku *body shame* dan *self acceptance* dilakukan dengan membagi skor ke dalam tiga kategori dengan rumusan sebagai berikut (Azwar, 2013):

Kategori	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{mean} - \text{SD})$
Sedang	$(\text{mean} - \text{SD}) < X < (\text{mean} + \text{SD})$
Tinggi	$(\text{mean} + \text{SD}) < X$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah para siswa yang berjenis kelamin perempuan di SMP Y Surabaya. Adapun gambaran mengenai partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Karakteristik Responden berdasarkan berat badan**
 Berdasarkan pada data yang diperoleh, responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki berat badan yang berada direntang 50-55 kg, sebanyak 49,31 %, berikutnya berada pada rentang 56-60 kg sebanyak 30,14 % dan rentang 61-65 kg sebanyak 20,55%.
- Karakteristik Responden berdasarkan tinggi badan**
 Jika dilihat berdasarkan tinggi badan, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tinggi badan 131-140 cm sebanyak 31,51%, kemudian diikuti oleh rentang tinggi badan 121-130 cm (28,77%), rentang tinggi badan 110-120 cm (16,43%), rentang 141-150 cm (15,07%) dan rentang 151-160 cm (8,22%).

- Karakteristik Responden berdasarkan usia**
 Bila dilihat dari karakteristik responden berdasarkan pada usia, maka sebagian besar responden berusia 14 tahun (36,99%), 13 tahun (28,77%), 12 tahun (23,28%) dan 15 tahun (10,96%).
- Karakteristik Responden berdasarkan kekurangan dalam dirinya**
 Sebagian besar remaja awal yang menjadi responden ini mengeluhkan kekurangan mereka pada wajahnya, baik itu berkaitan dengan hidung yang “pesek”, bibir yang tebal, mata yang belok, kulit wajah yang tidak putih, dst sebanyak 42,46%, selanjutnya mengeluhkan masalah kulitnya yang gelap, tinggi badan / berat badan dan yang terakhir berkaitan dengan rambut yang keriting.
- Karakteristik Responden berdasarkan tingkat kecenderungan perilaku *body shame***

Tabel I. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecenderungan *Body Shame*

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	46	63,01%
Sedang	14	19,18%
Rendah	13	17,81%
Total	73	100%

Dari hasil penelitian ini, diketahui ada sekitar 46 siswa memiliki kecenderungan perilaku *body shame* tinggi, jika diprosentasikan sebanyak 63,01% dan yang berada pada tingkat sedang sebanyak 14 siswa (19,18%) dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 13 siswa (17,81%).

- f. Karakteristik Responden berdasarkan tingkat *self acceptance*

Tabel II. Karakteristik Responden Tingkat *Self Acceptance*

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	11	15,07%
Sedang	17	23,29%
Rendah	45	61,64%
Total	73	100%

Tingkat *self acceptance* yang dimiliki siswa rata-rata berada pada kriteria rendah, sebanyak 61,64% dan yang berada pada kategori sedang sebanyak 23,29% serta yang berada pada kategori tinggi sebanyak 15,07%.

Setelah data diperoleh dan diolah dengan program SPSS 21 for windows, diketahui hasilnya sebagai berikut:

Correlations			
		<i>body shame</i>	<i>self acceptance</i>
<i>body shame</i>	Pearson Correlation	1	,482**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	73	73
<i>self acceptance</i>	Pearson Correlation	,482**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	73	73

Dari output program SPSS diketahui bahwa nilai signifikansi Sig.(2-tailed) antara *body shame* dengan *self acceptance* adalah sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05 dan nilai r hitungnya sebesar 0,482 lebih besar dari r tabel yaitu 0,227. Hal ini berarti bahwa terdapat

korelasi atau hubungan antara kecenderungan perilaku *body shame* dengan *self acceptance* pada remaja awal di SMP Y Surabaya.

Body shame merupakan perasaan malu akan kekurangan yang ada pada dirinya yang dianggapnya kurang ideal. Hasil temuan dilapangan ternyata banyak dari siswa perempuan yang mengalami perasaan malu akan kekurangan dari tubuhnya, tercatat ada sekitar 63,01%. Tubuh ideal seorang wanita tergantung dari cara pandang dan proses kognitif pada individu tersebut. Akan tetapi pada masa remaja awal yang sudah mulai memperhatikan tubuhnya, menurut hasil wawancara ideal menurut mereka adalah seimbang antara berat badan dengan tinggi badan, memiliki kulit yang putih, hidung mancung, bibir yang tipis, gigi rata dan rambut yang lurus atau ikal, bukan rambut yang kriting atau kribu. Rata-rata setiap remaja yang menjadi responden merasa malu dengan kekurangan yang dimilikinya (bagian tubuh) dan menjadi “olokan” bagi yang lainnya, yang akhirnya membuat diri mereka kurang percaya diri dan bahkan ada yang sudah mulai bingung melakukan perawatan diri dengan mulai membeli sabun muka, memakai parfum yang berlebihan,

pelembab dan masih banyak yang lainnya. Hal ini dilakukan sebagai upaya mereka agar tidak di bully sehingga harga dirinya tidak jatuh dan tidak dijauhi oleh teman-temannya. Terkadang mereka tidak memperhatikan, bahwa ada sisi lain yang masih bisa ditonjolkan, akan tetapi mereka lebih sibuk untuk melihat kekurangan yang ada.

Ketika mereka tidak merasa percaya diri, maka mereka cenderung kurang bisa tampil dihadapan umum. padahal sebetulnya mereka memiliki kelebihan yang lainnya, diantaranya kepandaian dalam hal pelajaran, ataupun kepandaian dalam bergaul, dan masih banyak lagi yang lainnya. Rasa tidak percaya diri dan minder ini merupakan akibat dari *self acceptance* yang rendah. Terlihat banyak siswa yang berada pada katogori rendah *self acceptancenya* (61,64%). Mereka membutuhkan motivasi atau sebuah treatmen untuk lebih dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada dirinya agar *self acceptance* yang dimilikinya pun meningkat. Individu yang memiliki kesadaran dan memahami akan kelebihan dan kekurangan pada dirinya, membuatnya mampu menerima dirinya secara utuh dan tidak merasa malu. Apabila ia kurang bisa menghargai

dirinnya dan menerima dirinya maka ia akan merasa malu.

Menurut Al-Migwar (2016) penerimaan adalah factor penting dalam kebagaiaan, baik itu penerimaan diri sendiri maupun sosial. Remaja akan sulit menerima dirinya sendiri akan merasa cemas pada tubuhnya dan merasa tidak puas dengan penampilannya dan akan berusaha dengan keras merubahnya menjadi lebih ideal/ menarik dari pada mencari kelebihan lai yang dimilikinya. Banyak remaja, khususnya siswa di SMP Y beranggapan bahwa orang yang memiliki penampilan fisik menarik/ ideal, dianggap memiliki kepribadian yang menarik dan sering mendapat perlakuan yang lebih baik. Hal inilah yang membuat remaja menganggap bahwa mereka akan diterima jika memiliki penampilan fisik yang ideal menurut masyarakat sekitarnya (Sumali dkk, 2008). Keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga menilai rendah tubuhnya merupakan bentuk dari ketidakpuasan terhadap individu yang dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah karena kurang adanya penerimaan, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial serta mengalami disfungsi seksual.

Ketidakpuasan atau malu terhadap tubuh yang dimiliki merefleksikan keinginan tubuh yang lebih langsing (Odang, 2005).

Penerimaan diri merupakan faktor psikologis utama yang berperan dalam kepribadian yang sehat (Hurlock, 2011). Penerimaan diri individu yang rendah dapat memberikan suatu dampak negative, diantaranya individu menjadi kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan, sehingga membuatnya untuk menyendiri atau mengasingkan diri (Dianawati, 2005). Oleh karena itu butuh suatu perubahan agar siswi di SMP Y bisa siap menghadapi lingkungan sekitarnya yang belum pernah ditemui dan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan disekitar lingkungannya. Keseimbangan dalam diri individu harus mulai bisa dilakukan. Kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam diri individu harus sudah mulai bisa dilakukan saat remaja, agar bisa menjadi pribadi yang luwes dan berkarakter, siap menghadapi berbagai rintangan dan mampu untuk menjadi lebih baik lagi. Penerimaan diri pada remaja merupakan bagian dari tugas perkembangan yang harus diselesaikan

oleh remaja menuju tugas perkembangan selanjutnya (Ali & Asrori, 2009).

Memiliki keberanian untuk menerima kekurangan yang dimiliki tanoa diikuti oleh perasaan ragu, malu dan bersalah akan menjadi pribadi yang berpikiran positif dan menjadi lebih maju. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu mengendalikan rasa cemas pada dirinya akan penilaian orang lain, tidak merasa rendah diri, malu dan bersalah. Penerimaan diri yang rendah, akan membuat individu merasa tidak puas terhadap dirinya, cenderung menyesali apa yang terjadi di masa lalu, sulit untuk membuka diri, merasa terisolasi serta frustrasi dalam hubungan interpersonal. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki *self acceptance* dalam tingkat optimal atau tinggi, maka individu tersebut akan bersikap positif terhadap diri sendiri, menerima baik dan buruk pada dirinya dan memandang masa lalu sebagai pengalaman yang berharga.

Penjelasan mengenai hasil penelitian, dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan (4-5 halaman). Paparan bagian diskusi berisi pemberian makna secara substansial

terhadap hasil analisis dan perbandingan dengan temuan-temuan sebelumnya berdasarkan hasil kajian pustaka yang relevan, mutakhir dan primer. Perbandingan tersebut sebaiknya mengarah pada adanya perbedaan dengan temuan penelitian sebelumnya sehingga berpotensi untuk menyatakan adanya kontribusi bagi perkembangan ilmu.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan positif antara kecenderungan perilaku *body shame* dengan *self acceptance*
2. Kecenderungan perilaku *body shame* cukup tinggi (63,01%) sebagai akibat dari rendahnya *self acceptance* (61,64%) pada remaja di SMP Y Surabaya
3. Rendahnya pemahaman tentang diri, lingkungan sekitar yang tidak mendukung, dan emosi diri yang belum stabil membuat kemampuan penerimaan diri rendah. Penyesuaian diri yang baik dapat membantu meningkatkan penerimaan diri dan melanjutkan tugas perkembangan masa remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Bisa mengganti subjek penelitian dengan tingkat usia yang berbeda, agar dapat membandingkan hasilnya, karena setiap tahap perkembangan remaja memiliki karakteristik yang berbedabeda.
 - b. Menambahkan variable dan mengganti metode penelitiannya, misalnya dengan menambahkan variable control dan merubah penelitiannya menggunakan metode kualitatif
 - c. Membuat desain pelatihan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan *body shame* dan *self acceptance*.
2. Bagi subjek penelitian
 - a. Para remaja lebih bisa menghargai tubuhnya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
 - b. Bagi sekolah, terutama guru mejadi lebih memperhatikan perkembangan siswanya dan

lebih terbuka dalam menangani kasus yang berkaitan dengan *body shame* yang mengarah pada tindakan bullying dan *self acceptance* remaja agar berkembang secara maksimal dan dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat dan lebih baik lagi.

- c. Menjadi acuan untuk memberikan treatment atau pelatihan guna meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad & Asrori, Muhammad. 2009. *Psikologi Remaja : perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Al-Mighwar, M. 2010. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43.
- Cho, E., Lee, D., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-focused Coping and Self-acceptance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
- Damanik, Tuti Mariana. 2018. Skripsi: *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shame*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dianawati, Z. 2005. Perasaan inferioritas dan kompensasi remaja penyandang cacat fisik. *Jurnal ilmiah psikologi arkhe*, 10(2), 119-136.
- Dolezal. 2015. The body and shame. Phenomenology, feminism, and the socially shape body. The united states of America: Lexington book.
- Elizabeth Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. In Erlangga.
- Frederickson & Robert. 1997. Objectification theory toward understanding woman's lived experienced and mental health risks. United state of America: psychology of woman quarterly.
- Geldard, K, dan Geldard, D. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gaffney, K. (2017). Negative affects that Social Media causes on Body

- Imaging. *Undergraduate Honors College Theses 2016*.
- Gilbert, P., & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to social put-down: It's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*.
- Hurlock, E. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup* (Terjemahan). In Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Adolescent development*. Japan: McGraw-hill kogakusha.
- Langsdale, S. (2019). Luna Dolezal, The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body . *Somatechnics*.
- Ledesma, R. G. (1997). Defining adolescence. *Contemporary Psychology*, 42(2), 119–119.
- Mappiare, Andi. 2000. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Mardiyah I. 2009. Peran Ayah dalam menanamkan sikap *self acceptance* dalam rangka mencegah perilaku homoseksual pada anak. Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak.
- Melliana, Anastassia. 2006. *Menjelajah tubuh: perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta.
- Myth, T., & Ellis, A. (2005). The Myth of Self-Esteem. *Contemporary Sociology*.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*.
- Noviani, Laurensia Puji. 2016. Skripsi : Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Remaja. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma.
- Odang. 2005. Pengaruh Majalah terhadap Body Image dan Body Dissatisfaction pada Remaja Putri. Skripsi. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia D, Old S, dan Feldman RD. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Prameswari A & Tohir. 2018. Perancangan kampanye cegah body shaming pada remaja perempuan. Universitas Telkom.
- Pramono, R. B., & Astuti, D. (2017). Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self Acceptance of Adolescents in Orphanage. *The Open Psychology Journal*, 10(1), 161–169.
- Rahmi, A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2019). Elderly Self Acceptance Based on Gender and Residence and Its Implications to the Guidance and Counseling Services. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 76–82.

- Santock, JW. 2012 *perkembangan masa hidup jilid II (edisi ke 13)*. Jakarta : penerbit erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sumali, E., Sukanto, M.E., & MUIya, T.W. 2008. Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Body Dissatisfaction Pada Remaja Akhir. *Humanitas*, 5(1), 47-57.
- Shintya IAS & Herdiyanto. 2018. Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di Bali. Universitas Udaya: Psikologi.
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and Resilience in Adulthood: A Grounded Theory Study. *Journal of Counseling Psychology*.
- WHO. (2018). Adolescence: a period needing special attention - recognizing-adolescence.