

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Progam Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :
YULIANA EKA KARTIKASARI
F 100 160 235**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

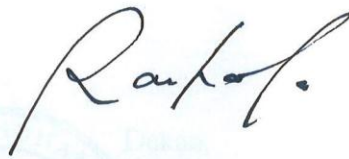
Diajukan Oleh :

YULIANA EKA KARTIKASARI

F 100 160 235

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Permata Ashfi Raihana, S.Psi., M.A

NIK.NIDN: 1604/0622058601

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH

Yuliana Eka Kartikasari

F 100 160 235

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 10 Agustus 2020

Dewan Penguji :

1. **Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A**

(Ketua Dewan Penguji)

2. **Drs. Mohammad Amir, M.Psi**

(Anggota I Dewan Penguji)

3. **Santi Sulandari, S.Psi., M.Ger**

(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)
(.....)
(.....)



Dekan,

Susanto Kurnono, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIDN. 0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Adapun kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan.

Surakarta, 10 Agustus 2020

Yang menyatakan



YULIANA EKA KARTIKASARI

F 100 160 235

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada mahasiswa. Dalam penelitian ini *body image* dan dukungan sosial merupakan faktor yang menentukan tingkat penerimaan diri pada mahasiswa. Untuk menumbuhkan penerimaan diri yang baik pada mahasiswa maka diperlukan *body image* dan dukungan sosial yang positif. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala yang disebarakan melalui *googleform* dengan teknik *purposive sampling* kepada 110 responden dengan kriteria mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berusia 18-24 tahun. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui R hitung sebesar 0,778 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri. Variabel *body image* dengan penerimaan diri diperoleh nilai korelasi (r)= sebesar 0,659 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *body image* dengan penerimaan diri. Variabel dukungan sosial dengan penerimaan diri diperoleh nilai korelasi (r)= sebesar 0,712 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan penerimaan diri. Berdasarkan pemaparan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dan minor (H_a) peneliti diterima. Sumbangan efektif untuk variabel *body image* dan dukungan sosial sebesar 60,6% sedangkan sisanya 39,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci : *body image*, dukungan sosial, penerimaan diri.

Abstract

This study aims to determine the relationship between *body image* and social support on student self-acceptance. In this study, *body image* and social support are factors that determine the level of self-acceptance in students. To foster good self-acceptance in students, a positive *body image* and social support is needed. The research method used is quantitative methods. Collecting data using a scale that is distributed via *googleform* with *purposive sampling* technique to 110 respondents with the criteria of students of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta aged 18-24 years. Data analysis was performed by multiple regression analysis. Based on the results of the correlation test, it is known that R count is 0.778 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$) which proves that there is a very significant positive relationship between *body image* and social support for self-acceptance. The variable *body image* and self-acceptance obtained a correlation value of (r) = 0.659 and (p) of 0.000 ($p < 0.01$),

which means that there is a very significant positive relationship between body image and self-acceptance. The social support variable with self-acceptance has a correlation value of $(r) = 0.712$ and (p) of 0.000 ($p < 0.01$), which means that there is a very significant positive relationship between social support and self-acceptance. Based on the explanation of the results above, it can be concluded that the major and minor (H_a) hypothesis of the researcher are accepted. The effective contribution for the variable body image and social support is 60.6%, while the remaining 39.4% is influenced by other variables.

Keywords: body image, social support, self-acceptance.

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan baik yang disadari maupun tidak disadari. Individu harus memiliki kemampuan dalam mengenal dirinya untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan baik. Secara psikologis kemampuan tersebut dikenal dengan istilah penerimaan diri. Menerima diri yaitu memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau sebaliknya dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri (Supratiknya, 2007).

Pada umumnya yang sering mengalami masalah yang berhubungan dengan penerimaan diri adalah mereka yang berusia remaja. Ini dikarenakan remaja berada dalam masa pencarian identitas, konsep diri, maupun jati diri, yang di antaranya meliputi faktor penerimaan terhadap diri sendiri. (Harahap, 2013).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam kehidupan individu, masa ini dianggap sangat penting khususnya dalam pembentukan kepribadian individu sehingga setiap individu memerlukan penerimaan diri supaya dapat berkembang secara optimal. Penerimaan diri merupakan aspek yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu terutama dalam proses aktualisasi dirinya, tak terkecuali pada mahasiswa.

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, atau dapat disebut dengan "*Youth*". Pada masa ini, individu mulai mengeksplorasi identitas dirinya, serta mencoba menemukan konsep dirinya (Santrock, 2007). Pada masa ini, individu berusaha untuk menerima keadaan dirinya, meliputi berbagai karakteristik dirinya. Dengan kata lain, seorang

mahasiswa yang dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki maka akan menerima dirinya,

Beberapa ciri individu yang memiliki penerimaan diri rendah yaitu akan mudah putus asa, selalu menyalahkan diri sendiri, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia (Husniyati, 2009). Individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan mudah tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi serta daya juang sehingga individu tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya untuk mengembangkan diri dengan baik.

Penerimaan diri dapat membuat individu menghargai segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik melihat kelemahan atau kekurangan diri sebagai hal wajar yang dimiliki oleh setiap individu, hal ini karena disebabkan karena individu berpikir positif tentang dirinya bahwa kelemahan atau kekurangan yang dimiliki tersebut tidak akan menjadi penghambat individu untuk mengaktualisasikan diri (Heriyadi, 2013). Penerimaan diri yang baik membuat individu mampu mengembangkan diri, mampu untuk berinteraksi dengan individu lain, dan menjalin hubungan yang akrab dengan individu lain tanpa merasa terganggu atas kekurangan yang dimiliki, karena individu berpikir bahwa semua individu memiliki kelebihan dan kekurangan.

Setiap individu termasuk mahasiswa seharusnya memiliki penerimaan diri yang baik, karena individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menyadari dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Namun pada kenyataannya masih dijumpai mahasiswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Berdasarkan observasi peneliti bentuk penerimaan diri yang rendah pada mahasiswa antara lain merasa kurang pintar karena nilai yang rendah dari teman yang lain, merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki, kurang memiliki gambaran diri masa depan ketika ditanya mengenai cita-cita setelah lulus kuliah dan yang paling sering terjadi yaitu *public speaking* terutama merasa tidak percaya diri ketika berbicara atau berpendapat di depan umum. Hal ini sesuai

dengan salah satu tanggapan mahasiswa yang menyatakan bahwa “*Saya kurang percaya diri kalo bicara di depan orang banyak*” (ATAM/21/P).

Selain permasalahan diatas, penerimaan diri yang rendah khususnya pada keadaan fisik sering muncul sebagai permasalahan pada mahasiswa. Munculnya penilaian dikalangan mahasiswa mengenai standar tubuh saat ini yang lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional menyebabkan ketidakpercayaan diri terhadap keadaan fisik. Ketertarikan terhadap tampilan fisik dapat menimbulkan perbandingan diri dengan orang lain disekitarnya maupun dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan oleh media. Perbandingan penampilan berkaitan pada kesejahteraan psikologis dan fisik individu karena akan menimbulkan ketidakpuasan tubuh (Fox & Vendernia, 2016). Ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan dengan citra tubuh (*body image*) individu. *Body image* adalah kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap gambaran tubuhnya (Cobb, 2007).

Selain *body image*, faktor dukungan sosial juga merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri. Hal ini didukung pernyataan bahwa kemampuan penerimaan diri yang dimiliki individu tingkatannya berbeda-beda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua dan dukungan sosial (Purnama, 2016). Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain (Sarafino, 2011).

Dukungan sosial dapat membantu individu yang sedang mengalami tekanan agar memiliki perasaan yang lebih positif mengenai dirinya (Fox & Vendernia, 2016). Dukungan sosial secara umum mengacu pada bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang-orang yang berarti bagi dirinya, seperti keluarga dan teman-teman (Thoits (dalam Emmons & Colby, 1995). Mahasiswa berada pada masa kemandirian ekonomi dan emosional dari orang tua dan mulai menjalin hubungan intim dengan pihak lain serta berkomitmen pada persahabatan. Sehingga dirasa dukungan dari teman-teman lebih dibutuhkan oleh mahasiswa. Hal ini tidak terlepas dari keberadaan teman sebaya sebagai sumber utama dukungan sosial (Sayekti, 2018).

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi baik di kampus atau lingkungan sekitar. individu juga dapat melakukan evaluasi dan pengembangan diri dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Naully & Sihombing (2012) menyatakan dukungan sosial bermanfaat bagi individu yang sedang menghadapi tekanan dalam menjalani hidup. Hal serupa dinyatakan Durado, dkk (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan keluarga sangat berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja kepada persepsi yang positif terhadap diri sehingga remaja dapat membangun penerimaan diri yang positif.

Dari uraian diatas dapat diambil hipotesis, yaitu ada hubungan antara *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada mahasiswa, ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa, dan ada hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada mahasiswa.

2. METODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016 berjumlah 74 responden, angkatan 2017 berjumlah 25 responden, angkatan 2018 berjumlah 7 responden dan angkatan 2019 berjumlah 4 yang jumlah keseluruhannya 110 responden yang terbagi menjadi 64 responden perempuan dan 46 responden laki-laki yang berusia 18-24 tahun.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2012). Prosedur pengumpulan data menggunakan skala *body image*, dukungan sosial dan penerimaan diri yang berisi beberapa pernyataan yang diberikan melalui *online googleform*. Untuk pertimbangan waktu dalam pengambilan data, maka peneliti menggunakan *tryout* terpakai, yaitu proses pengambilan data pada satu kesempatan untuk keperluan perhitungan uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis yang digunakan sebagai data penelitian sekaligus. Analisis data yang dalam penelitian ini analisis regresi berganda, guna mengetahui

hubungan antara 3 variabel yaitu *body image* (X_1), dukungan sosial (X_2) dengan penerimaan diri (Y).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diketahui R hitung sebesar 0,778 dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$), artinya antara *body image* dan dukungan sosial memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan penerimaan diri pada mahasiswa. Untuk melihat hubungan antar variabel dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji korelasi antara *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri yang didapatkan nilai signifikansi $P = 0,000$ ($P < 0,01$) yang membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri. Kemudian antara *body image* dengan penerimaan diri yang menghasilkan korelasi (r) = 0,659 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri (Sugiyono, 2012). Artinya semakin tinggi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimilikinya sehingga hipotesis mayor dan minor dalam penelitian ini diterima.

Hal ini selaras dengan penelitian Ridha (2012) yang menyatakan bahwa semakin positif *body image*, maka tingkat penerimaan diri akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin negatif *body image*, maka akan semakin rendah tingkat penerimaan diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri.

Individu yang memiliki *body image* positif akan mampu memahami diri sendiri dan memiliki keyakinan diri yang baik serta rasa aman untuk mengembangkan diri. Hal ini mendorong individu untuk menentukan harapan yang realistis dan puas terhadap diri sendiri. Namun apabila individu merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilan yang dimiliki maka dapat menimbulkan kesulitan untuk menerima dirinya. Individu yang merasa tidak puas dengan

dirinya akan memuaskan penampilan yang dimiliki dengan berbagai cara (Santrock (dalam Chairiah, 2012). *Body image* positif kenyataannya sangat diperlukan sehingga perlu dibangun dengan cara memberikan pemahaman diri sendiri, menghargai diri, dan yang paling penting adalah mengenali diri, baik kekurangan maupun kelebihan diri. Setelah individu mampu mengenal dirinya dengan baik, maka individu tersebut akan menerima keadaan dirinya.

Faktor *body image* memiliki keterkaitan yang erat dengan penerimaan diri. Individu yang memiliki penerimaan diri baik biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan individu untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan kemampuannya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura serta merasa puas untuk menjadi diri sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

Selanjutnya melihat hubungan variabel dukungan sosial dengan penerimaan diri yang menghasilkan koefisien (r) = 0,712 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri (Sugiyono, 2012). Artinya semakin tinggi dukungan sosial pada individu maka akan semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang dimilikinya sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Purnama (2016) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widowati (2018) yaitu terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri remaja panti asuhan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi penerimaan diri remaja panti asuhan. Ketika teman sebaya memberikan dukungan kepada remaja, maka remaja panti asuhan akan merasa diterima sehingga mempengaruhi penerimaan dirinya.

Dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu. Hal ini didukung pernyataan bahwa kemampuan penerimaan diri yang dimiliki individu tingkatannya berbeda-beda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua dan dukungan sosial (Purnama, 2016).

Adapun keterkaitan antara faktor *body image* dan dukungan sosial. Individu yang mengalami *body image* rendah dirasa membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya untuk meningkatkan kondisi psikologisnya. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu yang sedang mengalami tekanan agar memiliki perasaan yang lebih positif mengenai dirinya (Fox & Vendernia, 2016). Dukungan sosial secara umum mengacu pada bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang-orang yang berarti bagi dirinya, seperti keluarga dan teman-teman (Thoits (dalam Emmons & Colby, 1995).

Setiap individu tak terkecuali mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar terutama teman-teman atau sahabat untuk membangun penerimaan diri yang baik. Hal ini tidak terlepas dari keberadaan teman sebaya sebagai sumber utama dukungan sosial. Karena mahasiswa berada pada masa kemandirian ekonomi dan emosional dari orang tua dan mulai menjalin hubungan intim dengan pihak lain serta berkomitmen pada persahabatan (Sayekti, 2018).

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi baik di kampus atau lingkungan sekitar. Selain itu mahasiswa juga dapat melakukan evaluasi dan pengembangan diri dengan baik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Naully & Sihombing (2012) yang menyatakan dukungan sosial bermanfaat bagi individu yang sedang menghadapi tekanan dalam menjalani hidup.

Variabel *body image* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 112,32 dan rerata hipotetik sebesar 100, berdasarkan kategori skala *body image* dapat diketahui bahwa terdapat 0,9% (1 mahasiswa) yang memiliki *body image* rendah, pada kategori sedang terdapat 72,7% (80 mahasiswa) dan pada kategori tinggi

terdapat 26,4% (29 mahasiswa) yang memiliki *body image* tinggi. Dari keseluruhan tersebut jumlah terbanyak berada dikategori sedang.

Variabel dukungan sosial memiliki rerata empirik (RE) sebesar 127,07 dan rerata hipotetik sebesar 97,5, berdasarkan kategori skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa terdapat 0,9% (1 mahasiswa) yang memiliki dukungan sosial rendah, pada kategori sedang terdapat 24,5% (27 mahasiswa) dan pada kategori tinggi terdapat 74,5% (82 mahasiswa) yang memiliki dukungan sosial tinggi. Dari keseluruhan tersebut jumlah terbanyak berada dikategori tinggi.

Variabel penerimaan diri memiliki rerata empirik (RE) sebesar 113,97 dan rerata hipotetik sebesar 87,5, berdasarkan kategori skala penerimaan diri dapat diketahui bahwa terdapat 2,7% (3 mahasiswa) yang memiliki penerimaan diri rendah, pada kategori sedang terdapat 16,4% (18 mahasiswa) dan pada kategori tinggi terdapat 80,9% (89 mahasiswa) yang memiliki penerimaan diri tinggi. Dari keseluruhan tersebut jumlah terbanyak berada dikategori tinggi.

Sumbangan dari kedua variabel dapat dilihat dari koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,606$, yang berarti bahwa variabel *body image* (X_1) dan variabel dukungan sosial (X_2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel penerimaan diri (Y) sebesar 60,6%. Sedangkan sisanya 39,4% dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan yang harus dipertimbangkan untuk penelitian mendatang. Metode pengumpulan data yang digunakan hanya menggunakan skala, sehingga data yang didapatkan kurang mendalam untuk melengkapi data, dan perlu adanya penambahan teknik pengambilan data seperti wawancara atau observasi untuk dapat lebih memperkuat data.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri. Hal

tersebut berarti bahwa *body image* dan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap tingkat penerimaan diri pada mahasiswa.

Terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa. Hal tersebut berarti bahwa semakin positif *body image*, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Demikian sebaliknya, semakin negatif *body image*, maka semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki.

Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimiliki. Demikian sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tingkat variabel *body image* tergolong sedang sehingga mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki *body image* yang tergolong cukup baik. Tingkat variabel dukungan sosial termasuk tinggi, sehingga dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi, sedangkan tingkat variabel penerimaan diri tergolong tinggi sehingga mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki penerimaan diri yang tergolong tinggi. Sumbangan efektif untuk variabel *body image* dan variabel dukungan sosial sebesar 60,6% sedangkan sisanya terdapat 39,4% dipengaruhi variabel lain.

4.2 Saran

Permasalahan dalam penelitian ini adalah penerimaan diri. Mahasiswa dalam penelitian ini memiliki *body image* sedang. Untuk mempertahankan penerimaan diri, *body image* dapat ditingkatkan dengan cara mahasiswa mengenali dirinya sendiri yaitu mau menerima masukan dan kritikan orang lain terhadap dirinya, berpikiran positif, yakin akan kemampuannya untuk mengatasi masalah yang ada dalam dirinya, dan mau menerima kelebihan dan kelemahan dirinya dengan baik.

Dalam penelitian ini mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial dapat dipertahankan dengan cara membangun relasi pertemanan yang baik. Diharapkan mahasiswa dapat saling memberikan dukungan satu sama lain kepada teman sebaya di kampus atau sekitarnya. Bentuk dukungan langsung

yang dapat diberikan seperti bersedia mendengarkan curahan hati teman dan memberikan motivasi yang positif dengan begitu mahasiswa akan merasa diperhatikan. Diharapkan juga agar mahasiswa selalu membina interaksi yang baik satu sama lain agar tercipta hubungan yang mendukung dan peduli untuk mempertahankan penerimaan diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Marni, R. Y. (2015, Juli). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Emphaty : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3, 2-4.
- Arham S, A. A. (2017, April). Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out. *Jurnal Psikoislamedia*, 2, 3.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Sebagai Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. (2006). *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Deby Apriliana Christanty, I. S. (2013, Agustus). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pasien Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2.
- Devina Juwita Sari, M. R. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Hiv Di Surabaya. *Character*, 1, 2-3.
- H. Panut Panuju, I. U. (200). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2.
- Helmi, E. K. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5, 114-128.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality DeveloPment*. New Delhi: McGrow-Hill.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, A. U. (2015, Juni). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal konseling dan Pendidikan*, 3, 55-61.

- Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. (2014, Januari-Juni). *Jurnal ilmu Dakwah*, 23, 81-83.
- Kinanti, I. (2010). *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Purnama, M. Z. (2016, Februari 19-20). Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Penderita Gagal Ginjal. *Psikologi Forum UMM*.
- Putra, J. S. (2016). Penerimaan Diri Dan Kebersyukuran Pada Mahasiswa: Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Islam "45" Bekasi. *Seminar Jurnal Unisma Bekasi*, 374.
- Ridha, M. (2012, Desember). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, 1.
- Sarafino, E. (1994). *Health Psychology: BioPsyhosocial interaction*. New York: John Wiley and Sons.
- Setyaningsih, C. B. (2013). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp N 6 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shinta Widya Ratri, T. D. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas X Pemasaran (Pm) Di Smk Negeri 1 Salatiga. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5.
- Siti Maryam, I. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* , 3, 129-136.
- Sudarmanto, R. G. (2005). *Analisis Regresi linier ganda dengan SPSS edisi pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mives Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antar Pribadi : Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Susilawati, A. R. (n.d.). Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Pantu Asuhan Di Bali . *Jurnal Psikologi Udayana*, 135-144 .
- Trimartati, N. (2014). Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Psikoedagogia*, 3, 21.
- Utami, N. M. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asm. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 12-21.

- Widowati, F. S. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan* . Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Woro Inten Sayekti, D. R. (2018, Januari). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7, 412-423.
- Yeni Kukuh Herminingsih, Y. A. (2013, Agustus). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penalaran Moral Pada Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Anak Di Blitar. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8, 719.