

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 10 s/d 12 Juni 2025 dengan melibatkan 135 mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara membagikan kuesioner langsung kepada para mahasiswa yang kemudian mereka isi secara manual pada lembar yang telah disediakan. Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara mengisi kuesioner kepada setiap mahasiswa. Setelah kuesioner selesai diisi oleh responden, peneliti melakukan analisis dan pengolahan data untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses analisis dan pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 20.0 for *Windows*.

Tabel 4. 1
Data Penyebara Skala

No	Penyebaran Kuesioner	Hari /Tanggal	Tempat	Jumlah
1	Hari ke-1	Selasa, 10 Juni 2025	Universitas Negeri Padang, Fakultas Bahasa dan Seni Departemen Sendratasik Jurusan Pendidikan Tari	55
2	Hari ke-2	Rabu, 11 Juni 2025	Universitas Negeri Padang, Fakultas Bahasa dan Seni Departemen Sendratasik Jurusan Pendidikan Tari	42
3	Hari ke-3	Kamis, 12 Juni 2025	Universitas Negeri Padang, Fakultas Bahasa dan Seni Departemen Sendratasik Jurusan Pendidikan Tari	38
Jumlah				135

B. Gambaran Subjek Penelitian

Responden atau subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Padang angkata 2021, 2022, 2023 dan 2024. Pengambilan subjek dilakukan pada mahasiswa sebanyak 135 mahasiswa.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk melihat gambaran tinggi rendahnya variabel citra tubuh dan penerimaan diri. Dengan demikian, dilakukan kategorisasi dalam skor variabel yang diperoleh dari hasil penelitian. Sebelum melakukan kategorisasi, terlebih dahulu ditentukan nilai rata rata (Mean), skor minimum (Xmin), skor maksimum (Xmax), dan standar deviasi. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari hasil analisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistic 27 for *windows*.

Skor Minimal = Jumlah aitem x skor skala terkecil

Skor Maksimal = Jumlah aitem x skor skala terbesar

Mean Teoritik (μ) = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal x skor minimal)

Standar Deviasi (σ) = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di simpulkan kategorisasi dapat di peroleh dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4. 2
Rumus Tiga Kategorisasi

Kategori	Rumus Kategori
Rendah	$X < m - 1SD$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$

a. Kategorisasi Skala Citra Tubuh

Analisis kategorisasi variabel Citra Tubuh dalam penelitian ini menggunakan tiga kategori. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi dalam penelitian ini :

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Skala Terbesar} \\
 &= 23 \times 4 \\
 &= 92
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Skala Terbesar} \\
 &= 23 \times 1 \\
 &= 23
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Mean Teoritik } (\mu) &= \frac{1}{2} (\text{ skor maksimal} + \text{ skor minimal}) \\
 &= \frac{1}{2} (92 + 23) \\
 &= \frac{1}{2} (115) \\
 &= 57,5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\
 &= 92 - 23
 \end{aligned}$$

$$= 69$$

$$\begin{aligned}\text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{1}{6} (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}) \\ &= \frac{1}{6} (69) \\ &= 11,5\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, dapat dilihat kategori variabel citra tubuh yaitu :

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= X < (\mu - 1,0 \sigma) \\ &= X < 57,5 - 11,5 \\ &= X < 46\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Sedang} &= M - 1\sigma \leq X < M + 1\sigma \\ &= 57,5 - 1(11,5) \leq X < 57,5 + 11,5 \\ &= 57,5 - 11,5 = 46 \\ &= 46 \leq X < 69\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Tinggi} &= M + 1\sigma \leq X \\ &= 57,5 + (11,5) \leq X \\ &= X \leq 69\end{aligned}$$

Tabel 4. 3
Kategorisasi Variabel Citra Tubuh

Kategorisasi	Kriteria	Subjek	Presentase
Rendah	$X < 46$	0	0 %
Sedang	$46 \leq X < 69$	90	66,7 %
Tinggi	$X \geq 69$	45	33,3 %
Total		135	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa ada tiga penegelompokan kategorisasi variabel citra tubuh yaitu, kategori rendah dengan rentang $X > 46$ terdapat 0 dengan presentase 0%. Kategori sedang dengan rentang $46 - 69$ terdapat 90 responden dengan presentase 66,7 %. Sedangkan pada kategori tinggi dengan rentang ≥ 69 terdapat 45 responden dengan presentae 33,3%. Jadi berdasarkan data yang telah di peroleh dapat di simpulkan bahwa citra tubuh pada mahasiswa pendidikan tari Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang hingga tinggi tanpa adanya individu yang masuk dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Skala Penerimaan Diri

Analisis kategorisasi variabel penerimaan piri dalam penelitian ini menggunakan tiga kategori. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi dalam penelitian ini :

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Skala Terbesar} \\ &= 24 \times 4\end{aligned}$$

$$= 96$$

Skor Maksimal = Jumlah Aitem x Skor Skala Terbesar

$$= 24 \times 1$$

$$= 24$$

Mean Teoritik (μ) = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

$$= \frac{1}{2} (96 + 24)$$

$$= \frac{1}{2} (120)$$

$$= 60$$

Range = $X_{\max} - X_{\min}$

$$= 96 - 24$$

$$= 72$$

Standar Deviasi (σ) = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

$$= \frac{1}{6} (69)$$

$$= 12$$

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, dapat dilihat kategori variabel citra tubuh yaitu :

Rendah = $X < (\mu - 1,0 \sigma)$

$$= X < 60 - 12$$

$$= X > 48$$

Sedang = $M - 1\sigma \leq X < M + 1 \sigma$

$$= 60 - 1 (12) \leq X < 60 + 12$$

$$= 60 - 1 (12) = 60 - 12 = 48$$

$$= 60 + 12 = 72$$

$$\begin{aligned}
 &= 48 \leq X < 72 \\
 \text{Tinggi} \quad &= M + 1 \sigma \leq X \\
 &= 60 + 12 \leq X \\
 &= X \leq 72
 \end{aligned}$$

Tabel 4. 4
Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri

Kategoriasi	Kriteria	Subjek	Presentase
Rendah	$X < 48$	0	0 %
Sedang	$48 \leq X < 72$	71	52,6 %
Tinggi	$X \leq 72$	64	47,4 %
Total		135	100%

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa ada tiga penegelompokan kategorisasi variabel penerimaaan diri yaitu, kategori rendah dengan rentang $X < 48$ terdapat 0 dengan presentase 0%. Kategori sedang dengan rentang $48 \leq X < 72$ terdapat 71 responden dengan presentase 52,6 %. Sedangkan pada kategori tinggi dengan rentang $X \geq 72$ terdapat 64 responden dengan presentae 47,4%. Jadi berdasarkan data yang telah di peroleh dapat di simpulkan bahwa penerimaan diri pada mahasiswa pendidikan tari Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang hingga tinggi tanpa adanya individu yang masuk dalam kategori rendah.

D. Uji Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada suatu variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 *for Windows*. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak memenuhi asumsi normalitas (Priyanto, 2014). Berikut disajikan hasil dari uji normalitas:

Tabel 4. 5

Uji Normalitas Skala Citra Tubuh dan Penerimaan Diri

Variabel	Nilai K-SZ	Sig.	Keterangan
Citra Tubuh	1.072	.749	Normal
Penerimaan Diri	200	.559	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel citra tubuh adalah sebesar 0,749, sedangkan nilai signifikansi untuk variabel Penerimaan Diri adalah 0,559. Kedua nilai tersebut lebih besar dari nilai batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel tersebut memenuhi asumsi normalitas, yang berarti

distribusi data pada skala Citra Tubuh dan skala Penerimaan Diri mengikuti pola distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode *Test of Linearity* dengan bantuan software SPSS . Menurut Priyatno (2014:79), hubungan antara dua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi yang dihasilkan kurang dari 0,05. Berikut adalah asil Uji linearitas.

Tabel 4. 6

Deskripsi Statistik Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Citra Tubuh	34,710	,000	Linear
Penerimaan Diri			

Berdasarkan tabel diatas,di peroleh nilai F sbesar 34,710 dan nilai signifikan Sig. sebesar 0,000 karena nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat di simpulkan bahwa hubungan antara variabel citra tubuh dan penerimaan diri bersifat linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Moment*, yang

dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 20.0 for *Windows*. Teknik korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara Citra Tubuh (X) dengan Penerimaan Diri (Y). Hasil pengujian hipotesis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 7

Hasil Uji Hipotesis Citra Tubuh dan Penerimaan Diri

Variabel	N	Person corelation	Keterangan
Citra Tubuh	135	0,442	Signifikan
Penerimaan Diri	135	0,442	Signifikan

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson melalui aplikasi SPSS versi 20 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra tubuh dan Penerimaan Diri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,442 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan kriteria interpretasi menurut Siregar (2013), nilai tersebut berada pada interval 0,40 – 0,599, yang termasuk dalam kategori hubungan cukup. Untuk lebih jelasnya di lihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.8
Interpretasi Korelasi Person

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Sumber ; Sireger, 2013

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel Citra Tubuh dan Penerimaan Diri. Artinya, semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Universitas Negeri Padang, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Sebaliknya, apabila citra tubuh yang dimiliki rendah, maka tingkat penerimaan diri juga cenderung rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

E. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Tari pengguna instagram memiliki citra tubuh pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini sejalan dengan teori Cash & Pruzinsky (2002) yang menyebutkan bahwa citra tubuh memiliki karakteristik tertentu, yaitu bersifat subjektif, melibatkan komponen kognitif (pemikiran tentang tubuh), afektif (perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuh), dan perilaku (tindakan mempertahankan atau mengubah penampilan).

Mahasiswa dengan citra tubuh kategori sedang dalam penelitian ini cenderung cukup memperhatikan penampilan dan melakukan upaya merawat tubuh, namun belum konsisten. Mereka juga masih mengalami kecemasan terhadap perubahan berat badan, meskipun tidak sampai mengganggu aktivitas harian. Kondisi ini selaras dengan penelitian Fardouly et al. (2020) yang menemukan bahwa paparan konten berstandar tubuh ideal di Instagram dapat memicu perbandingan sosial dan mengurangi kepuasan tubuh, khususnya pada mahasiswa yang terlibat di bidang seni pertunjukan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rizqiyani & Fitria (2018) yang meneliti citra tubuh pada mahasiswa fakultas seni. Hasilnya menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, di mana mereka menghargai penampilan fisiknya namun masih terpengaruh oleh standar kecantikan lingkungan sekitar. Penelitian Kusuma (2020) pada remaja putri pengguna Instagram juga menemukan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Faktor yang memengaruhi adalah seringnya melakukan perbandingan sosial dengan figur publik atau teman sebaya di media sosial, yang membuat kepuasan terhadap tubuh menjadi fluktuatif.

Selaras dengan penelitian Hasmalawati (2017) yang menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri pada perempuan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin positif citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya.

Temuan ini memperkuat bukti empiris mengenai pentingnya citra tubuh dalam membentuk sikap individu terhadap dirinya sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kristano dan Ambarwati (2024) juga menunjukkan hasil serupa.

Dengan demikian, citra tubuh kategori sedang dalam penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya, bahwa pada kategori ini individu berada di titik tengah antara penerimaan dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Perubahan ke kategori tinggi dapat dicapai melalui penguatan persepsi positif, pengurangan perbandingan sosial, dan fokus pada kesehatan tubuh daripada semata penampilan fisik.

Selanjutnya hasil kategorisasi Penerimaan diri pada mahasiswa pendidikan tari Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Mahasiswa dalam kategori ini umumnya mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, namun penerimaan tersebut belum sepenuhnya stabil. Mereka masih terpengaruh oleh komentar atau penilaian orang lain, khususnya terkait penampilan fisik, serta kerap membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Rasa percaya diri yang dimiliki belum sepenuhnya kokoh, sehingga dapat menurun ketika dihadapkan pada standar atau ekspektasi tertentu. Meskipun memiliki motivasi untuk memperbaiki diri, rasa ragu terhadap kemampuan pribadi masih menjadi hambatan. Kondisi ini sejalan dengan teori Bernard (2013) yang menyatakan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh kemampuan *self-regard* (menghargai diri) dan rendahnya *negative self-evaluation*

(penilaian negatif terhadap diri). Pada kategori sedang, kedua aspek ini belum stabil sehingga penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa belum maksimal.

Penerimaan diri yang sehat terbentuk dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Mahasiswa yang mampu menerima dirinya umumnya memiliki pandangan lebih terbuka dan inklusif terhadap orang lain. Mereka dapat menerima tidak hanya kekurangan fisik, tetapi juga kekurangan dalam aspek lain, seperti akademik maupun sosial (Sari & Rosyidah, 2020; Silalahi, 2018).

Pandangan ini sejalan dengan konsep *self-acceptance* yang dikemukakan oleh Ryff (1995), bahwa individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu hidup secara positif dengan memahami kondisi dirinya secara realistis. Penelitian Tiggemann dan Slater (2014) juga memperkuat temuan ini, bahwa paparan terhadap konten tubuh ideal di media sosial memiliki pengaruh terhadap meningkatnya ketidakpuasan tubuh dan tekanan terhadap penampilan, khususnya di kalangan muda yang aktif secara daring. Oleh karena itu, mahasiswa Pendidikan Tari perlu memiliki pemahaman yang kuat mengenai citra tubuh yang sehat serta kemampuan untuk menyaring pengaruh media sosial. Hal ini penting agar mereka tidak mudah terjebak dalam standar fisik yang tidak realistis, dan tetap mampu menerima diri secara utuh dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada Mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,442 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan kriteria interpretasi korelasi Pearson menurut Siregar (2013), nilai koefisien 0,442 berada dalam kategori sedang (interval 0,40 – 0,599). Dengan demikian, semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya, dan sebaliknya.

Temuan ini selaras dengan penelitian Kristano & Ambarwati (2024) yang menemukan adanya hubungan positif signifikan antara citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja pengguna TikTok atau Instagram dengan koefisien korelasi sebesar 0,227 dan $p < 0,05$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh seseorang, semakin tinggi tingkat penerimaan dirinya. Selain itu, Kristano & Ambarwati menekankan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor internal (kepercayaan diri, persepsi terhadap bentuk tubuh, cara berpikir, ketahanan emosi) dan faktor eksternal (dukungan sosial, ejekan teman, hubungan keluarga).

Hubungan positif dengan kekuatan sedang ($r = 0,442$) menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan prediktor yang signifikan terhadap penerimaan diri pada mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang. Mahasiswa yang memiliki citra

tubuh positif, yaitu persepsi yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuh, merasa puas dengan penampilan fisiknya, serta mampu memandang tubuh sebagai bagian berharga dari identitas diri, cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Mereka mampu menerima kelebihan maupun kekurangan fisik, memiliki rasa percaya diri, serta bersikap optimis dalam berinteraksi sosial dan menjalani kegiatan akademik.

penelitian ini juga selaras dengan penelitian Sari, Hayati, dan Nurhikmah (2023), “semakin positif body image maka semakin tinggi self acceptance pada wanita dewasa awal yang mengalami acne vulgaris.” Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu melihat penampilan fisiknya secara positif akan lebih mudah menerima dirinya, sekalipun ada kekurangan atau ketidaksesuaian dengan standar sosial.

Sebaliknya, mahasiswa dengan citra tubuh negatif, seperti merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, sering melakukan perbandingan diri dengan standar tubuh ideal yang banyak ditampilkan di instagram, atau mengalami tekanan untuk tampil sesuai standar tersebut, cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Kondisi demikian berpotensi menimbulkan stres, rasa minder, dan kesulitan untuk menerima diri secara utuh. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya memiliki peranan penting dalam membentuk kemampuan menerima diri, terutama di lingkungan yang sarat dengan paparan visual seperti media sosial Instagram.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada pengguna media sosial Instagram diprogram Studi Pendidikan Tari Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh mahasiswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Dari 135 responden, sebanyak 90 orang (66,7%) berada dalam kategori sedang, dan 45 orang (33,3%) berada dalam kategori tinggi. Tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori citra tubuh rendah. Mahasiswa yang memiliki citra tubuh sedang menandakan bahwa mereka cukup mampu menghargai dan menerima penampilannya, meskipun dalam beberapa aspek masih merasa kurang puas terhadap bagian tubuh tertentu. Sementara itu, mahasiswa dengan citra tubuh tinggi menunjukkan persepsi yang positif terhadap tubuhnya dan merasa percaya diri dengan penampilannya.
2. Tingkat penerimaan diri mahasiswa juga tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 71 mahasiswa (52,6%) berada pada kategori sedang dan 64 mahasiswa (47,4%) berada dalam kategori tinggi. Tidak ada satu pun responden yang masuk dalam kategori penerimaan diri rendah. Mahasiswa dengan tingkat penerimaan diri

sedang umumnya sudah memiliki pemahaman dan penerimaan terhadap dirinya sendiri, meskipun masih ada beberapa hal yang membuat mereka ragu atau kurang percaya diri, terutama ketika membandingkan diri dengan orang lain. Sementara mahasiswa dengan penerimaan diri tinggi menunjukkan sikap yang mampu menerima dirinya secara utuh, baik dari kelebihan maupun kekurangannya.

3. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa pendidikan tari pengguna instagram di Universitas Negeri Padang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah citra tubuh yang dimiliki, maka tingkat penerimaan diri juga cenderung menurun. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, yaitu “Terdapat Hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan pada Mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diberi saran beberapa hal terkait dengan hasil penelitian, yaitu;

1. Bagi Mahasiswa Pengguna Instagram

Mahasiswa sebaiknya mulai menumbuhkan sikap menerima diri apa adanya, tanpa harus memaksakan diri mengikuti standar kecantikan yang sering muncul di Instagram. Setiap orang punya kelebihan dan kekurangannya sendiri, jadi penting untuk bisa menghargai diri sendiri dulu. Selain itu, tetaplah berperilaku sesuai dengan adab dan menjaga penampilan yang pantas, karena hal itu bisa membentuk citra tubuh yang baik. Jika citra tubuh sudah positif, maka penerimaan diri pun akan ikut meningkat baik dari dalam diri sendiri maupun dari orang lain di sekitar.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Y. P. W. (2017). HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR PENYANDANG CACAT TUNA DAKSA (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA).
- Akbar, I. (2020). HUBUNGAN ANTARA RASA KESADARAN DAN KONSEP DIRI DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA NARAPIDANA REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS II PEKANBARU (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Alia, C. M. A. (2018). *Hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Alidia, Fauzana. (2018). *Body Image* ditinjau dari Gender. Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 14 No.02
- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (*Body Image*) Remaja Perempuan. Jurnal Musawa. 5(4). 441-468.
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high
- Arshuha, F. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi pengguna instagram (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Azwar, S. (2010). Metode penelitian (Cet. ke-11). Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, H. R. (2013). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches (2nd ed.). SAGE Publications.
- Br Sembiring, L. T., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Body Image Pada Remaja Akhir Putri Kota Medan. Innovative: Journal Of Social Science Research, 3(4), 880-891.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images
- Cash, T.F. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Dalimunthe, H. A., & Sihombing, D. M. B. (2020a). Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Medan Area. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS), 2(3)
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan *body image* dewasa awal pengguna media sosial tiktok. Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4(3), 217-224.

- Fardouly, J., Magson, N.R., Rapee, R.M., Johnco, C.J., Oar EL (2020). *The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. Journal of Clinical Psychology*, 76,1304-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22936>.
- Grogan, S. (2006). *Body image and health: Contemporary perspective. Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530. doi:[10.1177/1359105306065013](https://doi.org/10.1177/1359105306065013)
- Hardisuryabrata, MS. (1997). *Mengembangkan Citra Diri yang Positif*. Jakarta: Obor offset
- Hasmalawati. (2017). *Hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri pada wanita dewasa awal*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh..
- Hulukati, W. & Djibrin, M.R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1) 73-114, DOI: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing
- Hutasoit, I. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) pada tenaga honorer pemerintah penyandang disabilitas. *Psikoborneo*, 6, 207.
- Kristano, A. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Pengguna Tiktok atau Instagram. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3211-3219
- Kumalasari, E. (2017). *Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Masa Dewasa Awal*. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Seogijapranata.
- Lemus, C. (2022). *Instagram, Self-Esteem and Body Image among Females Using Quantitative Research*. The Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations Publishing. Available at: <https://www.proquest.com/docview/2637677750>.
- Levine, M.P. & Smolak, L. (2002). *Body Image Development In Adolescence*.
- Nur Linda Sari, N., Hayati, S., & Nurhikmah. (2023). Hubungan antara self acceptance dengan body image pada wanita dewasa awal yang mengalami acne vulgaris. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 155–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2259>
- Marchellia, R. I., & Siahaan, C. (2022). Peranan Media Sosial Instagram Sebagai Media Komunikasi Remaja Penggemar Kpop. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 13(1), 65.
- Marengo, D., Longobardi, C., & Fabris, M. (2018). *Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns*. *Computers in Human Behaviour*, 82, 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>.

- Maryam, S. & Ifdil (2019). *Relationship between body image and self acceptance of female students*. Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, 3(3), 129-136. 10.24036/4.23280
- Meilan, T. S. A., Fitria, N., & Amira, I. A. D. (2024). Gambaran tingkat perilaku phubbing pada mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 3(9), 4370–4384.
- Muthmainnah. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(4), 549-556 Pendidikan. Vol. 14 No.02
- on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43. doi: [10.1016/j.bodyim.2016.08.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007)
- Ozimek, P., & Bierhoff, H. W. (2016). Facebook use depending on age: The influence of social comparisons. *Computers in Human Behavior*, 61, 271-279. doi: [10.1016/j.chb.2016.03.034](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.034)
- Prasetyo, H. Y., (2019), Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Volume 5, Nomer 9, September, Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priyatno, D. (2014). SPSS 22: *Pengolahan Data Terpraktis* (1st ed.). Yogyakarta: C.V ANDI OFFSE
- Putri, D. W. (2018). Citra tubuh dan pengaruhnya terhadap perilaku pencitraan diri di media sosial pada dewasa awal. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Putri, D. R. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Image pada Remaja Perempuan di Universitas Medan Area.
- Royal Society for Public Health (RSPH) (2017). *Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health*. Available at: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santoso, M., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. Jurnal Kognisia, 2(1), 1–18.
- Sari, T., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 11(2), 1–13.
- Satria, A., Mukram, M. H., Pratama, C., & Sutabri, T. (2024). Dampak dan Tantangan Implementasi Smart Sistem. IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary, 2(1), 122-129.

- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Image* Pada Wanita Di *Harmony Fitness Center* Sumbawa Besar. *JURNAL PSIMAWA*, 4(1), 26–3
- Siregar, S. (2013). *Statistika deskriptif untuk penelitian pendidikan, sosial, dan psikologi*. Kencana
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiarti, L. (2008). *Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial Instagram@ Humasbdg terhadap pemenuhan kebutuhan informasi followers. *Jurnal Common*, 5(2), 118-133.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. doi: [10.1002/eat.22141](https://doi.org/10.1002/eat.22141)
- Underwood, S., White, S., & Forsyth, J. (2024). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Self-Compassion for Generalized Anxiety Disorder and Comorbid Major Depressive Disorder: A Case Study*. *Clinical Case Studies*, 23(4), 4–16.
- Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. (2016). “Gambaran Penerimaan Diri (*SelfAcceptance*) pada Orang yang mengalami Skizofrenia”. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. UIN Sunan Gunung Djati.