

## Kondisi Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Remaja

Luthfiyah Afra Ulfa<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: [afraa.ulfaa@gmail.com](mailto:afraa.ulfaa@gmail.com)

### Abstrak

Siswa SMA berada dalam fase remaja. Penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan pada remaja. Setiap manusia harus mencapai tugas perkembangannya agar mampu menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya. Pada umumnya remaja mengalami perubahan fisik dan tuntutan tugas perkembangan yang terjadi secara bersamaan, hal ini menyebabkan remaja sulit menerima diri. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode statistik pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan populasi siswa/i SMA Negeri 1 Lubuk Alung tahun ajaran 2023/2024, dengan sampel penelitian sebanyak 172 siswa dari kelas X dan kelas XI yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket penerimaan diri yang sudah teruji validitas oleh ahli serta uji realibilitas dengan rumus *chronbach alfa* (0,901) menggunakan aplikasi *SPSS 20*. Hasil penelitian memperlihatkan penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA di SMA Negeri 1 Lubuk Alung, berdasarkan: 1) penerimaan diri fisik dan kesehatan secara keseluruhan, berada pada kategori cukup baik dengan persentase 56,35%, 2) aspek menghargai sikap positif berada pada kategori cukup baik (57,03%), 3) aspek menyikapi peristiwa negatif pada kategori cukup baik (55,52%), 4) jenis kelamin laki-laki berada pada kategori cukup baik (56,77%), dan 5) jenis kelamin perempuan berada pada kategori cukup baik (56,09%). Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yang berlatar belakang pendidikan Strata I Bimbingan dan Konseling dengan melaksanakan layanan informasi "Menerima Keadaan Diri dan Menggunakannya secara Efektif", kemudian layanan konseling individu dengan pendekatan konseling realita, serta layanan konseling kelompok dengan teknik *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)*.

**Kata kunci:** *Penerimaan Diri, Siswa SMA, Fisik, Kesehatan*

### Abstract

High school students are in their adolescent phase. Self-acceptance is one of the developmental tasks during adolescence. Every individual must achieve their developmental tasks to be able to complete the next stages of development. Generally, adolescents experience physical changes and developmental task demands simultaneously, which makes it difficult for them to accept themselves. This study used a quantitative research design with a descriptive statistical approach. The population of this study consisted of students from SMA Negeri 1 Lubuk Alung in the 2023/2024 academic year, with a research sample of 172 students from grades X and XI obtained using purposive sampling techniques. Data collection was conducted using a self-acceptance questionnaire that had been validated by experts, and reliability was tested using the Cronbach's alpha formula (0.901) with SPSS 20 software. The research results showed the physical and health self-acceptance of high school students at SMA Negeri 1 Lubuk Alung as follows: 1) Overall physical and health self-acceptance was in the fairly good category with a percentage of 56.35%, 2) The aspect of appreciating positive attitudes was in the fairly good category (57.03%), 3) The aspect of responding to negative events was in the fairly good category (55.52%), 4) Male students were in the fairly good category (56.77%), and 5) Female students were in the fairly good category (56.09%). Guidance and counseling services can be provided by guidance and counseling teachers with a Bachelor's degree in Guidance and Counseling by implementing information services such as "Accepting Yourself and Using It Effectively," followed by individual counseling

services using a reality counseling approach, and group counseling services using REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) techniques.

**Keywords :** *Self-Acceptance, High School Students, Physical, Health*

## PENDAHULUAN

Proses penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang dialami manusia saat memasuki masa remaja. Saat periode perkembangan, setiap remaja memiliki tujuan untuk mencapai kepandaian, kecakapan, keterampilan, pengetahuan, sikap, dan fungsi tertentu yang disebut sebagai "tugas perkembangan" (Irsandef A. B., Taufik, T., & Netrawati, N., 2018). Tugas perkembangan penting dicapai agar manusia mampu melewati tugas perkembangan selanjutnya (Nurhasanah & Ningsih, 2023). Jika remaja gagal memenuhi tugas perkembangannya, mereka merasa tidak bahagia, mengalami penolakan, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Zarkasih Putro, 2017). Hurlock (2017) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang perlu dikuasai oleh remaja adalah menerima kondisi fisik dan psikis mereka sendiri, serta menggunakan tubuh dengan efektif.

Penerimaan diri menurut Bernard (2013) merupakan kesadaran terhadap diri sendiri, adanya rasa puas terhadap diri sendiri, menghargai diri, dan timbul keinginan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri serta dapat menyikapi peristiwa tidak menyenangkan. Aspek yang mendasari penerimaan diri menurut Bernard (2013); 1) individu memiliki kesadaran diri untuk menghargai sikap positif, dan 2) Individu mampu menyikapi peristiwa negatif. Penerimaan diri pada kondisi fisik merupakan keadaan dimana individu mampu mencintai fisiknya, tidak mengkritik dirinya secara terus-menerus, dan menerima keadaan diri apa adanya (Ribka et al., 2023).

Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan (Alfiyyah et al., 2023). Banyaknya perubahan diri baik secara fisik maupun mental pada remaja, dapat dilalui dengan baik apabila remaja mampu menerima dirinya (Melisa, W., Khairani, K., & Sano, A., 2017). Penerimaan diri merupakan salah satu upaya manusia mensejahterakan psikologisnya (Fadli et al., 2019). Dapat dipahami bahwa menerima diri merupakan proses penting yang harus dikuasai individu, yang dapat mengurangi tekanan dan mensejahterakan psikologis. Faktanya, menguasai tugas perkembangan menerima diri dalam waktu singkat, menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu para remaja sehingga mereka sulit menerima dirinya. (Latifah et al., 2023). Sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Kurniawan & Mulyati (2013) dimana tingkat kemampuan penerimaan diri individu itu beragam. Beberapa penelitian juga membuktikan bagaimana penerimaan diri yang terjadi pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Refnadi, Marjohan, & Syukur. (2021) mengenai kondisi penerimaan diri siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia, hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa 45.4% berada pada kondisi penerimaan diri rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja sulit menerima dirinya karena terlalu memikirkan komentar negatif orang lain terhadap fisiknya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Abharini, Rusamana, & Budiman (2023) menjelaskan bahwa siswa dengan kategori penerimaan diri rendah merupakan siswa yang memiliki kecenderungan untuk menilai diri sendiri. Pengalaman pribadi siswa yang cenderung untuk menilai diri sendiri secara fisik, penerimaan diri yang rendah disebabkan oleh kebiasaan menghakimi diri sendiri terlebih terhadap kondisi fisik. Sejalan pada penelitian oleh Arrahman, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2023) komentar negatif teman merupakan faktor utama yang mempengaruhi pemikiran remaja terhadap tubuh dan memunculkan perasaan untuk menolak tubuh serta memiliki penerimaan diri yang rendah.

Salah satu upaya mengembangkan kemampuan penerimaan diri remaja dari lingkup pendidikan yaitu adanya bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah, salah satu tujuan layanan bimbingan dan konseling yakni konselor membantu konseli agar mampu mengerti dan menerima diri serta lingkungannya. Penerimaan diri sejatinya merupakan proses yang akan dilalui oleh setiap individu terutama remaja, termasuk siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Alung. Berdasarkan survey awal yang

telah dilakukan selama Juli-Desember 2023, layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Lubuk Alung sepertinya sudah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang meliputi bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Namun melihat fakta lain dilapangan, siswa/i SMA Negeri 1 Lubuk Alung juga tidak luput dari permasalahan penerimaan diri. Peneliti juga melaksanakan wawancara lebih lanjut bersama guru bimbingan dan konseling kelas X Bapak M pada Rabu, 17 Januari 2024, dan kelas XI Bapak MAC pada Kamis, 18 Januari 2024. Bapak M mengkonfirmasi bahwa ada siswa yang diberikan layanan konseling atas permasalahan rasa minder pada kondisi jasmani, minder dalam pergaulan dan percaya diri yang rendah. Kemudian Bapak MAC mengkonfirmasi adanya siswa dengan kategori penerimaan diri yang rendah, seperti kurang percaya diri (*insecure*) dan kurang mengetahui cara mengembangkan diri secara positif.

Peneliti melaksanakan layanan konseling individu pada tanggal 10 Oktober 2023 dengan klien YPB berjenis kelamin perempuan. YPB perolehan AUM Umum bidang masalah fisik dan kesehatan tertinggi yakni sebesar 64%. Saat konseling individu, YPB menuturkan bahwa ia sering menerima ejekkan teman, dengan ukuran tubuhnya yang besar dan warna kulit yang gelap. Saat bersekolah YPB lebih nyaman memakai pakaian yang besar dan hijab dalam guna menutupi badannya yang besar. Sejalan dengan hasil penelitian Agustina & Naqiyah (2020) remaja yang memiliki penerimaan diri rendah menunjukkan perilaku yaitu; menyembunyikan minat dalam mengikuti kegiatan disekolah, rasa percaya diri yang kurang terhadap bentuk badannya, remaja tersebut berupaya menutupi badannya dengan memakai jaket dan berpakaian gelap. YPB menunjukkan perilaku indikasi penerimaan diri rendah.

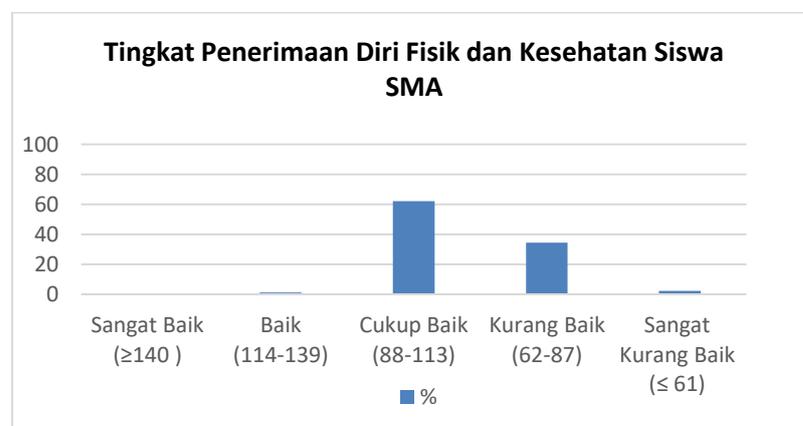
Penerimaan diri yang rendah pada remaja disebabkan oleh remaja berpikir negatif bahwa mereka secara jasmani tidak menarik, mereka terlalu gemuk atau kurus, dan mereka memiliki warna kulit yang tidak mereka sukai (Abharini et al., 2023). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti mengkaji lebih lanjut melalui penelitian mengenai gambaran penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA di SMA Negeri 1 Lubuk Alung.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode statistik pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan populasi siswa/i SMA Negeri 1 Lubuk Alung tahun ajaran 2023/2024, dengan sampel penelitian sebanyak 172 siswa dari kelas X dan kelas XI yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket penerimaan diri yang sudah teruji validitas oleh ahli serta uji realibilitas dengan rumus *chronbach alfa* (0,901) menggunakan aplikasi *SPSS 20*. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

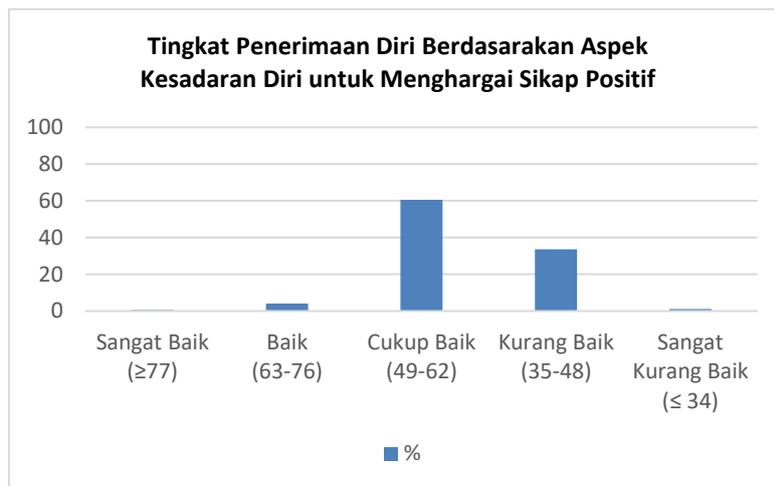
### Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung



Gambar 1. Grafik Penerimaan Diri Siswa Fisik dan Kesehatan SMA 1 Lubuk Alung

Berdasarkan gambar 1, disajikan data tingkat penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung, berada pada kategori cukup baik dengan persentase 62,2%. Jika dilihat dari kategori kurang baik dengan persentase 34,4%, siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung belum sepenuhnya menguasai tugas perkembangan menerima diri. Selanjutnya dapat dilihat pada kategori sangat kurang baik dengan persentase 2,3%, pada kategori baik dengan persentase 1,2% dan pada kategori sangat baik dengan persentase 0%. Skor rata-rata yang diperoleh berada pada kategori cukup baik yakni 92,97 dengan persentase (56,35%). Data tersebut membuktikan bahwa secara keseluruhan penerimaan diri fisik dan kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuk Alung sudah merasa cukup baik dalam menerima diri, namun tidak dipungkiri bahwa sangat sedikit dari mereka yang mampu menerima dirinya dengan baik.

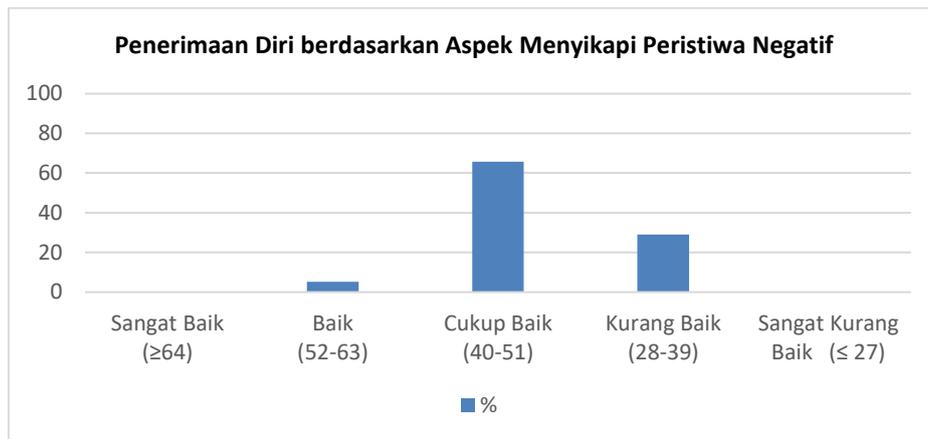
### Penerimaan Diri berdasarkan Aspek Kesadaran Diri untuk Menghargai Sikap Positif



**Gambar 2. Grafik Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri untuk Menghargai Sikap Positif**

Berdasarkan gambar 2 di atas, penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA ditinjau dari aspek kesadaran diri untuk menghargai sikap positif berada pada kategori cukup baik, dengan persentase 60,5%. Pada kategori kurang dengan persentase 33,7%, pada kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase 4,1%, pada kategori sangat kurang baik 2 orang siswa dengan persentase 1,2% dan kategori sangat baik 1 siswa dengan persentase 0,6%. Rata-rata penskoran dari jawaban responden terkait penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA ditinjau dari aspek kesadaran diri untuk menghargai sikap positif berada pada kategori cukup baik dengan nilai 51,33 (57,03%). Dapat dipahami bahwa siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung cukup baik menjalankan aspek kesadaran diri menghargai sikap positif dalam menerima diri.

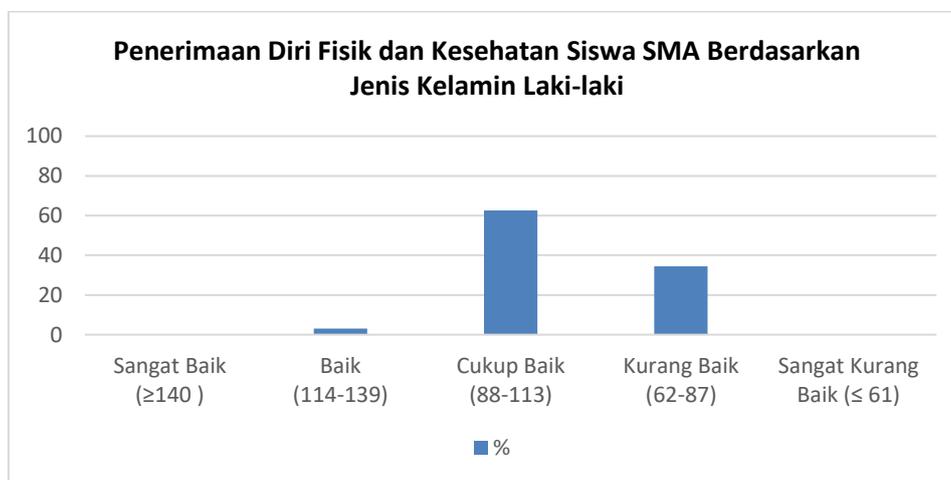
### Penerimaan Diri berdasarkan Aspek Menyikapi Peristiwa Negatif



**Gambar 3. Grafik Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek Menyikapi Peristiwa Negatif**

Berdasarkan gambar 3 dapat diketahui bahwa penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA ditinjau dari menyikapi peristiwa negatif berada pada kategori cukup baik dengan persentase 65,7%. Pada kategori kurang baik terdapat 50 orang dengan persentase 29,1%, pada kategori baik 9 siswa dengan persentase 5,2%, sedangkan pada kategori baik dan kategori sangat kurang baik frekuensi 0 dengan persentase 0%. Artinya siswa merasa mampu menyikapi peristiwa negatif dengan cukup baik, menyikapi peristiwa negatif merupakan salah satu upaya dalam menerima diri. Siswa perlu belajar seiring perkembangannya agar mampu menyikapi peristiwa negatif, tak hanya itu siswa berhak mendapat bimbingan dalam mengenal dan menerima dirinya.

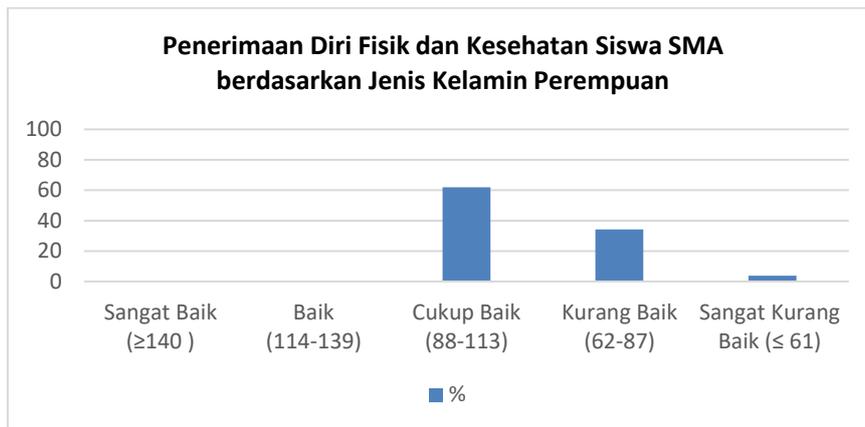
### Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Siswa SMA berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki



**Gambar 4. Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Siswa SMA Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-laki**

Berdasarkan gambar 4 disajikan data penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA berdasarkan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori cukup baik, persentasi 62,5%. Dari total 172 sampel 64 diantaranya adalah laki-laki. Dilihat lebih lanjut dari keseluruhan data, responden dengan penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA pada kategori baik hanya ditemukan pada jenis kelamin laki-laki. Artinya, pada penelitian ini mengungkapkan bahwa laki-laki lebih mudah menerima keadaan dirinya.

## Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Siswa SMA berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan



**Gambar 5. Grafik Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan**

Berdasarkan gambar 5, dapat diketahui bahwa penerimaan diri siswa berdasarkan jenis kelamin perempuan berada pada kategori cukup baik memperoleh persentasi 62%. Dari total 172 sampel 108 diantaranya adalah perempuan. Jika ditelaah lebih lanjut pengolahan data ditinjau dari jenis kelamin perempuan sebanyak 108 orang, tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat baik dan kategori baik. Dari hasil pengolahan data keseluruhan sampel, penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA pada kategori sangat kurang baik ditemukan pada jenis kelamin perempuan. Artinya penelitian ini membuktikan bahwa jenis kelamin perempuan cenderung susah untuk menerima keadaan dirinya.

### Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan wadah bagi setiap peserta didik yang memerlukan bantuan dan bimbingan. Berdasarkan hasil penelitian penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Alung berada pada kategori cukup baik tetapi masih terdapat siswa yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling di sekolah dapat melaksanakan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mempertahankan, meningkatkan dan siswa yang memiliki permasalahan pada penerimaan diri. Adapun beberapa layanan - layanan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Layanan informasi dapat dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dengan latar belakang pendidikan Strata I (S1) Bimbingan dan Konseling. Guru BK dapat melaksanakan layanan informasi dengan tema "Menerima Keadaan Diri dan Menggunakannya secara Efektif" serta memanfaatkan metode ceramah, tanya jawab singkat serta lembar evaluasi.

Guru BK juga bisa melaksanakan layanan konseling individu dalam meningkatkan, mengoptimalkan serta mengembangkan penerimaan diri siswa. Layanan konseling individu merupakan upaya untuk mengoptimalkan perkembangan diri siswa, salah satunya di bidang pribadi siswa yang berkaitan dengan penerimaan diri. Konseling individual dilaksanakan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa sehingga dapat membantu siswa dalam menyikapi permasalahan yang dihadapinya terkait dengan penerimaan diri. Guru BK dapat menggunakan pendekatan konseling realita dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian beserta kesehatan mental siswa. Melalui pendekatan konseling realita Guru BK dapat mengungkapkan harapan dan keinginan siswa agar dapat bertanggung jawab terhadap dirinya secara realistis, yang pada akhirnya siswa dapat merubah anggapan negatif tentang dirinya.

Layanan konseling kelompok dapat dilaksanakan oleh guru BK kepada beberapa orang siswa yang memiliki permasalahan pribadi yakni penerimaan diri. Konseling kelompok merupakan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok membahas masalah perseorangan didalam kelompok tersebut. Konseling kelompok merupakan salah satu upaya yang efektif untuk mengajarkan keyakinan penerimaan diri

pada remaja. Dengan kemajuan intervensi pendidikan dalam bimbingan dan konseling, permasalahan penerimaan diri pada remaja dapat dibantu dengan konseling kelompok menggunakan landasan pendekatan teoretis *Rational Emotive Behaviour Teraphy* (REBT). REBT bekerja dengan memanfaatkan pemikiran irrasional siswa tentang keadaan fisiknya, kemudian dibantu melalui proses konseling kelompok merubah pemikiran irrasional tersebut menjadi rasional.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan gambaran penerimaan diri fisik dan kesehatan siswa SMA di SMA Negeri 1 Lubuk Alung, maka dapat disimpulkan penerimaan diri siswa SMA tersebut secara keseluruhan berada pada kategori cukup baik dengan persentase 56,35%. Layanan konseling yang dapat diberikan dalam rangka mengembangkan, meningkatkan, dan mempertahankan penerimaan diri oleh Guru BK adalah layanan informasi, layanan konseling individu dengan pendekatan konseling realita, dan layanan konseling kelompok dengan REBT (*Rational Emotive Behaviour Teraphy*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abharini, A., Rusmana, N., & Budiman, N. (2023). The Development of Self-Acceptance in Adolescents (Descriptive Study of Grade XI High School Student in Subang). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 506–513.
- Agustina, W., & Naqiyah, N. (2020). Studi kasus penerimaan diri rendah siswa kelas Viii smpn 1 sukodono. *Jurnal BK Unesa*, 11, 525–539.
- Alfiyyah, N., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2023). Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 14–19.
- Arrahman, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Inferiority Feeling Serta Aktivitas Fisik Siswa Obesitas dan Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 15–20.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of SelfAcceptance Theory, Practice and Research*. Springer Science+Business Media.
- Fadli, R. P., Alizamar, A., Afdal, A., & Ildil, I. (2019). Psychological Well-Being of Youth Inventory on Domestic Violence Victims: Rasch Model Analysis. *The International Journal of Counseling and Education*, 4(2), 69–77.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Erlangga.
- Irsandef, A. B., Taufik, T., & Netrawati, N. (2018). Profile of emotional intelligence and spiritual intelligence of adolescents from divorced families. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 84–95.
- Kurniawan, M. D., & Mulyati, R. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri, Penderita Gagal Ginjal Terminal. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 267–276.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Nglimun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439.
- Melisa, W., Khairani, K., & Sano, A. (2017). *Penerimaan Diri Remaja di Panti Aisyiyah Nanggalo*.
- Nurhasanah, N., & Ningsih, A. D. (2023). Perkembangan Remaja Berdasarkan Gender. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 35–41.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah, (2014).
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self Acceptance of high school students in Indonesia. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 15–23.
- Ribka, H. A., Victoria, A. Z., & Yono, N. H. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Pasien Fraktur: An Overview of Self Acceptance on Fracture Patients. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 11–20.
- Zarkasih Putro, K. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1).