

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

**CUT MEILIZA AMAL ALIA
NIM. 170901047**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Cut Meiliza Amal Alia

NIM. 170901047

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Bar mawi, S.Ag., M.Si.
NIP.197001032014111002

Pembimbing II,



Fatmawati, S.Psi., B.Psych(Hons), M.Sc
NIP. 199002022019032022

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh :

**Cut Meiliza Amal Alia
NIM. 170901047**

Pada Hari/Tanggal :

**Selasa, 13 Juli 2021
3 Zulhijah 1442 H**

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

**Barmawi, S.Ag., M.Si.
NIP.197001032014111002**

Sekretaris,

**Fatmawati, S.Psi., B.Psych(Hons), M.Sc
NIP. 199002022019032022**

Penguji I,

**Dr. Safrilsyah., S.Ag., M.Si
NIP.197004201997031001**

Penguji II,

**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199011022019032024**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



**Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Cut Meiliza Amal Alia

NIM : 170901047

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 13 Juni 2021

Yang Menyatakan,



Cut Meiliza Amal Alia

NIM. 170901047

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Kuliah sambil Bekerja”. Shalawat dan salam mari sama-sama kita doakan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan juga merupakan penguji 1 peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan juga merupakan pembimbing 1 peneliti yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
7. Ibu Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
8. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang juga telah memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
9. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si selaku penasehat akademik, yang telah membantu banyak hal dan meluangkan waktu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Prof. Eka Srimulyani, S. Ag., M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi periode 2016–2019 sekaligus Ibunda kami yang telah membantu serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

11. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
12. Terima kasih kepada orang tua mama Zahara dan ayah Teuku Muhammad Yusuf yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini.
13. Terima kasih kepada kakak saya Cut Desi Rahayu Putri, adik saya Teuku Muhammad Alif, dan abang ipar saya Achmad Zaki telah memberikan dukungan moral serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini.
14. Terima kasih kepada sahabat sahabat perjuangan tercinta di Grup Squad yaitu Iklima Ritmiani, Rena Dewirna, Fairud Lana, Roza Ulfa, Tengku Raja Rachmatullah, dan M. Syauqi Umhardhian yang telah memberikan dukungan dan melewati masa sulit dan senang bersama.
15. Terima kasih kepada Ayub Sami yang telah banyak membantu dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
16. Terima kasih kepada responden yang telah membantu mengisi kuesioner penelitian ini.

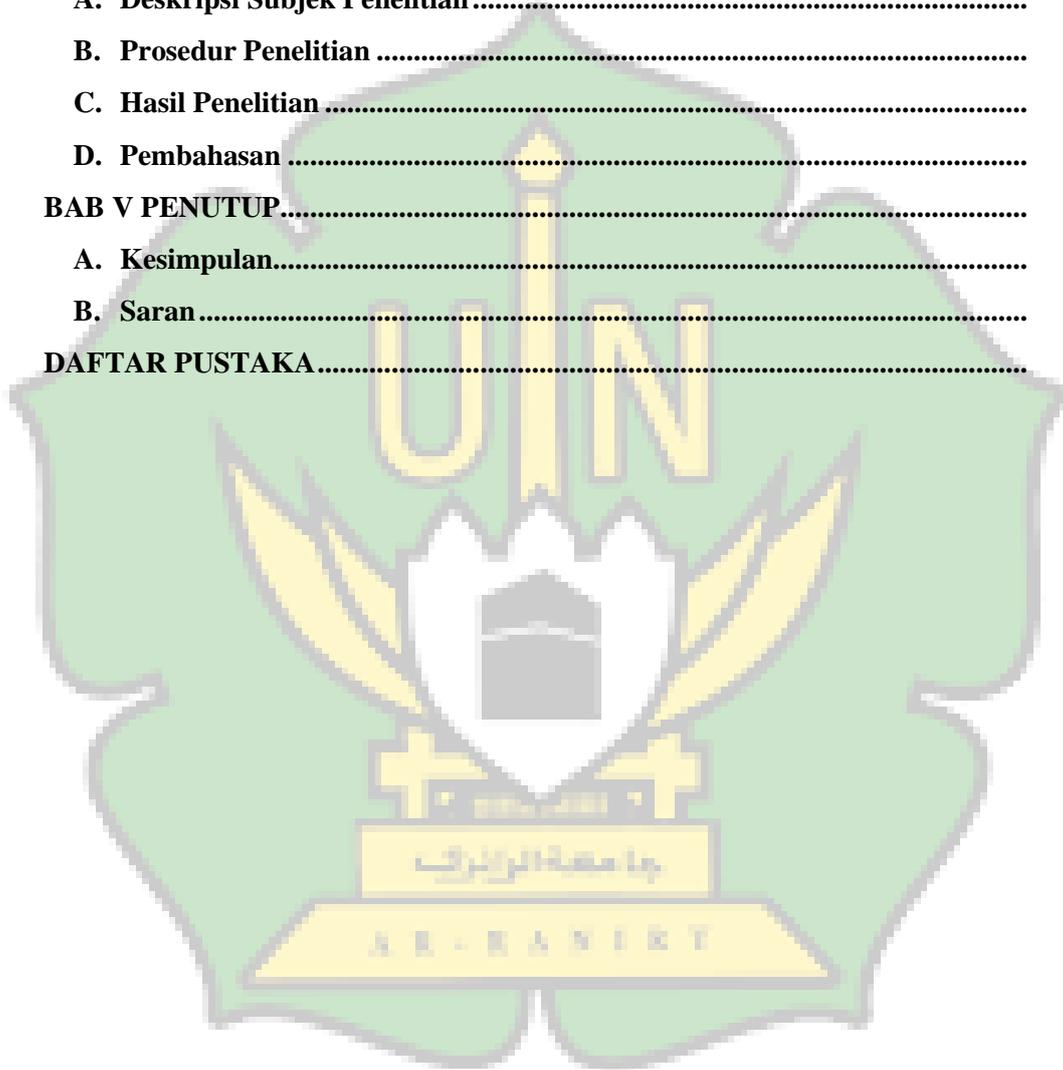
Banda Aceh, 13 Juni 2021
Yang Menyatakan,

Cut Meiliza Amal Alia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. Citra Tubuh.....	20
1. Pengertian Citra Tubuh.....	20
2. Aspek-Aspek Citra Tubuh	16
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh	19
B. Penerimaan Diri.....	22
1. Pengertian Penerimaan Diri	22
2. Aspek-Aspek Penerimaan diri	24
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri	31
C. Mahasiswa Sebagai Dewasa Awal.....	35
D. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa.....	36
E. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
D. Subjek Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Subjek Penelitian	59
B. Prosedur Penelitian	62
C. Hasil Penelitian	69
D. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85



DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3.1</i>	<i>Populasi Penelitian Masing-Masing Kelompok.....</i>	<i>44</i>
<i>Tabel 3.2</i>	<i>Sampel Penelitian Masing-Masing Kelompok</i>	<i>45</i>
<i>Tabel 3.3</i>	<i>Skor Item Favorable dan Unfavorable Skala Citra Tubuh</i>	<i>48</i>
<i>Tabel 3.4</i>	<i>Skor Skala Likert</i>	<i>49</i>
<i>Tabel 3.5</i>	<i>Skor Item Favorable dan Unfavorable Skala Penerimaan Diri ...</i>	<i>51</i>
<i>Tabel 3.6</i>	<i>Skor Skala Likert</i>	<i>51</i>
<i>Tabel 3.7</i>	<i>Blue Print Akhir Skala Citra Tubuh.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabel 3.8</i>	<i>Blue Print Akhir Skala Penerimaan Diri.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabel 3.9</i>	<i>Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach.....</i>	<i>55</i>
<i>Tabel 4.1</i>	<i>Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabel 4.2</i>	<i>Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia.....</i>	<i>60</i>
<i>Tabel 4.3</i>	<i>Data Subjek Penelitian Kategori Fakultas.....</i>	<i>61</i>
<i>Tabel 4.4</i>	<i>Data Demografi Kategori Semester</i>	<i>62</i>
<i>Tabel 4.5</i>	<i>Koefisien CVR Citra Tubuh</i>	<i>64</i>
<i>Tabel 4.6</i>	<i>Koefisien CVR Skala Penerimaan Diri</i>	<i>64</i>
<i>Tabel 4.7</i>	<i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Citra Tubuh Tryout.....</i>	<i>65</i>
<i>Tabel 4.8</i>	<i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Citra Tubuh Penelitian.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabel 4.9</i>	<i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Penerimaan Diri.....</i>	<i>67</i>
<i>Tabel 4.10</i>	<i>Deskripsi Data Penelitian Skala Citra Tubuh.....</i>	<i>69</i>
<i>Tabel 4.11</i>	<i>Kategorisasi Citra Tubuh Mahasiswa.....</i>	<i>71</i>
<i>Tabel 4.12</i>	<i>Deskripsi Data Penelitian Penerimaan Diri</i>	<i>72</i>
<i>Tabel 4.13</i>	<i>Kategorisasi Penerimaan Diri Mahasiswa</i>	<i>73</i>
<i>Tabel 4.14</i>	<i>Nilai Skewness dan Kurtosis.....</i>	<i>75</i>
<i>Tabel 4.15</i>	<i>Hasil Uji Linieritas Hubungan.....</i>	<i>76</i>
<i>Tabel 4.16</i>	<i>Uji Hipotesis Data Penelitian.....</i>	<i>76</i>
<i>Tabel 4.17</i>	<i>Analisis Measure of Association.....</i>	<i>77</i>

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1 Kerangka Konseptual</i>	40
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Cita Tubuh dan Penerimaan Diri
Lampiran 2	Tabulasi Penelitian Citra Tubuh
Lampiran 3	Tabulasi Penelitian Penerimaan Diri
Lampiran 4	Hasil Penelitian
Lampiran 5	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tentang Pembimbing Skripsi



Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah sehingga sulit untuk menerima dirinya secara utuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri oleh Shereer (1949) dan skala citra tubuh Brown, Cash, dan Mikulka (1990). Jumlah sampel sebanyak 348 mahasiswa, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *sampling area (cluster) sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi $r=0,721$ dengan $p=0,000$. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri, artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Citra Tubuh, Mahasiswa



The Relationship between Body Image and Self-Acceptance among College Students in Ar-Raniry State Islamic University Banda Aceh

ABSTRACT

This research was conducted based on the problems happened among students who have low self-acceptance, so they face difficulty to accept themselves as a whole. This study aimed to determine the relationship between body image and self-acceptance among college students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This study employed the Product Moment Correlation method. The instruments used were the self-acceptance scale by Shereer (1949) and the body image scale by Brown, Cash, and Mikulka (1990). The number of samples recruited were 348 college students, probability sampling method with sampling area (cluster) was used as sampling technique. The results of this study showed the correlation coefficient $r=0.721$ with $p=0.000$, this indicated that there was a significant positive relationship between body image and self-acceptance, meaning that the higher the body image, the higher the self-acceptance among college student in UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Keywords: Self-Acceptance, Body Image, College Students



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa awal yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

Penerimaan diri ini dapat terjadi pada masa dewasa awal, disebabkan individu dewasa awal dapat berpikir logis dan adaptasi yang pragmatis terhadap kenyataan (Santrock, 2012). Individu masa dewasa awal memiliki kondisi yang bijaksana dan toleransi yang tinggi ketika mengambil keputusan, meskipun hal-hal yang tidak diinginkan kerap terjadi. Ia juga bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan sudah memiliki otonomi terhadap kondisinya. (Papalia, 2002). Penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya, (Hurlock, 2002).

Fakta mengenai banyaknya jumlah operasi plastik di sejumlah negara dapat menjadi cerminan bagaimana rendahnya penerimaan diri individu pada masa dewasa awal. Individu yang telah berhasil menerima dirinya tentu tidak akan melakukan upaya perubahan diri dengan jalan operasi plastik ini,

melainkan bisa menerima kondisi dirinya baik dari sisi positif maupun negatif. Berdasarkan artikel yang ditulis Kaho (dalam Kumalasari, 2017) dengan judul “7 Negara Ini Diklaim Penghasil wanita plastik Tertinggi di Dunia”, dari survey yang dilakukan oleh *The Economist* pada tahun 2009 terungkap bahwa satu dari lima wanita di Seoul, Korea Selatan menjalani bedah plastik. Pada tahun 2010 sudah terjadi lebih dari 360 ribu prosedur bedah plastik dengan sasaran terbanyak adalah sedot lemak, permak hidung serta pembuatan lipatan kelopak mata. Sementara itu, di Yunani kasus bedah plastik tidak hanya dilakukan oleh perempuan, namun juga terjadi pada laki-laki. Selain itu, masih ada negara Italia yang mendata 815 ribu prosedur dilakukan pada tahun 2010 lalu. Salah satu yang paling difavoritkan adalah prosedur *Botox Dysport* dan sedot lemak dengan 69 ribu orang yang melakukan prosedur tersebut.

Hal ini dikarenakan penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap *real self* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu dengan menerima segala karakteristik yang ada pada dirinya. Sehingga seseorang yang menghargai diri sendiri dengan cara menerima diri baik kekurangan dan kelebihan maka ia menunjukkan kepercayaan diri serta cenderung lebih optimis (Priyono, Ani, & Sugiyo, 2018). Berpikir positif adalah cara seseorang memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif, individu memiliki pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahan dan suatu pemecahan masalah yang tepat dapat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat.

Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap tiga orang mahasiswa UIN Ar-Raniry pada tanggal 4 Juni 2021.

Cuplikan wawancara 1:

“Aku enggak bisa terima diri sendiri karena merasa banyak kekurangan, misalnya dalam potensi akademik aku merasa kurang mampu untuk berprestasi seperti kawan-kawan, jadi aku tidak percaya diri ketika jumpa sama mereka. Selain itu, aku juga merasa minder dan terkadang iri dengan kesuksesan kawa-kawan, sedangkan aku enggak bisa”. (Wawancara Personal dengan inisial AR, pada tanggal 4 Juni 2021)

Cuplikan wawancara 2:

“Kek misalnya tes-tes kek gitu kan, kok aku nggak lewat sendiri sih, yang tes pertama kan aku nangis kenapa aku kek gini jadi gak terima, kenapa orang lain bisa tapi aku enggak bisa, trus pas tes kedua udah mulai biasa aja, pas tes ketiga gak lewat juga jadi aku kek merasa udah gak semangat, disitu mau sidang disitu gak lewat juga makanya kek kurang menerima, nangis, lapor ke mamak, pokoknya merepet sendiri”. (Wawancara Personal dengan inisial IR, pada tanggal 4 Juni 2021)

Cuplikan wawancara 3:

“Jujur, aku enggak bisa terima kritikan dari orang lain, karena aku tu sensitif banget, setiap dikritik pasti aku marah apalagi yang berhubungan dengan fisik atau sikap aku. Selain itu, aku juga merasa gak percaya diri dengan masa depan aku, seperti aku mikir mau jadi apa yang kedepannya, bisa nggak ya aku kerja dan berkarir sampai sukses seperti ibuk aku, maka dari itu aku sering merasa pesimis”. (Wawancara Personal dengan inisial AA, pada tanggal 4 Juni 2021)

Berdasarkan dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa UIN Ar-Raniry memiliki sikap pesimis akan kemampuan diri dan masa depan, memiliki kekurangan serta tidak percaya akan kemampuan diri yang membuat mahasiswa merasa minder dan mengeluh karena tidak bisa menjadi seperti orang lain. Bahkan mahasiswa juga sering membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, mahasiswa juga tidak dapat

menerima kritikan dari orang lain. Hal inilah yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penerimaan diri yang rendah, karena tidak percaya akan kemampuan diri, tidak mampu menerima kritikan dari orang lain, merasa tidak mampu mengikuti standar dari orang lain, dan hanya menyadari keterbatasan yang ada pada diri tanpa melihat kelebihan yang ada pada diri sendiri.

Individu yang memiliki penerimaan diri akan lebih dapat menghargai diri sendiri dan orang lain, tidak sibuk menuntut diri sendiri diluar batas kemampuan, lebih realistis, toleransi yang tinggi terhadap sesama, mampu mengatasi keadaan emosional tanpa mengganggu orang lain (Hurlock, 2002).

Selanjutnya, menurut Calhoun dan Acocella (dalam Rina, 2004), menyatakan bahwa individu yang bisa menerima diri secara baik, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Seseorang dapat menerima dirinya melalui lima tahapan, yaitu: penghindaran, keingintahuan, toleransi, membiarkan begitu saja, persahabatan (Germer, 2009). Reaksi awal yang sering muncul adalah menghindari perasaan atau situasi yang tidak nyaman, yang mana penghindaran terjadi dalam beberapa cara seperti pertahanan, perlawanan, dan perenungan. Kedua mulai mencari tahu permasalahan yang dihadapi walaupun akan memunculkan perasaan cemas. Meskipun merasa tidak nyaman akan berusaha untuk menahan dengan cara bertoleransi. Setelah proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan, kemudian membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Seiring

berjalannya waktu, individu tersebut mulai bangkit sehingga dapat bersyukur atas manfaat yang diperoleh berdasarkan situasi maupun emosi yang hadir (Hurlock, 2002).

Selain itu, penerimaan diri merupakan hal yang penting bagi individu atas perubahan-perubahan perkembangan yang dialaminya. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan memiliki perkembangan mental dan kepribadian yang baik juga. Hurlock (1974) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, diantaranya adalah: 1) harapan yang realistis, 2) keberhasilan, 3) pemahaman dan wawasan diri 4) wawasan sosial, 5) konsep diri yang stabil, 6) adanya kondisi emosi yang menyenangkan, 7) penilaian orang lain, 8) pola asuh dimasa kecil yang baik, 9) perspektif diri, dan 10) tidak adanya hambatan dalam lingkungan.

Dini (dalam Kumalasari, 2017) mengemukakan bahwa masalah yang melanda setiap hari, jika ditumpuk akan menimbulkan stres dalam diri seseorang. Beragam cara bisa dilakukan untuk mengatasi stres, namun segala macam usaha yang dilakukan seperti bercerita dengan teman tidak akan bisa mengatasi stres, bahkan justru dapat meningkatkan tingkat stres, jika individu belum bisa menerima stres di dalam diri. Kondisi ini disebabkan oleh belum adanya penerimaan diri, karena kondisi bawah sadar belum ikhlas menerima stres dalam diri. Penerimaan diri bahwa individu sedang mengalami stres akan membantu untuk bisa lebih mengintrospeksi diri, dan lebih tenang dalam mengatasi masalah demi masalah yang dihadapi. Dengan demikian,

individu akan menjadi lebih kuat, serta mampu bangkit dari setiap keterpurukan.

Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Jersild (1965) mengungkapkan bahwa salah satu faktor penerimaan diri adalah keadaan fisik. keadaan fisik juga berhubungan dengan citra tubuh, menurut Cash (2004) citra tubuh dapat didefinisikan sebagai pengalaman individu terkait keadaan fisik diri sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan.

Berbagai gambaran bentuk tubuh tersebut membuat individu merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. individu sering merasa gemuk, kulit kurang cerah, hidung kurang mancung, dan lain sebagainya. Perasaan puas dan tidak puas terhadap bentuk tubuh membuat individu memiliki citra tubuh yang positif dan negatif. Seperti yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (dalam Kinanti, 2010), “gambaran tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif”.

Menurut Husni dan Indrijati (2014) bahwa perempuan memang lebih memiliki perasaan yang negatif terhadap penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina (2012), penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang perempuan. Oleh sebab itu perempuan sering membandingkan penampilan fisik mereka dengan yang lain, sehingga mereka merasa kurang mampu menerima dirinya.

Survei yang dilakukan oleh *American Association of University Women* (dalam Huebscher, 2010) diketahui bahwa, hanya 29% remaja putri yang

merasa puas terhadap tubuh mereka dan 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Etcoff dari *Harvard University* dan Orbach dari *London School of Economic* dalam *Campaign for Real Beauty* (Ken, 2005), diketahui bahwa 3% wanita Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani menyatakan dirinya cantik. Melihat fenomena ini bisa kita ketahui bahwa wanita saat ini masih memiliki citra tubuh yang rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1980), bahwa hanya sedikit wanita yang mengalami kateksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya.

Menurut Brooks, Gunn, dan Paikoff (dalam Santrock, 2002), ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan oleh remaja laki-laki. Kemudian terdapat suatu penelitian yang dilakukan oleh Levine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky) yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

Usaha-usaha yang dilakukan wanita dalam upaya memperbaiki diri tersebut pasti tidak terlepas dari faktor yang ada di lingkungannya. Salah satunya adalah media massa, baik itu televisi, film, majalah, koran dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Nemeroff (dalam Bell & Rushforth, 2008) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh adalah media massa seperti majalah *fashion*, iklan televisi, dan pertunjukan yang saat ini banyak menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang

ideal. Jadi, media massa yang menampilkan sosok bintang-bintang yang sempurna dan ideal membuat wanita memiliki harapan yang tinggi untuk menyerupai idolanya. Terlepas dari itu, wanita harus menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya, karena sumber dari kebahagiaan itu sendiri adalah mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri kita.

Dilihat dari fenomena yang ada serta temuan berdasarkan hasil beberapa penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam bidang Psikologi sosial, terutama dapat memberikan wawasan kepada pembaca tentang pentingnya memiliki citra tubuh yang positif dan menerima diri kita apa adanya. Selain itu, juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber tela'ah untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

a. Mahasiswa

Mahasiswa dapat berupaya memiliki citra tubuh yang positif dan meningkatkan penerimaan diri.

b. Orang Tua

Orang tua dapat memberikan penilaian yang positif kepada perkembangan anaknya dan mengajarkan arti kecantikan yang tidak hanya dinilai dari fisik.

c. Peneliti lainnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan landasan untuk melengkapi kekurangan dan mengembangkan ruang lingkup yang ada pada penelitian ini untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan citra tubuh dan penerimaan diri.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dimana penelitian tersebut memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema, kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah, posisi variabel penelitian, dan metode analisis yang digunakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Jikadil (2019) diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri jurusan BK FIP UNP dimana semakin positif citra tubuh mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh mahasiswa putri, maka semakin rendah penerimaan dirinya. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi subjek penelitian. Dimana subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa putri jurusan BK FIP UNP. Sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2017) terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal. Semakin positif *body image* individu, maka semakin tinggi penerimaan diri, demikian pula sebaliknya. Adapun sumbangan efektif *body image* terhadap penerimaan diri adalah sebesar 40,58%. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi isi, konteks, dan subjek

penelitian. Dimana subjek penelitian tersebut adalah komunitas pemuda (KOMPA) di Gereja Kristen Indonesia Pterongan yang berlokasi di Pterongan, Semarang. Sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry, yang berlokasi di Banda Aceh.

Diketahui juga dari penelitian Agustin, Karini, dan Anggarani (2019) bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di agensi FS Model dan Limited Model Surakarta. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi isi, konteks, dan subjek penelitian. Dimana subjek penelitian tersebut adalah model wanita dewasa awal, sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry. Dari segi lokasi, penelitian tersebut dilakukan di Surakarta, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti dilakukan di Banda Aceh.

Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2013) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi konteks dan subjek penelitian. Dimana, subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa Aceh, sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry. Dari segi lokasi, penelitian tersebut dilakukan di Yogyakarta, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti dilakukan di Banda Aceh.

Lalu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 68 siswi (73.9%) dan penerimaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 70 siswi (76.1%). Berarti ada hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri dengan sumbangan efektif sebesar 22.2%. Selibhnya, sebesar 77.8% terbentuknya penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor lain. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi isi, konteks, dan subjek penelitian. Dimana, subjek penelitian tersebut adalah remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta, sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry. Dari segi lokasi, penelitian tersebut dilakukan di Yogyakarta, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti dilakukan di Banda Aceh.

Berdasarkan kajian dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari segi konteks, subjek, maupun isi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dari segi konteks, salah satu hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah lokasi penelitian. Lokasi pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) dan Ridha (2012) adalah di Yogyakarta. Selanjutnya dari segi isi, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri khususnya

pada mahasiswa UIN Ar-Raniry di Banda Aceh.

Berdasarkan pencarian literatur yang terpublikasi melalui beberapa situs pencarian, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji hubungan langsung antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini benar-benar dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Pengertian citra tubuh menurut Arthur (dalam Ridha, 2013) merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.

Citra tubuh adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik di hadapan orang lain (Chaplin, 2011). Senada dengan pendapat Papalia, Olds, dan Feldman (2008) yang mendefinisikan citra tubuh sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Citra tubuh adalah konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang (Berk, 2012). Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan dan mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku. Tovian (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan citra tubuh sebagai citra mental individu atau representasi kognitif dari tubuhnya sendiri, termasuk penampilan luar, organ internal, dan proses fisiologis.

Menurut Thompson (dalam Ridha, 2013) tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu, dan identifikasi terhadap orang lain.

Selain itu, menurut Cash dan Pruzinky (dalam Cash, 2004), citra tubuh adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Citra tubuh dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. Citra tubuh mencakup persepsi diri yang berhubungan dengan tubuh, termasuk pikiran, keyakinan, dan perasaan dari komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki yang mencakup perasaan dan sikap-sikap yang muncul atas penampilannya tersebut. Dari beberapa teori oleh para ahli di atas maka pengertian citra tubuh yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pendapat Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Teori citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002) digunakan dalam penelitian ini

karena teori ini sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan defenisi, aspek dan faktor citra tubuh secara kompleks.

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Brown, Cash, dan Mikulka (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek dari citra tubuh, diantaranya yaitu :

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara intrinsik terkait pada kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, dan kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Mengukur perhatian individu terhadap penampilannya dan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya atau pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti: wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam

aktivitas sehari-hari, seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan serta membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya, yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan 3 aspek dalam citra tubuh yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
- b. Perbandingan dengan orang lain. Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.
- c. Sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek citra tubuh, yang terdiri dari evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*), persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya.

Dari beberapa aspek yang dijabarkan di atas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Brown, dkk (1990) yang terdiri dari evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*). Aspek tersebut digunakan peneliti sebagai acuan untuk mengukur citra tubuh pada masa dewasa awal. Berdasarkan data khusus yang didapatkan dari wawancara, perilaku yang muncul pada subjek menunjukkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Brown, dkk (1990). Alasan peneliti memilih aspek dari Brown, dkk (1990) karena indikator dari aspek-aspek tersebut telah sesuai dengan subjek yang akan peneliti teliti, sehingga dapat memudahkan proses penelitian.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh terbentuk sejak individu lahir dan berlangsung selama individu hidup. Banyak hal yang mempengaruhi citra tubuh seseorang, termasuk penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang memengaruhi citra tubuh seseorang. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut.

a. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Pada umumnya perempuan, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif. Menurut Longe (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada 27 laki-laki. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa di berbagai negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Perempuan selalu mempunyai dorongan untuk mengubah bentuk dan berat badannya untuk mengikuti tren yang ada. Pada semua usia, perempuan rela mengalami kesakitan untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Hal ini jelas berkaitan dengan penggunaan ikat kaki dan pemakaian korset dimana perempuan akan merasakan ketidaknyamanan

dan tidak bisa bergerak karena ingin mengikuti trend mode terbaru (Grogan, 2008).

b. Media massa

Menurut Longe (2008) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh media, seperti: televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang yang memiliki tubuh yang mendekati ideal lebih diterima untuk menjual produk mereka. Akibatnya perempuan menjadi terpengaruh dan menganggap bahwa tubuh yang indah adalah tubuh yang seperti mereka lihat di dalam media. Levine dan Smolak (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menyimpulkan bahwa dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka. Memiliki tubuh yang kurus dan fokus pada penampilan telah menjadi bagian dari peran sosial untuk wanita. Wanita berkeinginan untuk meluangkan waktu, tenaga, dan uang untuk mengejar kesempurnaan tubuh. Banyak wanita percaya bahwa jika mereka terlihat kurus ideal seperti wanita yang digambarkan di media, mereka akan memiliki hidup yang bahagia (Smolak & Cash, 2011).

c. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui *modeling*, *feedback* dan instruksi. Ketika bayinya lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan persamaan antara bayi ideal yang mereka harapkan dengan penampilan bayi sebenarnya.

Kebutuhan emosional bayi adalah disayangi lingkungan yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik bayi oleh orang tua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh.

d. Hubungan interpersonal

Dunn dan Gooke (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa ada 3 proses interpersonal utama yang berperan dalam perkembangan citra tubuh, yaitu :

1. *Reflected appraisal*

Proses *reflected appraisal* mengarah ke gagasan bahwa pendapat orang lain terhadap kita atau persepsi kita tentang bagaimana orang lain melihat kita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana kita memandang diri kita.

2. *Feedback on physical appearance*

Menerima timbal balik terhadap penampilan fisik berarti seseorang mengembangkan persepsi pada bagaimana orang lain melihat mereka. Timbal balik ini mungkin datang dari orang tua, saudara kandung, teman sebaya, pasangan, pelatih, pekerja, atau bahkan orang yang tidak dikenal sama sekali. Timbal baliknya mungkin seperti celaan atau kritikan sampai komentar terhadap tubuh kita.

3. *Social comparison*

Teori perbandingan sosial mengatakan bahwa seseorang cenderung membandingkan penampilan yang dimilikinya kepada orang yang memiliki tubuh yang cenderung kurus. Hasil penelitian dari Sunartio,

Sukanto dan Dianovinina (2012) menyebutkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan yang positif dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal. Ini berarti pada wanita dewasa awal, semakin mereka membandingkan diri dengan seseorang yang memiliki penampilan yang menarik, maka semakin mereka akan merasakan ketidakpuasan pada tubuh. Citra tubuh orang dewasa lebih dipengaruhi oleh pasangannya, yaitu seseorang yang menjadi sumber penting dari pemberi *feedback* dan dukungan (Cash, 2002). Apabila seseorang menerima kritik dan komentar tentang berat dan bentuk tubuh dari pasangannya maka hal itu akan membuat dirinya memiliki citra tubuh yang negatif. Bagaimanapun, suatu hubungan dan penampilan saling berkaitan, citra tubuh terpengaruh dari faktor seperti lamanya suatu hubungan (Cash, 2012).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi citra diri adalah jenis kelamin, media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Chaplin (2006) penerimaan diri (*self acceptance*) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas- kualitas dan bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Individu yang menerima diri dengan baik tidak memiliki beban perasaan

terhadap diri sendiri dan memiliki banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan (Calhoun & Acocella, dalam Rina, 2004). Selain itu individu yang menerima dirinya mampu untuk bertanggung jawab dan menerima resiko atas perilakunya.

Penerimaan diri adalah sikap dalam menilai diri dan keadaanya secara objektif, menerima kelebihan dan kekurangannya. Menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan disertai dengan keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan penuh tanggung jawab (Sheerer, dalam Berger, 1952). Supratiknya (1995) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah memiliki penghargaan diri yang tinggi terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuan dalam menerima kelebihannya.

Selanjutnya, Hurlock (2002) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasanya sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Dari beberapa teori oleh para ahli di atas maka pengertian penerimaan diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pendapat Sheerer (dalam Berger, 1952) yaitu sikap dalam menilai diri dan keadaanya secara objektif, menerima kelebihan dan kekurangannya. Menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan disertai dengan keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan penuh tanggung jawab. Teori citra tubuh dari Sheerer (dalam Berger, 1952), digunakan dalam penelitian ini karena teori tersebut sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan defenisi, aspek, dan faktor penerimaan diri secara kompleks.

2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Karakteristik penerimaan menurut Shereer (dalam Berger, 1952) adalah sebagai berikut:

a. Perasaan sederajat

Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan baik akan menyadari bahwa setiao orang tercipta dengan kelebihan dan kekurangannya

masing-masing. Oleh karena itu, individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang memiliki derajat yang sama dengan orang lain.

b. Percaya kemampuan diri

Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.

c. Bertanggung jawab

Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan resiko yang timbul akibat perilakunya. Selain itu, individu mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.

d. Orientasi keluar diri

Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada ke dalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

e. Berpendirian

Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap conform terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan percaya diri yang menurut pada tindakannya

sendiri dari pada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

f. Menyadari keterbatasan

Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan tidak mengingkari kelebihanannya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya.

g. Menerima sifat kemanusiaan

Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu yang mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi.

Sedangkan Jersild (1978) mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan

Individu yang memiliki penerimaan diri berpikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana ia terlihat dalam pandangan orang lain. Ini bukan berarti individu tersebut mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya.

b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain

Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya, lebih baik dari pada individu yang tidak memiliki penerimaan diri. Individu tersebut kurang menyukai jika harus menyalahkan energinya untuk menjadi hal yang tidak mungkin, atau

berusaha menyembunyikan kelemahan dari dirinya sendiri maupun orang lain. Individu akan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya seperti, menggunakan bakat yang dimilikinya dengan lebih leluasa. Individu akan merasa lebih menerima dirinya jika orang lain dan lingkungan juga menerima keadaannya serta memberikannya dukungan.

c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri

Seseorang individu yang terkadang merasakan inferioritas atau disebut dengan *inferiority complex* adalah seseorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan menunggu penilaian yang realistis atas dirinya. Semakin individu tersebut merasa inferior maka semakin ia menolak dirinya dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

d. Respon atas penolakan dan kritikan

Individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian ia mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut. Ia berusaha untuk melakukan koreksi atas dirinya sendiri, individu yang tidak memiliki penerimaan diri justru menganggap kritikan sebagai wujud penolakan terhadapnya. Yang penting dalam penerimaan diri yang baik adalah mampu belajar dari pengalaman dan meninjau kembali sikapnya yang terdahulu untuk memperbaiki diri.

e. Keseimbangan antara “*real self*” dan “*ideal self*”

Individu yang memiliki penerimaan diri mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas kemungkinan dapat diraih. Individu tersebut mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, ia mempertimbangkan segala sesuatunya dengan baik untuk memastikan ia tidak akan kecewa suatu saat nanti.

f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain

Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, dan mampu menerima segala kekuatan dan kekurangan diri, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain dan menerima orang lain dengan baik. Terciptanya hubungan timbal balik antara penerimaan diri dan penerimaan orang lain adalah individu yang memiliki penerimaan diri merasa percaya diri dalam memasuki lingkungan sosial.

g. Menuruti kehendak dan menonjolkan diri

Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya. Akan tetapi, ia akan menerima bahkan menuntut kelayakan dalam kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya, individu dengan penerimaan diri menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak. Namun, ia memiliki pendirian yang baik

dalam berfikir, merasakan dan membuat pilihan dan ia tidak hanya akan menjadi pengikut apa yang dikatakan orang lain.

h. Spontanitas dan menikmati hidup

individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Namun, terkadang ia kurang termotivasi untuk melakukan sesuatu yang rumit. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.

i. Aspek moral penerimaan diri

Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Ia memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa ia nantinya, dan ia tidak menyukai kepura-puraan. Individu ini dapat secara terbuka mengakui dirinya sebagai individu yang pada suatu waktu dalam masalah, merasa cemas, ragu, dan bimbang tanpa harus menipu diri dan orang lain.

j. Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima hidupnya akan menunjukkan sikap menerima apapun kekurangannya tanpa harus malu ketika berada dilingkungan sosialnya. Individu dengan penerimaan diri

membangun kekuatannya untuk menghadapi kelemahan dan keterbatasannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek penerimaan diri, yaitu memiliki perasaan sederajat dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan diri dan menerima sifat kemanusiaan, persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan, sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain, perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri, keseimbangan antara "*real self*" dan "*ideal self*", penerimaan diri dan penerimaan orang lain, menuruti kehendak dan menonjolkan diri, spontanitas dan menikmati hidup, aspek moral penerimaan diri, dan sikap terhadap penerimaan diri.

Dari beberapa aspek yang dijabarkan di atas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Shereer (dalam Berger, 1995) yaitu: memiliki perasaan sederajat dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan diri dan menerima sifat kemanusiaan. Aspek tersebut digunakan peneliti sebagai acuan untuk mengukur penerimaan diri pada masa dewasa awal.

Alasan pemilihan aspek dari Shereer (dalam Berger, 1995) karena diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan subjek yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, aspek yang digunakan pada diri subjek menunjukkan permasalahan pada penerimaan diri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Jersild (1965) menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang antara lain :

a. Usia

Menurut penelitian Ryff (dalam Jersild, 1965) pada usia remaja awal hingga akhir kepuasan diri seseorang akan mengalami penurunan, meskipun terdapat beberapa yang mengalami kenaikan walaupun hanya sedikit (Jersild, 1965). Hal ini dikarenakan pada usia ini, seseorang lebih melihat diri dengan cara membandingkannya dengan kepribadian dari orang lain (Amatora, dalam Jersild, 1965). Apabila dibandingkan saat usia remaja, perempuan dewasa pertengahan akan lebih mengenali dan menerima kualitas diri mereka dan merasa positif tentang diri dan kehidupan mereka (Berk, 2012).

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan pun dapat menjadi faktor bagi penerimaan diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sanford (1957) berkaitan dengan tingkat senioritas yang dapat berpengaruh pada penerimaan diri seseorang (Jersild, 1965). Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa tingkat senior walaupun lebih berpotensi untuk mengalami rasa depresi dan tekanan yang cukup berat karena berbagai laporan akhir yang harus dikerjakan, akan tetapi lebih banyak merasa bebas (Jersild, 1965). Hal ini karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka kesempatan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki lebih banyak

(Jersild, 1965). Sehingga kepuasan diri pun semakin tinggi dan akan lebih menerima dirinya. Berk (2012) pun menambahkan pula bahwa perempuan yang bekerja dan memiliki pendidikan yang baik akan memiliki sikap yang lebih positif terhadap perubahan yang dapat terjadi pada tahap kehidupan perempuan itu sendiri.

c. Dukungan sosial

Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Brandt (1958) yang menemukan bahwa para pelajar kelas 6 hingga 11 akan mengira-ngira seberapa baik diri mereka dengan cara membandingkannya dengan teman-teman sebayanya (Jersild, 1965). Brandt (1958) menemukan bahwa kelompok-kelompok yang dibentuk oleh para remaja akan mempengaruhi penampilan diri seorang remaja terhadap diri mereka sendiri (Jersild, 1965). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan orang lain kepada diri seseorang dapat memberikan penerimaan karakteristik diri seseorang.

d. Keadaan fisik

Kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu tentu berbeda-beda. Seseorang yang menerima dirinya akan menerima keadaan tubuhnya dan melihat dirinya berdasarkan kualitas kehidupan yang dimilikinya tanpa menghukum diri mereka atas kondisi tubuh yang berada di luar kendali diri mereka (Jersild, 1965). Seperti contoh “terdapat seorang perempuan yang memiliki tubuh yang tinggi. Dirinya akan melihat bahwa perempuan dengan tubuh yang lebih rendah akan lebih memiliki banyak

keuntungan. Akan tetapi, dirinya justru menampilkan dirinya dengan anggun dalam kehidupannya sehari-hari dan dirinya tidak membungkuk seolah meminta maaf atas tubuhnya yang tinggi tersebut” (Jersild, 1965). Contoh tersebut menggambarkan bahwa perempuan tersebut menerima kondisi fisiknya tanpa menyalahkan diri atas kondisi yang dimilikinya, sehingga penerimaan diri yang dimiliki pun akan bersifat positif.

Keadaan fisik juga berhubungan dengan citra tubuh, menurut Cash (2004) citra tubuh dapat didefinisikan sebagai pengalaman individu terkait keadaan fisik diri sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2013) terdapat faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu citra tubuh. Citra tubuh yang baik akan berdampak pada penerimaan diri yang baik, kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi diri individu, sehingga mahasiswa merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Dari suatu hasil penelitian menyatakan bahwa citra tubuh merupakan produk dari pengalaman yang nyata berupa persepsi terhadap bagian-bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan yang sebagian berasal dari perkembangan fisik. Berdasarkan penjelasan diatas, mahasiswa diharapkan untuk selalu bisa berfikir positif akan segala kelemahan, kesalahan, kekurangan, kekeliruan serta kekuatan, dan kelebihan terhadap citra tubuh yang dimiliki, dengan menerima diri kita sekarang

apa adanya (Ridha, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2013) menunjukkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan penerimaan diri. Artinya individu yang memiliki citra tubuh yang baik secara penampilan fisik maka semakin baik pula individu bisa menerima dengan penerimaan diri yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka penerimaan diri individu akan berdampak pada penerimaan diri yang negatif.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasmalawati (2017) menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri, artinya semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya citra tubuh yang positif, seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa merasa rendah diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri terdiri dari usia, pendidikan, dukungan sosial, dan keadaan fisik. Artinya individu yang memiliki citra tubuh yang baik secara penampilan fisik maka semakin baik pula individu bisa menerima dengan penerimaan diri yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka penerimaan diri individu akan berdampak pada penerimaan diri yang negatif.

C. Mahasiswa Sebagai Dewasa Awal

Menurut Hulukati dan Djibran (2018,) mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa awal yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan *mental age*-nya. Hurlock (1980) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu. Dalam perkembangannya, individu/mahasiswa mengalami tahapan tertentu, yang disebut sebagai tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tugas

perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu/mahasiswa agar tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya. Tuntutan dan tugas perkembangan individu/mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang perlu dilaksanakan.

D. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa

Citra tubuh yang baik akan berdampak pada penerimaan diri yang baik, kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi diri individu, sehingga mahasiswa merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Dari suatu hasil penelitian menyatakan bahwa citra tubuh merupakan produk dari pengalaman yang nyata berupa persepsi terhadap bagian bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan yang sebagian berasal dari perkembangan fisik.

Berdasarkan penjelasan di atas, mahasiswa diharapkan untuk selalu bisa berfikir positif akan segala kelemahan, kesalahan, kekurangan, kekeliruan, serta kekuatan, dan kelebihan terhadap citra tubuh yang dimiliki, dengan menerima diri kita sekarang apa adanya (Ridha, 2013). Selain itu, persepsi dan evaluasi pada masa dewasa awal terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh serangkaian masalah yang kompleks, di antaranya yang pertama adalah adanya perubahan fungsi-fungsi kognitif pada masa dewasa awal yang

membuat individu mampu mengkonstruksi dan melakukan interpretasi kembali teori-teori mereka mengenai tubuh dengan cara baru yang berbeda. kedua, perubahan-perubahan fisik dan kognisi yang terjadi sering dengan meningkatnya isu konformitas terhadap teman-teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2017), terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal. Semakin positif *body image* individu, maka semakin tinggi penerimaan diri, demikian pula sebaliknya. Adapun sumbangan efektif *body image* terhadap penerimaan diri adalah sebesar 40,58%. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan diteliti, yaitu dari segi isi, konteks, dan subjek penelitian.

Berikutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasmalawati (2017) menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri, artinya semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya citra tubuh yang positif, seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa merasa rendah diri.

Menurut Botta (dalam Amalia, 2007) komparasi sosial yang dilakukan oleh remaja perempuan dan laki-laki tentang apa yang disebut citra tubuh yang indah, yaitu memperhatikan dengan seksama citra tubuh dalam diri di lingkungan maupun masyarakat, serta media informasi yang sesungguhnya. Mempelajari, serta mencari tahu apa itu citra tubuh yang indah, kemudian memutuskan seperti apa mereka harus berpenampilan yang baik, serta

membandingkan penampilan mereka dengan apa yang disebut cantik dan indah oleh masyarakat, yang menjadikan sumber informasi bagi remaja, dan terakhir memotivasi diri mereka untuk dapat mengubah penampilan serta menyesuaikan dengan citra tubuh yang mereka lihat, sehingga remaja dengan mudah membentuk pemahaman-pemahaman realistis yang menimbulkan penerimaan diri yang baik pada remaja.

Selanjutnya, penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah, dan menawan ketika dilihat. Sehingga citra tubuh menjadi isu yang meluas di kalangan remaja. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan, yang sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja (Ridha, 2013). Maka dari itu, ketidakpuasan individu dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan. Diungkapkan oleh Hurlock (1980), "sulitlah bagi remaja (puber) untuk menerima dirinya sendiri, kalau dia merasa prihatin dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan mereka tidak puas dengan penampilan dirinya". Padahal sumber dari kebahagiaan itu sendiri adalah mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri kita.

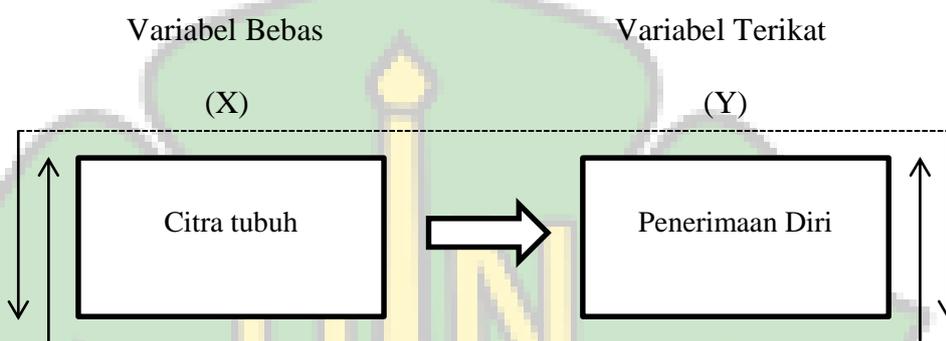
Jika melihat pendapat dari beberapa definisi di atas, dapat dikatakan bahwa yang termasuk penerimaan diri adalah penerimaan secara fisik dan

psikologis. Upaya untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri diperlukan adanya penerimaan diri dan penerimaan sosial. Jadi, penilaian mahasiswa terhadap penampilan (citra tubuh) dapat menunjukkan seberapa mampu mahasiswa menerima keadaan fisiknya. Jika, mahasiswa memiliki standar penampilan yang tinggi, maka itu bisa jadi membuat terjebak dalam ketidakpuasan, karena standar itu terlalu susah untuk diraih. Standar yang dimiliki bisa karena dirinya sendiri ataupun dari lingkungan sosial. Pendapat ataupun standar ideal yang dimiliki masyarakat, sangat berpengaruh terhadap kepuasan dan ketidakpuasan remaja terhadap dirinya. Hal serupa juga diungkapkan oleh McCarthy (Bell & Rushforth, 2008) mengatakan bahwa: “Budaya memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh. Hal ini bisa terjadi karena adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh jenis warna kulit, kurus, mancung, dan lainnya. Standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan harapan merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif”.

Padahal menurut Hurlock (1980), bahwa “semakin tingginya kesadaran akan pentingnya penampilan dalam kehidupan sosial akan membuat keprihatinan semakin bertambah. Semakin kuatnya keprihatinan akan dukungan sosial terhadap dirinya maka ia akan semakin mengkhawatirkan penampilannya”. Seharusnya, remaja mampu memahami keadaannya sehingga dapat menerima apapun kondisi dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri (*self acceptance*). individu yang

memiliki citra tubuh positif maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki citra tubuh negatif akan semakin rendah penerimaan dirinya. Hubungan kedua variabel secara deskripsi dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya semakin tinggi tingkat citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah tingkat citra tubuh maka semakin rendah tingkat penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry di Kota Banda Aceh. Penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel atau lebih. Hubungan variabel dinyatakan dalam satu indeks yang dinamakan koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antarvariabel atau menyatakan besar kecilnya hubungan antar kedua variabel (Juliansyah, 2012).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dibedakan menjadi dua macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Citra Tubuh
2. Variabel Terikat (Y) : Penerimaan Diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki yang mencakup perasaan dan sikap-sikap yang muncul atas penampilannya tersebut. Citra tubuh dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. Citra tubuh terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Citra tubuh dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari aspek-aspek menurut Brown, Cash, dan Mikulka (1990), yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

2. Penerimaan Diri

Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari karakteristik-karakteristik menurut Shereer (dalam Berger, 1995), yaitu: memiliki perasaan sederajat dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab, orientasi

keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan diri dan menerima sifat kemanusiaan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjumlah 25.153 mahasiswa (Biro UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling area (cluster sampling)* atau bisa juga disebut *cluster sampling*. Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan. Dari uraian mengenai *cluster sampling*, dapat disimpulkan bahwa seleksi anggota sampel dilakukan dalam kelompok dan bukan seleksi anggota sampel secara individu (Sugiyono, 2016).

Alasan penulis menggunakan random sampling ini adalah memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Selain hal tersebut, Hadi (dalam Sugiyono, 2016) mengatakan suatu cara disebut random apabila peneliti tidak memilih-milih individu yang akan ditugaskan untuk menjadi sampel penelitian.

Prosedur pengambilan sampelnya yaitu melalui dua tahap. Tahap pertama dari populasi seluruh mahasiswa UIN Ar-Raniry yang terdiri dari fakultas syariah dan hukum, tarbiyah, usuluddin dan filsafat, dakwah dan komunikasi, adab dan humaniora, ekonomi dan bisnis islam, sains dan teknologi, ilmu sosial dan ilmu pemerintahan, dan psikologi dibagi menjadi 9 kelompok sub populasi kelompok.

Tabel 3. 1
Populasi Penelitian Masing-Masing Kelompok

No	Fakultas	Jumlah Populasi per Fakultas
1.	Syariah dan Hukum	3674
2.	Tarbiyah	8490
3.	Usuluddin dan Filsafat	1446
4.	Dakwah dan Komunikasi	2100
5.	Adab dan Humaniora	1700
6.	Ekonomi dan Bisnis Islam	2988
7.	Sains dan Teknologi	1791
8.	Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	1044
9.	Psikologi	697
Jumlah		25153

Sumber: Biro UIN Ar-Raniry Banda Aceh (2020)

Dari masing-masing kelompok diambil sampel dari populasi kelompok. Dalam mengambil sampel kelompok dari populasi kelompok dilakukan dengan cara mengambil tingkat kepercayaan 95% dan taraf tingkat kesalahan 5% yang terdapat dapat tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael

(dalam Sugiyono, 2017). Maka dari populasi 25.153, peneliti memperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 348 orang.

Berikut ini merupakan rumus yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel.

$$S = \frac{\text{Tiap Strata}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah Sampel}$$

Tabel 3. 2
Sampel Penelitian Masing-Masing Kelompok

No	Fakultas	Jumlah Populasi per Fakultas	Perhitungan sampel 5% per Fakultas	Pembulatan
1.	Syariah dan Hukum	3674	$\frac{3674}{25153} \times 348 =$	51
2.	Tarbiyah	8490	$\frac{8490}{25153} \times 348 =$	117
3.	Usuluddin dan Filsafat	1446	$\frac{1446}{25153} \times 348 =$	20
4.	Dakwah dan Komunikasi	2100	$\frac{2100}{25153} \times 348 =$	29
5.	Adab dan Humaniora	1700	$\frac{1700}{25153} \times 348 =$	24
6.	Ekonomi dan Bisnis Islam	2988	$\frac{2988}{25153} \times 348 =$	41
7.	Sains dan Teknologi	1791	$\frac{1791}{25153} \times 348 =$	25
8.	Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	1044	$\frac{1044}{25153} \times 348 =$	14
9.	Psikologi	697	$\frac{697}{25153} \times 348 =$	10
Jumlah		25153	25153	348

Sumber : ICT Center UIN Ar-Raniry (2020)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang dianalisis.

1. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Pada penelitian ini tahap pertama yang harus digunakan adalah mempersiapkan alat ukur. Alat ukur yang digunakan adalah dua skala Psikologi yaitu skala citra tubuh dan penerimaan diri. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat aitem instrumen berupa pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak terhadap objek variabel yang diteliti (Azwar, 2016).

Adapun skala penelitian disusun dengan menggunakan skala *likert* yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan sangat negatif yang berupa jawaban yang Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Karena untuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban dapat diberikan skor dari 4 sampai 1 untuk aitem *favorable* dan 1 sampai 4 untuk aitem *unfavorable* (Sugiyono, 2017). Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Skala Citra Tubuh

Citra tubuh dapat diukur dengan menggunakan skala citra tubuh yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Brown, Cash, dan Mikulka (1990), sebagai berikut:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara intrinsik terkait pada kebahagiaan atau ketidakhahagiaan, dan kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Mengukur perhatian individu terhadap penampilannya dan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya atau pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti: wajah, rambut, tubuh bagian bawah (bokong, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam

aktivitas sehari-hari, seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan serta membatasi pola makan.

5) Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya, yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Tabel 3. 3
Skor Item Favorable dan Unfavorable Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	1, 11, 20, 27	6, 16, 24, 33	8	20%
2.	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	2, 12, 21, 32	14, 7, 17, 25	8	20%
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	22, 3, 13, 23	8, 18, 26, 34	8	20%
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preoccupation</i>)	29, 31, 4, 15	28, 30, 9, 19	8	20%
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	35, 37, 39, 5	36, 38, 40, 10	8	20%
Total		20	20	40	100%

Berikut adalah gambaran skala citra tubuh yang mempunyai jawaban pilihan sesuai dengan model Skala Likert dengan bobot skor sebagai berikut.

Tabel 3. 4
Skor Skala Likert

No	Jawaban	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

b. Skala Penerimaan Diri

Citra tubuh dapat diukur dengan menggunakan skala citra tubuh yang disusun oleh peneliti berdasarkan karakteristik yang dikemukakan oleh Shereer (dalam Berger, 1952) adalah sebagai berikut:

1) Perasaan Sederajat

Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan baik akan menyadari bahwa setiao orang tercipta dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Oleh karena itu, individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang memiliki derajat yang sama dengan orang lain.

2) Percaya kemampuan diri

Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.

3) Bertanggung jawab

Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan

resiko yang timbul akibat perilakunya. Selain itu, individu mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.

4) Orientasi keluar diri

Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada ke dalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

5) Berpendirian

Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap conform terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan percaya diri yang menurut pada tindakannya sendiri dari pada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

6) Menyadari keterbatasan

Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan tidak mengingkari kelebihanannya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya.

7) Menerima sifat kemanusiaan

Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu yang mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi.

Tabel 3. 5
Skor Item Favorable dan Unfavorable Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Perasaan sederhana	1, 3, 18, 33	4, 8, 11, 26	8	17%
2.	Percaya kemampuan diri	2, 19, 34, 43	12, 27, 39, 46	8	17%
3.	Bertanggung jawab	5, 20, 35	13, 28, 40	6	12%
4.	Orientasi keluar diri	6, 21, 36	24, 14, 29	6	12%
5.	Berpendirian	7, 22, 37, 44	15, 30, 41, 47	8	17%
6.	Menyadari keterbatasan	9, 23	16, 31	4	8%
7.	Menerima sifat kemanusiaan	10, 25, 38, 45	17, 32, 42, 48	8	17%
Total		24	24	48	100%

Berikut adalah gambaran skala citra tubuh yang mempunyai jawaban pilihan sesuai dengan model Skala Likert dengan bobot skor sebagai berikut :

Tabel 3. 6
Skor Skala Likert

No	Jawaban	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

2. Uji Validitas

Menurut Azwar (2008) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang

menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Pada penelitian ini, uji validitas yang dilakukan adalah uji validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur (Azwar, 2016). Apabila sebagian *expert judgement* (para ahli) sepakat bahwa suatu aitem adalah relevan, maka aitem tersebut dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validasi isi skala.

Lawshe (dalam Azwar, 2016) merumuskan ini *Content Validity Ratio* (CVR) yang digunakan untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data empirik yang diperoleh dari hasil penilaian para ahli yang disebut *Subject Matter Experts (SME)* yang menyatakan apakah aitem dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala yang bersangkutan. *Subject Matter Experts (SME)* menilai apakah suatu aitem esensial dan relevan ataupun tidak relevan dengan tujuan pengukuran skala. Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan $CVR = 0,00$ berarti 50% dari *SME* dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2017). Adapun *Content Validity Ratio (CVR)* dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

ne = Banyaknya *SME* yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya *SME* yang melakukan penilaian

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan di ukur (Azwar, 2000). Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari Pearson.

Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem aitem total (Azwar, 2016) :

$$rix = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i^2)/n][\sum x^2 - (\sum x^2)/n]}}$$

Keterangan :

I = skor aitem

x = skor skala

n = banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan $rix \geq 0,3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,3 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga rix kurang dari 0,3 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

Tabel 3. 7
Blue Print Akhir Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	1, 11, 20, 27	6, 16, 24, 33	8	29%
2.	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	2, 12, 21, 32	7, 17, 25	7	25%
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	22, 3, 13	8, 18, 26, 34	7	25%
4.	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preoccupation</i>)	4, 15	9, 19	4	14%
5.	Pengkategorian ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	5	10	2	7%
Total		14	14	28	100%

Tabel 3. 8
Blue Print Akhir Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Perasaan sederhana	1, 18, 33	11, 26	5	11%
2.	Percaya kemampuan diri	2, 19, 34, 43	12, 27, 39, 46	8	18%
3.	Bertanggung jawab	5, 20, 35	13, 28, 40	6	14%
4.	Orientasi keluar diri	6, 21, 36	14, 29	5	11%
5.	Berpendirian	7, 22, 37, 44	15, 30, 41, 47	8	18%
7.	Menyadari keterbatasan	9, 23	16, 31	4	9%
8.	Menerima sifat kemanusiaan	10, 25, 38, 45	17, 32, 42, 48	8	18%
Total		23	21	44	100%

4. Reliabilitas

Pengertian reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi alat ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Perhitungan ini dilakukan dengan komputer menggunakan program *Statistical Package for Social Science SPSS version 24.0 for Windows*. Uji reliabilitas instrumen

dalam penelitian ini menggunakan formula *Cronbach's Alpha* yang dihitung pada aitem-aitem yang telah dianggap layak, dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (Sy1^2 + Sy2^2)/Sx^2]$$

Keterangan :

$Sy1^2$ dan $Sy2^2$ = Varian skor Y1 dan varian skor Y2
 Sx^2 = Varian skor X

Menurut Guilford (dalam Sugiyono, 2007) kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dapat dikategorikan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 3. 9
Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefisien
Sangat reliabel	>0.900 (sangat tinggi)
Reliabel	0.700 – 0.900 (tinggi)
Cukup reliabel	0.400 – 0.700 (sedang)
Kurang reliabel	0.200 – 0.400 (rendah)
Tidak reliabel	<0.200 (sangat rendah)

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Uji asumsi juga digunakan untuk mengetahui informasi mengenai sebaran variabel-variabel yang digunakan dan yang nantinya akan di uji linieritasnya dan hipotesisnya (Tobari, 2015). Uji asumsi terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik skewness dan rasio kurtosis dengan program SPSS 24.0 for Windows. Menurut Hartono (2008) skewness dan kurtosis dapat digunakan untuk menentukan tingkatan normalitas data, dengan menggunakan proses perhitungan rasio skewness dan kurtosis. Skewness secara sederhana dapat didefinisikan sebagai tingkat kemencengan suatu distribusi data, sedangkan kurtosis adalah tingkat keruncingan distribusi data. Skewness menunjukkan seberapa menceng data kita, sementara Kurtosis menunjukkan seberapa gemuk bentuk distribusi data kita. Data yang ideal (normal) adalah yang tidak menceng serta tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus, oleh karenanya Skewness dan Kurtosisnya nol. Uji normalitas dengan Skewness dan Kurtosis dapat dilihat dengan menghitung nilai Zskewness dan Zkurtosis. Zskewness dapat dihitung dari nilai Skewness / SE Skewness. Begitu pula nilai Zkurtosis dapat dihitung dari nilai Kurtosis / SEKurtosis.

Batas toleransi Zskewness dan Zkurtosis yang masih dianggap normal adalah antara -1,96 sd 1,96 (sering dibulatkan -2 sd 2).

Beberapa catatan mengenai Skewness dan Kurtosis adalah:

- a) Menguji skewness dan Kurtosis artinya kita memastikan data kita tidak menceng berlebihan, serta tidak gemuk/kurus berlebihan

- b) Cocok digunakan pada sampel sedikit sampai sedang
- c) Jika sampel besar (lebih dari 200), SE akan cenderung kecil. Jika SE kecil, maka Zskewness dan Zkurtosis akan besar, dan hal ini akan diinterpretasikan sebagai data tidak normal. Hal ini cukup aneh karena semakin besar data seharusnya semakin mendekati normal.
- d) Field (2009) menyarankan jika sampel besar, uji normalitas cukup dilakukan dengan melihat nilai Skewness dan Kurtosisnya saja, tanpa membagi dengan standar errornya.

b. Uji Linieritas

Setelah melakukan uji normalitas, maka selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas. Uji linieritas merupakan uji prasyarat analisis untuk mengetahui pola data, apakah data berpola linier atau tidak. Uji ini berkaitan dengan penggunaan regresi linear. Dalam analisis regresi variabel yang mempengaruhi disebut *dependent variabel* (variabel terikat) (Juliansyah, 2012). Untuk uji linieritas pada program SPSS version 24.0 for Windows digunakan test *for linearty* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear bila nilai signifikan pada *deviation of linearty* $>0,05$ (Purnomo, 2017).

2. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan

dalam penelitian ini bahwa citra berkolerasi terhadap penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry, dilakukan menggunakan analisis statistic korelasi *Product Moment* dari Pearson. Menurut (Sarwono, 2017) jika angka signifikan $<0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program *SPSS version 24.0 for Windows*. Rumusan Korelasi *Product Moment* (Sugiyono, 2016) adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisiensi korelasi antara variabel X dan Variabel Y
- $\sum xy$ = Jumlah perkalian x dengan y
- $\sum x$ = Jumlah skor skala variabel x
- $\sum y$ = Jumlah skor skala variabel y
- N = Banyaknya subjek

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jumlah subjek penelitian ini adalah 348 orang (Isaac & Michael, 1981). Pada saat penelitian, peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* dengan cara membagikan link *google form* melalui *chat personal* kepada mahasiswa UIN Ar-Raniry dan membagikan link *google form* ke setiap grup yang terdapat mahasiswa UIN Ar-Raniry. Setelah peneliti menyebarkan kuesioner, responden yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 348 orang responden.

1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel laki-laki sebanyak 107 orang (31%) dan jumlah sampel perempuan sebanyak 241 orang (69%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan, sebagaimana pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4. 1
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	107	31%
	Perempuan	241	69%
Jumlah		348	100%

2. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan penelitian ini usia subjek yang paling muda 17 tahun hingga yang paling tua 26 tahun. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa usia yang mendominasi pada penelitian ini adalah 21 tahun yaitu sebanyak 102 orang (29%), selanjutnya 22 tahun sebanyak 79 orang (23%) dan disusul usia 20 tahun sebanyak 79 orang (23%). Kemudian, 19 tahun sebanyak 46 orang (13%), usia 23 tahun sebanyak 23 orang (6%), usia 18 tahun sebanyak 13 orang (4%), usia 24 tahun sebanyak 2 orang (1%), usia 25 tahun sebanyak 2 orang (1%), usia 17 tahun sebanyak 1 orang (1%), dan yang terakhir usia 26 tahun sebanyak 1 orang (1%).

Tabel 4. 2
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	17	1	1%
	18	13	4%
	19	46	13%
	20	79	23%
	21	102	29%
	22	79	23%
	23	23	6%
	24	2	1%
	25	2	1%
	26	1	1%
Jumlah		348	100%

3. Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan fakultas, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah Fakultas Psikologi yaitu sebanyak 104 orang (30%), kemudian Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 67 orang (19%), Fakultas Dakwah dan

Komunikasi sebanyak 41 orang (12%), selanjutnya Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 39 orang (11%), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 29 orang (8%), lalu Fakultas Adab dan Humaniora sebanyak 25 orang (7%), Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 21 orang (6%), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan sebanyak 12 orang (3%), dan terakhir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat sebanyak 10 orang (3%).

Tabel 4. 3
Data Subjek Penelitian Kategori Fakultas

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Fakultas	Fakultas Tarbiyah dan keguruan	67	19%
	Fakultas Syariah dan Hukum	39	11%
	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	41	12%
	Fakultas Adab dan Humaniora	25	7%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	12	3%
	Fakultas Sains dan Teknologi	21	6%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	29	8%
	Fakultas Ushuludin dan Filsafat	10	3%
	Fakultas Psikologi	104	30%
	Jumlah		348

Namun kenyataannya pada saat dilapangan, jumlah sampel penelitian pada setiap Fakultas tidak dapat terpenuhi secara ideal. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya inisiatif mahasiswa untuk mengisi kuesioner penelitian, tidak adanya jaringan, dan beberapa faktor lainnya.

4. Subjek Berdasarkan Semester

Berdasarkan kategori semester, maka dikelompokkan dari semester paling rendah yaitu semester 2 ke yang paling tinggi yaitu semester 12.

Semester yang paling mendominasi adalah semester 8 sebanyak 182 orang (52%), semester 6 sebanyak 76 orang (22%), semester 2 sebanyak 46 orang (13%), semester 4 sebanyak 32 orang (9%), semester 10 sebanyak 9 orang (3%), dan terakhir semester 12 sebanyak 3 orang (1%)

Tabel 4. 4
Data Demografi Kategori Semester

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Semester	Semester 2	46	13%
	Semester 4	32	9%
	Semester 6	76	22%
	Semester 8	182	52%
	Semester 10	9	3%
	Semester 12	3	1%
Jumlah		348	100%

B. Prosedur Penelitian

1. Pelaksanaan Uji Coba (*tryout*)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* dimana skala psikologi diberikan dua kali pada sekelompok individu sebagai sampel, dengan jumlah subjek *try out* sebanyak 60 orang. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas, guna untuk mendapatkan aitem-aitem yang layak sebagai alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan 3 hari yaitu pada tanggal 11 sampai 13 Juni 2021. Pelaksanaan uji coba dan penelitian ini dibagikan dengan mengirim link berikut:

“https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpftx63CPJODSrwUkInUGdms0op7lnWqVB90CsAQ15WUQ/viewform?usp=sf_link”.

Setelah melakukan *try out*, maka skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan uji daya beda diskriminasi terlebih dahulu untuk mengetahui mana aitem yang memenuhi persyaratan yang telah ditentukan. Aitem yang memenuhi persyaratan kemudian akan dipakai untuk penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan 6 hari yaitu pada tanggal 14 sampai 19 Juni 2021. Pelaksanaan uji coba dan penelitian ini dibagikan dengan mengirim link berikut:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScafuJp0gsZ5ISOoH8_zZsNw7i5do7b-JVCbOTnQ0h3n3MGg/viewform?usp=sf_link

Membagikan link *google form* kuesioner penelitian secara *online* melalui grup-grup dan menghubungi secara pribadi menggunakan aplikasi whatsapp, telegram dan instagram. Setelah masa pengumpulan data selesai dan terkumpul 348 responden, kemudian peneliti menskoring dan menganalisis data dengan bantuan program SPSS versi 24.0.

2. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Penelitian

a. Validitas

1) Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala Citra Tubuh

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala citra yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai

validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh 3 orang *expert judgement* dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5
Koefisien CVR Citra Tubuh

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	1	31	0,3
2	1	17	1	32	0,3
3	0,3	18	1	33	0,3
4	0,3	19	1	34	1
5	0,3	20	1	35	1
6	0,3	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	1	26	1		
12	1	27	1		
13	1	28	1		
14	1	29	1		
15	1	30	0,3		

Hasil komputansi *Conten Validiy Ratio* dari skala citra tubuh yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat aitem yang memiliki koefisien. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala citra tubuh menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

2) Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala Penerimaan Diri

Hasil komputasi *conten validity ratio* skala penerimaan diri yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat aitem yang memiliki koefisien dan aitem lainnya memiliki koefisien yang dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4. 6
Koefisien CVR Skala Penerimaan Diri

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	17	1	33	1
2	1	18	1	34	1
3	1	19	1	35	0,3
4	0,3	20	1	36	0,3
5	0,3	21	1	37	0,3
6	1	22	1	38	0,3
7	1	23	1	39	1
8	0,3	24	1	40	1
9	1	25	0,3	41	1
10	1	26	0,3	42	1
11	1	27	0,3	43	1
12	1	28	0,3	44	1
13	1	29	1	45	1
14	1	30	1	46	0,3
15	1	31	1	47	0,3
16	1	32	1	48	0,3

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala penerimaan diri, didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Uji Daya Beda Aitem

1) Uji beda daya aitem citra tubuh

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala citra tubuh dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4. 7
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Citra Tubuh Tryout

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.581	16	0.419	31	0.293
2	0.607	17	0.610	32	0.337
3	0.653	18	0.549	33	0.421
4	0.494	19	0.466	34	0.379
5	0.573	20	0.449	35	-0.177
6	0.489	21	0.423	36	-0.232
7	0.457	22	0.446	37	-0.144

No	Rix	No	Rix	No	Rix
8	0.324	23	0.280	38	-0.085
9	0.557	24	0.399	39	-0.185
10	0.511	25	0.436	40	-0.166
11	0.542	26	0.337		
12	0.320	27	0.391		
13	0.566	28	0.201		
14	0.177	29	0.105		
15	0.518	30	-0.049		

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, setelah dilakukan *try out* maka dari 40 aitem diperoleh 28 aitem yang terpilih dan 12 aitem (14, 23, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 40) mempunyai daya aitem di bawah 0,3 sehingga aitem tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 28 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas tahap pertama.

Tabel 4. 8
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Citra Tubuh

No	Rix	No	Rix
1	0.627	16	0.498
2	0.453	17	0.619
3	0.667	18	0.440
4	0.359	19	0.631
5	0.715	20	0.427
6	0.616	21	0.668
7	0.575	22	0.585
8	0.653	23	0.387
9	0.416	24	0.366
10	0.744	25	0.644
11	0.685	26	0.449
12	0.606	27	0.484
13	0.548	28	0.598
14	0.236		
15	0.635		

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, setelah dilakukan penelitian, maka diperoleh 27 aitem yang terpilih dan 1 aitem (14) mempunyai daya

aitem di bawah 0,3 sehingga aitem tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 27 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas tahap kedua.

2) Uji beda daya aitem penerimaan diri

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala penerimaan diri dapat dilihat pada tabel 4.9

Tabel 4. 9
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Penerimaan Diri

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.697	17	0.756	33	0.686
2	0.595	18	0.425	34	0.514
3	-0.467	19	0.470	35	0.698
4	-0.388	20	0.427	36	0.400
5	0.624	21	0.763	37	0.706
6	0.569	22	0.662	38	0.566
7	0.686	23	0.412	39	0.696
8	0.217	24	0.234	40	0.619
9	0.630	25	0.500	41	0.619
10	0.630	26	0.560	42	0.471
11	0.709	27	0.666	43	0.636
12	0.525	28	0.645	44	0.514
13	0.756	29	0.690	45	0.715
14	0.793	30	0.664	46	0.576
15	0.752	31	0.774	47	0.763
16	0.660	32	0.668	48	0.603

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, maka dari 48 aitem diperoleh 44 aitem yang terpilih dan 4 aitem (3, 4, 8, & 24) mempunyai daya aitem dibawah 0,3 sehingga aitem tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 44 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas tahap pertama.

c. Uji Reliabilitas

1) Hasil Uji Reliabilitas Skala Citra Tubuh

Hasil analisis reliabilitas tahap pertama diperoleh sebesar $\alpha = 0,856$, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil $\alpha = 0,930$.

2) Hasil Uji Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

Hasil analisis reliabilitas tahap pertama diperoleh sebesar $\alpha = 0,960$, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil $\alpha = 0,961$.

3. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengumpulan data penelitian berlangsung 6 hari, yaitu dari tanggal 14 sampai dengan 19 Juni 2021. Adapun penyebaran skala dilakukan dengan dua cara, pertama mengirimkan link *google form* secara *online*. Adapun syarat untuk mengisi skala *online* responden harus sesuai dengan karakteristik atau kriteria penelitian yang ditentukan oleh peneliti. Jika karakteristik atau kriteria tersebut sesuai dengan keadaan responden maka subjek dapat mengisi skala *online* tersebut. Setelah semua skala

terkumpul kembali sejumlah yang dibutuhkan, proses pengumpulan data dihentikan dan penelitian dilanjutkan ketahap berikutnya.

C. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Data Penelitian

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Citra Tubuh

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data dilapangan) dari variabel citra tubuh. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10
Deskripsi Data Penelitian Skala Citra Tubuh

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Citra Tubuh	108	27	67,5	13,5	108	52	81,77	11,532

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

Xmin (Skor minimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
Xmaks (Skor Maksimal)	=	Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
M (Mean)	=	Dengan rumus μ (skor maks+skor min) : 2
SD (Standar Deviasi)	=	Dengan rumus $s = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara empirik citra tubuh menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 27 dan jawaban maksimal 108, dengan nilai rata-rata 67,5 dan standar deviasi 13,5. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala citra tubuh :

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan
 M = Mean (rata rata)
 SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala citra tubuh adalah sebagaimana tabel 4.11 berikut :

Tabel 4. 11
Kategorisasi Citra Tubuh Mahasiswa

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 70$	44	12,6%
Sedang	$70 \leq X < 93$	236	67,8%
Tinggi	$93 \leq X$	68	19,5%
	Jumlah	348	100%

Berdasarkan tabel 4.11 diatas, maka hasil kategorisasi citra tubuh pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 44 orang mahasiswa (12,6%) memiliki citra tubuh yang rendah, 236 mahasiswa (67,8%) memiliki citra tubuh yang sedang, dan 68 mahasiswa (19,5%) memiliki citra tubuh yang tinggi.

b. Skala Penerimaan Diri

Analisis data deskriptif dilakukan dengan melihat deskriptif data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel penerimaan diri. Deskripsi data penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 12
Deskripsi Data Penelitian Penerimaan Diri

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Penerimaan Diri	176	44	110	22	176	80	138,6 6	18,5 94

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmaks (Skor Maksimal) = Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks+skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel 4.12 diatas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 44 dan jawaban maksimal adalah 176, dengan nilai rata-rata 110 dan standar deviasi 22. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala penerimaan diri :

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1$$

$$\text{SD Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan
 M = Mean (rata rata)
 SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis adalah sebagaimana tabel 4.13 berikut :

Tabel 4. 13
Kategorisasi Penerimaan Diri Mahasiswa

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 120$	46	13,2%
Sedang	$120 \leq X < 157$	232	66,7%
Tinggi	$157 \leq X$	70	20,1%
	Jumlah	348	100%

Berdasarkan tabel 4.13 di atas maka hasil kategorisasi penerimaan diri pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 46 mahasiswa (13,2%) memiliki penerimaan diri yang rendah, 232 mahasiswa (66,7%) memiliki penerimaan diri yang sedang dan sisanya yaitu 70 mahasiswa (20,1%) memiliki penerimaan diri yang tinggi.

2. Uji Analisis

a. Uji asumsi

Penggunaan uji analisis pada penelitian bertujuan menentukan uji asumsi yang akan digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel :

1) Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik skewness dan rasio kurtosis dengan program SPSS 24.0 for Windows.

Menurut Hartono (2008) skewness dan kurtosis dapat digunakan untuk menentukan tingkatan normalitas data, dengan menggunakan proses perhitungan rasio skewness dan kurtosis. Skewness secara sederhana dapat didefinisikan sebagai tingkat kemencengan suatu distribusi data, sedangkan kurtosis adalah tingkat keruncingan distribusi data. Skewness menunjukkan seberapa menceng data kita, sementara Kurtosis menunjukkan seberapa gemuk bentuk distribusi data kita. Karena jumlah sampel pada penelitian ini lebih dari 200, maka termasuk dalam kategori sampel besar. Maka dari itu, Field (2009) menyarankan jika sampel besar, uji normalitas cukup dilakukan dengan melihat nilai Skewness dan Kurtosisnya saja, tanpa membagi dengan standar errornya. Proses perhitungan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis pada tabel 4.14

Tabel 4. 14
Nilai Skewness dan Kurtosis

Variabel Penelitian	Citra Tubuh	Penerimaan Diri
Skewness	0,369	0,102
Kurtosis	-0,279	-0,217

Dari hasil analisis diatas, diperoleh rasio skewness untuk variabel citra tubuh yaitu sebesar 0,369 dan rasio kurtosisnya $-0,279$, artinya data citra tubuh berdistribusi normal. Selanjutnya, rasio skewness untuk variabel penerimaan diri didapat sebesar 0,102 dan rasio kurtosisnya $-0,217$ artinya data variabel penerimaan diri juga berdistribusi secara normal. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berada pada batas toleransi $Z_{skewness}$ dan $Z_{kurtosis}$ yang masih dianggap normal adalah antara $-1,96$ sd $1,96$ (sering dibulatkan -2 sd 2).

2) Uji linieritas hubungan

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas menggunakan *Deviation from linearity*, yang dilihat pada tabel Anova dua. Variabel dikatakan linier apabila nilai signifikan pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari $0,05$. Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data yang tertera pada tabel 4.15

Tabel 4. 15
Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel Penelitian	F Deviation of Linearity	P
Citra Tubuh	1,226	0,156
Penerimaan Diri		

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS 24.00*, diperoleh *deviation from linearity* dengan $F = 1,226$ dan $p = 0,156$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti kedua skala memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara citra tubuh dengan penerimaan diri.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dari pearson. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut :

Tabel 4. 16
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	Person Correlation Product Moment	P
Citra Tubuh	0,721	0,000
Penerimaan Diri		

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = 0,721$ dengan signifikansi 0,000 hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri. Dengan demikian, hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat di lihat pada tabel 4.17 berikut :

Tabel 4. 17
Analisis Measure of Association

	<i>R Square</i>
Citra tubuh dengan penerimaan diri	0,520

Berdasarkan tabel *measure of association* diatas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel $r^2 =$ yang artinya terdapat 52,0% pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri mahasiswa, sementara 48,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Setelah dilakukan uji korelasi *product moment* dari Pearson, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri yang dirasakan mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah citra

tubuh maka semakin rendah penerimaan diri yang dirasakan mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Setyaningsih (2015) mengenai hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri. Hasil penelitian juga ini sesuai dengan penelitian Sania (2018) tentang hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada siswi SMK Taruna Terpadu Bogor. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan yang berarti semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri, begitu pula sebaliknya.

Selanjutnya, hasil analisis *measure of association* menunjukkan bahwa terdapat 52,0% pengaruh citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa, sementara 48,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti usia, pendidikan, dan dukungan sosial (Jersild, 1965). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Karini, dan Anggarani (2019) mengenai hubungan antara cinta diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di Surakarta. Terdapat 27,7% perilaku diet dapat diprediksi oleh variabel penelitian, citra diri, dan penerimaan diri, sedangkan sisanya dijelaskan faktor-faktor lain di luar variabel penelitian.

Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) dengan judul hubungan antara *body image* dengan

penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif *body image* terhadap penerimaan diri sebesar 10,11 %. Artinya, *body image* secara umum memberi pengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 10,11 % dan sisanya sebesar 89,89 %. Penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain misalnya, budaya, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/ kurus dan lain-lain, serta pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian data empirik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki citra tubuh yang sedang, lalu memiliki citra tubuh yang tinggi, dan sebagian kecil memiliki citra tubuh yang rendah. Sedangkan hasil kategorisasi penerimaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki penerimaan diri yang sedang, lalu memiliki penerimaan diri yang tinggi, dan sebagian kecil memiliki penerimaan diri yang rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki citra tubuh dan penerimaan diri pada kategori sedang. Namun, diantara kategori rendah dan tinggi yang berdominan adalah pada kategori tinggi.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) dengan judul hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri pada remaja putri kelas VII di SMP N 6 Yogyakarta menunjukkan bahwa remaja putri/siswi kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta juga ditemukan memiliki citra tubuh yang negatif. Walaupun ditemukan

sebagian siswi memiliki citra tubuh yang negatif, namun sebagian besar siswi kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta masih memiliki citra tubuh yang positif dan sebagian kecil lainnya memiliki citra tubuh yang sangat positif. Sedangkan pada kategorisasi penerimaan diri remaja kelas VIII di SMP N 6 yang dominan berada pada kategori tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi/remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki penerimaan diri yang tinggi. Artinya remaja kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh dan penerimaan diri yang tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, subjek perempuan lebih mendominasi adalah daripada subjek laki-laki. Hal tersebut didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh *American Association of University Women* (dalam Huebscher, 2010) diketahui bahwa, hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka dan 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka. Menurut Brooks, Gunn, dan Paikoff (dalam Santrock, 2002), ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan oleh remaja laki-laki. Kemudian terdapat suatu penelitian yang dilakukan oleh Levine dan Smolak (dalam Cash & Pruzinsky) yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

Faktor fisik dan budaya tertentu mempengaruhi kepopuleran remaja. Remaja yang secara fisik menarik akan lebih populer dibandingkan

dengan mereka yang tidak menarik (Kennedy, dalam Santrock, 1998). Penampilan menarik lebih ditekankan pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Di masyarakat terjadi dualitas pembagian peran gender untuk laki-laki dan perempuan, yaitu pikiran (*mind*) dan tubuh (*body*). Laki-laki harus menonjolkan kemampuan pikirannya sedangkan wanita harus menonjolkan kelebihan tubuhnya. Wanita dan tubuhnya merupakan objek untuk dilihat dan dievaluasi dalam kaitannya untuk memenuhi norma-norma dan standar budaya di masyarakat.

Hasil lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa antara citra tubuh dengan penerimaan diri memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara citra tubuh dengan penerimaan diri. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2013) dengan judul hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri pada remaja putri kelas VII di SMP N 6 Yogyakarta menunjukkan bahwa hubungan fungsional variabel bebas dengan variabel terikat yaitu, citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri pada remaja putri/siswi di SMP N 6 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut yaitu citra tubuh dengan penerimaan diri merupakan dua hal yang saling berpengaruh, sehingga mahasiswa yang memiliki citra tubuh yang tinggi akan meningkatkan penerimaan diri yang tinggi juga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan ke dalam angka persentase

yang kemudian dideskripsikan berdasarkan dari hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi. Penyebaran skala juga dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan secara membagikan link kuesioner ke grup-grup dan menghubungi secara pribadi melalui aplikasi whatsapp dan instagram. Hal ini dikarenakan penyebaran skala secara offline tidak dapat dilakukan karena sedang maraknya virus Covid 19.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi $r = 0,721$ dengan $p = 0,000$ dan $R\ square = 0,520$ (52,0%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri mahasiswa UIN Ar-Raniry. Artinya, semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi penerimaan diri yang dirasakan oleh mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah penerimaan diri mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah:

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadikan mahasiswa agar mampu untuk meningkatkan penerimaan dirinya atas citra tubuh yang dimiliki.

c. Bagi Universitas

Peneliti mengharapkan agar Universitas dapat menjadikan hasil penelitian

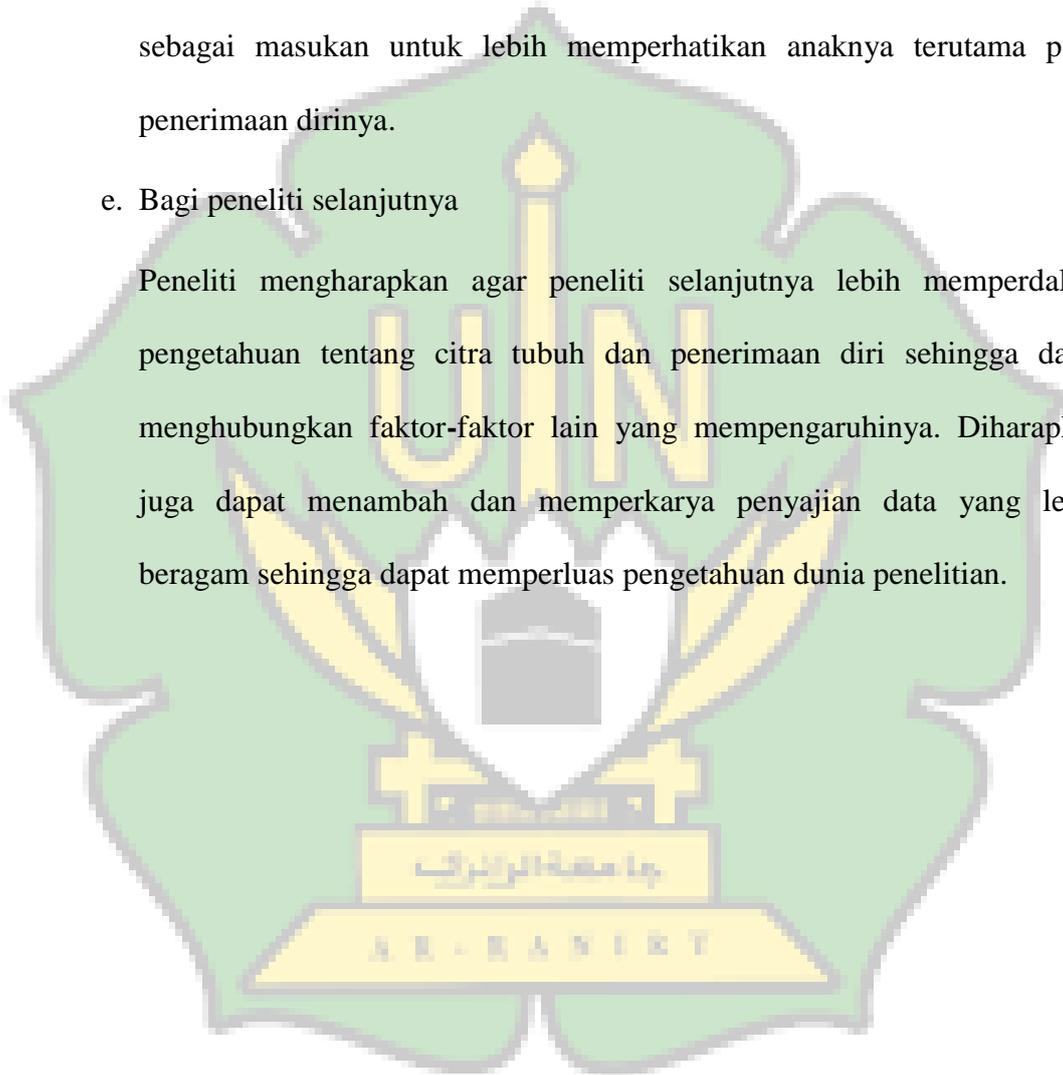
ini sebagai motivasi dalam meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa.

d. Bagi orangtua

Peneliti mengharapkan agar orangtua dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan untuk lebih memperhatikan anaknya terutama pada penerimaan dirinya.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya lebih memperdalam pengetahuan tentang citra tubuh dan penerimaan diri sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Diharapkan juga dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Afida, R. (2020). Identifikasi *Self-Acceptance* Masa Dewasa Awal Pada Pengunggah Status Di Media Sosial. *Skripsi*.
- Agus, S. (2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian*. 14(I). 1-17.
- Shinta Ardiana Agustin, Suci Murti Karini, Fadji Kirana Anggarani, (2019). Hubungan Antara Citra Diri dan Penerimaan Diri dengan Perilaku Diet pada Model Wanita Dewasa Awal di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*. 8(1). 177-181.
- Akbar Purnomo.S, Usman, Husaini. (2017). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (*Body Image*) Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa*. 5(4). 441-468.
- Anshori, M & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya. Airlangga University Press.
- Arina, Z. (2009). Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tuna Netra (di Bina Cacat Netra “Budi Mulya”, Malang). *Abstrak Skripsi*. Malang.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius (Anggota IKAPI).
- Noviyanti, A. D. (2012). Penerimaan Diri Tuna Daksa yang Bertempat Tinggal di YAKKUM Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bell, L & Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: A Program for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 47(4). 778–782.

- Berk, E. L. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2004). Citra tubuh: Past, Present, And Future. *Body Image: An International Journal Of Research*. 1(1). 1-5.
- Cash, T. F & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Catur, B. S. (2013). Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres.
- Cobb, S. (1987). Social Support as Moderator of live Stress Psycholomatic Medicine. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*. 38(5). 300-314.
- Dewi, R. N. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Disabilitas. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*. 2(3).
- Diane Papalia, Harvey Sterns, Ruth Feldman, Cameron Camp. (2002). *Adult development and aging (second edition)*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Eka & Heriana, D. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Fabiane Frota da Rocha Morgado, Angela Nogueira Neves Betanho Campana, Maria da Consolac, Gomes Cunha Fernandes Tavares. (2014). Development and validation of the self-acceptance scale for persons withh early blindness: the saseb. *Plos One*. 9(9), 1-3.
- Fahrudin, A. (2012). *Fenomena bunuh diri di gunung kidul: Catatan tersisa dari lapangan*. Informasi, 17(1), 13-19.
- Fatihudin, D. (2015). *Metode Penelitian*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock "n" roll) (3rd ed)*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Fitri, E. A. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas vii smpn 3 bandung tulungagung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. United State of America: The Guilford Press.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. United States: Routledge.
- Huebscher, B. (2010). Relationship Between Citra tubuh and Self Esteem Among Adolescence Girl. *A Research Paper*. Menomonie: University of Wisconsin-Stout.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. New Delhi: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan (5th edition)*. Erlanga: Jakarta.
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-212.
- Jersild, A. T. (1965). *The Psychology of Adolescence*. New York: Macmillan Company.
- Jersild, A. T. (1978). *Psychology of Adolescence*. New York: Macmillan Company.
- Juliansyah, N. (2012). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis dan Disertasi Karya Ilmiah. Cetakan Kedua*. Jakarta : Kencana Prenada Media.
- Ken. (2005). Hanya Satu Persen Perempuan Indonesia yang Merasa Cantik. *Senior*.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18–25 Tahun) Di Kota Malang. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*. 14(2).
- Kinanti, I. (2010). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas. *Skripsi*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.

- Kumalasari, E. (2017). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Masa Dewasa Awal. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Seogijapranata.
- Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto, Ktut Dianovinina. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Jurnal Humanitas*, 9(2), 158.
- Lusyawati Dwi Priyono, Catharina Tri Anni, Sugiyo. (2018). Pengaruh kondisi keluarga dan self acceptance terhadap kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 7(1), 31–33.
- Misbahudin, I. H. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Moernantyo, J. (2005). Perempuan dan Idealisme Cantiknya. www.multiply.com/journal. (Diakses pada tanggal 9 Agustus 2011).
- Ridha, M. (2013). Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal EMPATHY*. 1(2). 111-121.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, M.Budiantara. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Hasmalawati, N (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*. 2(2). 107-115.
- Ogden, J. (2000). *health psychology edisi 2*. Philadelphia : Open University Press.
- Oktaviana, R. (2004). Hubungan antara Penerimaan Diri Terhadap Ciri-Ciri Perkembangan Sekunder dengan Konsep Diri pada Remaja Puteri SLTP N 10 Yogyakarta. *Jurnal PSYCHE*. 1(2). 5-6.
- Santrock, J. W. 1998. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Sastawardani, A. (2012). Perilaku hedonis tokoh lola dalam novel cewek matre karya alberthiene endah (melalui pendekatan psikologi erich fromm). *Jurnal Mahasiswa*. 1(1), 14-19.
- Shinta A. A, Suci M. K, Fadjri, K. A. (2019). Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*. 8(01). 177-181.

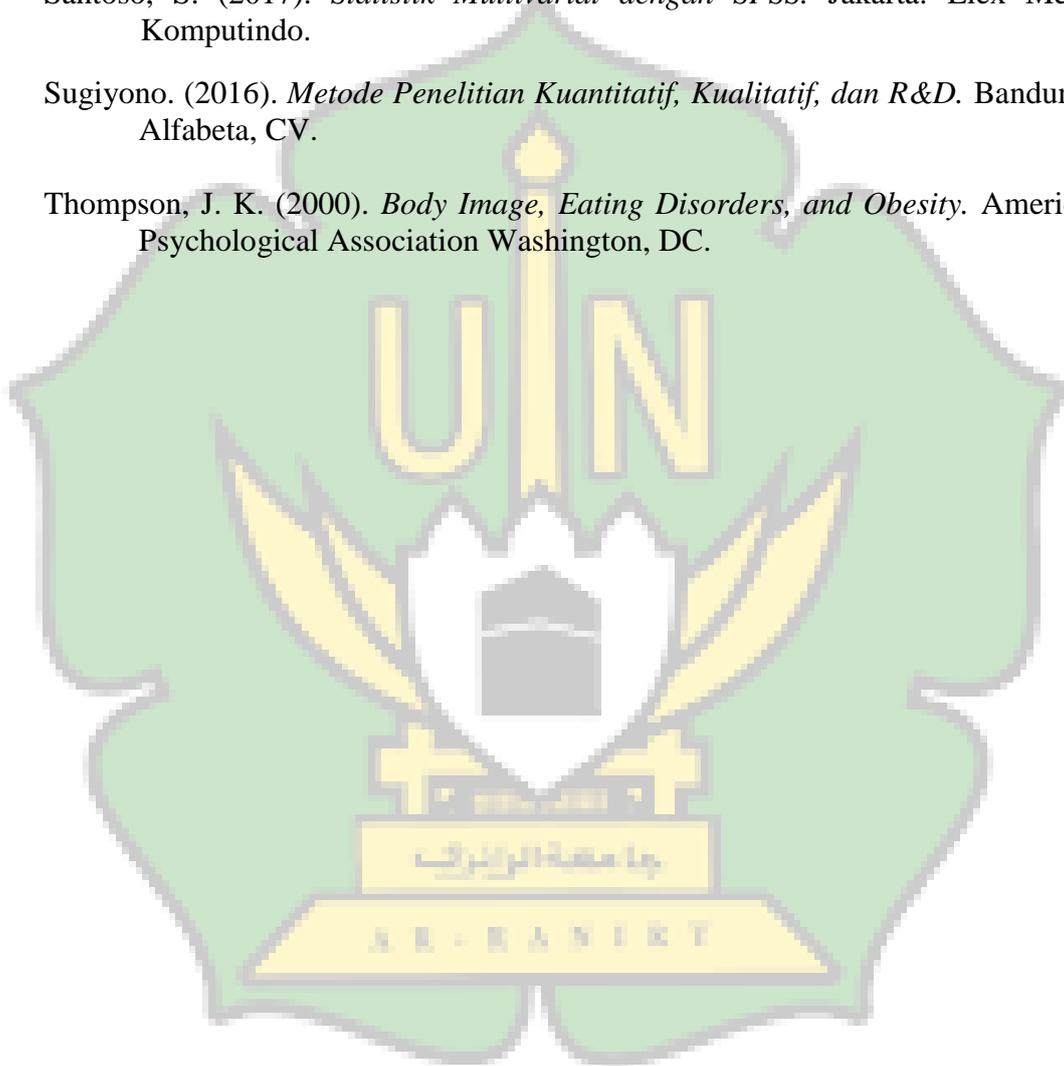
Maryam, S., & Ifdil. (2019). Hubungan *Body Image* dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*. 3(3). 129-136.

Smolak, L., & Thompson, J. P. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assesment, Prevention, and Treatment (Second Edition)*. Washington, DC: American Psychological Association (APA).

Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC.



Cut Meiliza Amal Alia

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Cut Meiliza Amal Alia mahasiswi program studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S-1). untuk itu saya mohon bantuan kepada saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

1. Kuesioner ini ditujukan kepada mahasiswa/i aktif UIN Ar-Raniry jenjang S1
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan saat ini
3. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jazakallah Khairan :)

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat Peneliti

Cut Meiliza Amal Alia

* Required

1. Nama (Inisial)

2. Jenis Kelamin

Mark only one oval.

Laki-Laki

Perempuan

3. Usia

4. Pendidikan Terakhir

5. Alamat/Asal Daerah

6. Fakultas

Mark only one oval.

- Syariah dan Hukum
- Tarbiyah dan Keguruan
- Ushuluddin dan Filsafat
- Dakwah dan Komunikasi
- Adab dan Humaniora
- Ekonomi dan Bisnis Islam
- Sains dan Teknologi
- Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
- Psikologi

7. Semester

Kuesioner

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan ini, kemudian pilihlah alternatif jawaban saudara/i pada bagian dibawah setiap pernyataan berikut ini:

8. 1. Saya memiliki penampilan yang menarik *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

9. 2. Saya peduli dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

10. 3. Saya merasa puas dengan berat badan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

11. 4. Saya merasa cemas jika tubuh saya menjadi gemuk *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

12. 5. Menurut saya, berat badan saya tergolong ideal *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

13. 6. Saya memiliki penampilan yang tidak menarik *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

14. 7. Saya tidak peduli dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. 8. Saya merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

16. 9. Saya tidak merasa cemas jika tubuh saya menjadi gemuk *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

17. 10. Menurut saya, berat badan saya tidaklah ideal *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

18. 11. Saya puas dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

19. 12. Saya menyesuaikan pakaian pada setiap acara *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

20. 13. Saya merasa puas dengan tinggi badan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

21. 14. Saya menjaga berat badan dengan ketat *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

22. 15. Saya tidak puas dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

23. 16. Saya tidak menyesuaikan pakaian pada setiap acara *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

24. 17. Saya merasa tidak puas dengan berat badan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

25. 18. Saya tidak membatasi pola makan meskipun badan saya terlihat gemuk *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

26. 19. Saya bahagia dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

27. 20. Saya berusaha memperbaiki penampilan jika merasa kurang percaya diri *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

28. 21. Saya merasa puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

29. 22. Saya tidak bahagia dengan penampilan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

30. 23. Penampilan bukanlah hal yang perlu diperhatikan setiap saat *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

31. 24. Saya merasa tidak puas dengan tinggi badan saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

32. 25. Saya merasa nyaman dengan penampilan saya secara keseluruhan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

33. 26. Penampilan merupakan hal yang perlu diperhatikan setiap saat *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

34. 27. Saya merasa tidak nyaman dengan penampilan saya secara keseluruhan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

35. 28. Saya merasa tidak puas dengan penampilan saya secara keseluruhan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Kuesioner

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan ini, kemudian pilihlah alternatif jawaban saudara/i pada bagian dibawah setiap pernyataan berikut ini:

36. 1. Saya merasa diri saya dapat berguna seperti orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

37. 2. Saya mampu menghadapi segala cobaan yang terjadi dalam hidup saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

38. 3. Saya berani bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah saya perbuat *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

39. 4. Saya menyukai aktivitas yang melibatkan banyak orang *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

40. 5. Saya berpegang teguh terhadap apa yang menurut saya benar *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

41. 6. Saya tidak menyalahkan diri saat mengalami kegagalan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

42. 7. Saya mampu menunjukkan emosi yang saya rasakan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

43. 8. Saya merasa diri saya tidak dapat berguna seperti orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

44. 9. Saya tidak mampu menghadapi segala cobaan yang terjadi dalam hidup saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

45. 10. Saya tidak berani untuk bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah saya perbuat *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

46. 11. Saya merasa segan untuk memperhatikan orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

47. 12. Saya tidak mampu berpegang teguh terhadap apa yang menurut saya benar *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

48. 13. Saya menyalahkan diri saat mengalami kegagalan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

49. 14. Saya tidak mampu menunjukkan emosi yang saya rasakan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

50. 15. Saya merasa memiliki kelebihan seperti orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

51. 16. Saya percaya diri untuk menghadapi semua masalah yang terjadi dalam hidup saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

52. 17. Saya mampu menerima kritikan dari orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

53. 18. Saya tidak merasa segan untuk memperhatikan orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

54. 19. Saya percaya diri dengan setiap tindakan yang saya lakukan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

55. 20. Saya mampu menyebutkan kelebihan yang saya miliki *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

56. 21. Saya mampu mengungkapkan segala sesuatu yang ada dalam pikiran saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

57. 22. Saya merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

58. 23. Saya tidak yakin mampu menghadapi semua masalah yang terjadi dalam hidup saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

59. 24. Saya tidak mampu menerima kritikan dari orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

60. 25. Saya tidak mampu menghargai pendapat orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

61. 26. Saya tidak percaya diri dengan setiap tindakan yang saya lakukan *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

62. 27. Saya merasa tidak memiliki kelebihan dalam diri *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

63. 28. Saya tidak mampu mengungkapkan segala sesuatu yang ada dalam pikiran saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

64. 29. Saya menyadari keterbatasan yang ada pada diri saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

65. 30. Saya berusaha untuk menjadi diri sendiri dengan terus mengembangkan sikap baik *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

66. 31. Saya mampu mengembangkan diri dari kritikan yang saya terima *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

67. 32. Saya mampu menghargai pendapat orang lain *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

68. 33. Saya tidak bergantung pada prinsip yang ditetapkan orang lain terhadap diri saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

69. 34. Saya menyadari saat saya marah *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

70. 35. Saya tidak mampu untuk mengembangkan sikap baik dengan menjadi diri sendiri *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

71. 36. Saya tidak mampu mengembangkan diri dari kritikan yang saya terima *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

72. 37. Saya bergantung pada prinsip yang ditetapkan orang lain terhadap diri saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

73. 38. Saya tidak menyadari saat saya marah *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

74. 39. Saya terus berusaha untuk memperbaiki kesalahan yang ada pada diri saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

75. 40. Saya memiliki tujuan dalam hidup *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

76. 41. Saya menyadari ketakutan yang muncul *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

77. 42. Saya tidak mampu memperbaiki kesalahan yang ada pada diri saya *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

78. 43. Saya tidak memiliki tujuan dalam hidup *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

79. 44. Saya tidak menyadari ketakutan yang muncul *

Mark only one oval.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

THANK YOU SO MUCH FOR YOUR RESPONSES :)

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

TABULASI SKALA CITRA TUBUH

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	TOTAL
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	78
3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	82
3	4	1	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	85
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	80
2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	57
2	2	1	2	1	2	2	1	4	1	2	2	3	1	1	1	4	2	4	2	1	1	3	4	2	4	1	56
3	3	1	2	2	2	3	3	1	3	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	72
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	76
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	76
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	87
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	87
3	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	97
3	4	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	79
1	3	1	4	1	2	2	1	4	1	1	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	52
2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	81
3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	72
3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	3	4	3	3	4	1	2	3	2	3	75
4	4	2	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	83
3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	3	2	1	1	2	3	4	1	1	3	4	4	2	4	1	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	74
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	86
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	1	2	80
2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	90
3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	1	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	77
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	83
3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	81
3	4	2	1	2	2	4	3	1	2	3	4	3	3	4	2	1	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	76
2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	1	3	4	2	3	2	76

2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	73
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	86
2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	64
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	80
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	75
4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	81
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	75
4	1	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	99
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	105
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	87
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	101
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	87
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	4	3	2	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	96
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
4	4	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	2	2	2	2	75
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	83
4	4	2	3	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	2	4	86
4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	83
3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	102
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	78
4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	83
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	81
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	75
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	77
3	4	1	2	1	3	3	2	2	1	3	4	1	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	65
3	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	74
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	78

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81				
3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	1	2	2	2	3	3	72		
3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	85		
3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	82		
4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	79		
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	84		
3	4	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	72		
3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82		
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	76		
3	2	1	4	1	2	2	1	4	1	2	3	1	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	58		
2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	69		
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	68		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	1	4	2	2	65	
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	75	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	73	
4	3	4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	78	
2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	72	
2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	68	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	77	
3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	75	
4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	76	
3	4	1	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	74	
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	70	
3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	80	
3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	78	
4	4	2	4	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	2	71	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	78
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	74	
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	84	
4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	81	
3	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	82	
3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	67	
4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	91	
2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	80	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	83	

4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102	
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	3	2	72
2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	82
2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	3	82
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	73
3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	81
2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	101
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	65
3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	66
1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	69
3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	81
2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
3	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	80
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	77
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	102
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	81
3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	86
4	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	83
3	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	4	2	2	64
3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	67
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	75
3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	67
4	4	2	2	2	3	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	61
3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	1	3	2	4	2	2	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	81
2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	87
2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	66
3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	72
3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	1	2	2	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	82
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	85
3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	85
3	4	1	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	78
3	4	2	4	1	4	4	1	3	1	2	4	4	2	4	1	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	2	75
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	81
4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	94

3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	82
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	78
3	2	2	1	2	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	76
3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	68
3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	86
3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	68
3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	80
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	72
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	61
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	80
3	4	2	2	2	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	75
3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	76
3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	100
3	4	2	4	2	1	3	1	4	2	3	4	1	2	4	1	4	2	4	4	2	2	1	3	4	2	70
4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	84
3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	78
3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	2	3	82
4	4	3	2	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	92
3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	1	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
3	4	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	71
3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	82
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	100
3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	80
2	3	2	3	2	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	2	3	2	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	77
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76
3	3	2	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	81
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	4	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	78
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	72
4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	2	2	1	3	4	2	86
4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	1	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	3	87

3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	70
3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	86
3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	1	4	3	3	3	3	74
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	74
3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	82
3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	82
3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	93
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	71
4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	78
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	74
4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	96
3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	76
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	72
3	4	1	4	1	3	4	1	4	1	3	4	3	3	4	1	1	3	4	2	3	3	2	4	4	4	2	76
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	100
3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	76
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	91
2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	73
3	4	2	2	1	3	4	2	1	2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	73
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	77
3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
3	4	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	74
3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	94
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	106
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	106
3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	95
3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	75
2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	71
4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	100
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	97
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	76

4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	98		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	96		
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	95		
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	97		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	96		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	99		
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	72		
3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	82		
3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	66		
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	89		
3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	82		
2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	76	
3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76	
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	71		
3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	87		
3	4	1	2	1	3	4	2	1	1	2	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	4	3	2	69		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	106
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	99
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	100	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	105
2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	62
4	4	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	4	4	2	4	4	78	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
2	4	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	1	2	3	1	2	3	3	72	
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	78	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	100
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	79
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	4	1	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	2	84	
4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	102
3	4	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	70	
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	60

2	4	2	2	2	3	3	1	1	1	2	4	4	1	1	2	3	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	67
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	71
3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	80	
2	4	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	3	1	4	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	60
3	4	1	4	1	3	4	1	4	1	3	4	3	3	4	1	1	3	4	2	3	3	2	4	4	4	2	76
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	88
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	86
3	2	3	1	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	105
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	86
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	86
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	100
4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	102
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	90
4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	93
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	90
4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	94
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	100
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	98
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	90
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	103

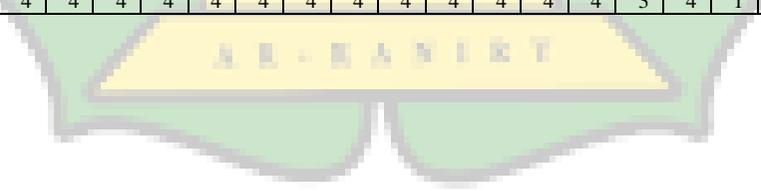
3	4	4	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	146					
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	108					
2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	123					
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	130					
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	118						
4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	135				
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125					
3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	1	1	2	1	4	3	3	3	3	4	4	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	110				
4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	143			
2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	117				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	149		
3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127				
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	118			
4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	157		
3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	1	3	2	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	148		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134			
4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	153	
3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	3	134		
3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	149		
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	149			
2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	119		
3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	127			
2	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	4	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	132	
4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	148
3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	117
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	123	
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139	
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	115	
3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	111	
3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	108			
3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	3	1	3	3	2	3	2	3	2	4	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	115				
4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	113
3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	122	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	136			
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	1	117		

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	166					
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164				
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	148					
4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	2	1	1	108						
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	149								
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	120						
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	147						
3	4	4	2	2	1	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	150			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132				
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	114			
1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	107				
3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	2	4	3	143						
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132				
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	123					
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122				
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	135		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	124				
3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	133			
4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	162			
3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	132				
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	110		
2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	115			
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	145				
4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	113	
3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	133		
4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	126		
4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164		
4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	115			
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	167			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	3	124					
4	3	4	1	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	147	
4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	131
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	159		
3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	129	

4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	152							
4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	167						
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	161							
4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	146							
4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	159					
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	159					
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	169				
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	169	
4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	143	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134	
4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	1	1	1	1	111		
3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	1	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	138		
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	163	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	167	
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	140	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	154
2	4	2	4	2	4	4	1	3	4	2	4	2	1	2	3	2	4	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	4	4	1	2	3	3	1	4	1	3	4	2	4	1	3	1	3	1	3	1	107			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	130	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	171	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	166
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	151	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	154
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132
3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	140
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116
3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	140
4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	4	3	4	3	4	3	132	
4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	151

4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	158							
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	128						
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	126			
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	128						
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	111				
3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	143					
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	111				
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	116			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	121					
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	117				
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122				
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	127			
3	2	3	4	3	2	3	1	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	4	108					
4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173				
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126			
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	125		
3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	155			
4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	150	
3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	2	141		
3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117		
3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	165
4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134	
3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	3	133			
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	136		
4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164		
4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143	
2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	4	3	1	3	95
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	122					
3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	152		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131	
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127	
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127	
3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	120	

2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	99										
3	3	4	2	2	1	4	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	150										
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124										
4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	130								
4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	125								
4	3	4	2	4	4	1	3	3	3	2	3	2	1	4	3	4	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	142								
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132								
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	157					
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	163					
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	154					
3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	151					
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	158				
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	168			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	164			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	136	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	159		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	174		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	136
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	159	
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	173		
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	173		
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	164		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	167	
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	166		
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	3	4	158			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	168		



UJI BEDA DAYA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA CITRA TUBUH TAHAP 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	98.3
	Excluded ^a	1	1.7
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.838	.856	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3.25	.632	59
X2	3.19	.629	59
X3	3.29	.589	59
X4	3.12	.745	59
X5	3.31	.500	59
X6	3.22	.559	59
X7	3.36	.580	59
X8	3.19	.656	59
X9	3.56	.534	59
X10	3.47	.568	59
X11	3.51	.569	59
X12	3.34	.659	59
X13	3.53	.568	59
X14	3.08	.836	59
X15	3.19	.730	59

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X16	2.90	.712	59
X17	3.25	.733	59
X18	3.05	.729	59
X19	2.83	.746	59
X20	2.81	.798	59
X21	3.07	.691	59
X22	3.05	.705	59
X23	3.31	.534	59
X24	3.12	.590	59
X25	3.05	.775	59
X26	3.00	.851	59
X27	2.24	.795	59
X28	2.34	.757	59
X29	2.31	.876	59
X30	2.29	.832	59
X31	2.46	.773	59
X32	2.73	.739	59
X33	2.78	.696	59
X34	2.69	.701	59
X35	2.08	.702	59
X36	2.15	.715	59
X37	2.24	.703	59
X38	2.12	.697	59
X39	2.58	.814	59
X40	2.36	.760	59



Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.910	2.085	3.559	1.475	1.707	.197	40

Item-Total Statistics

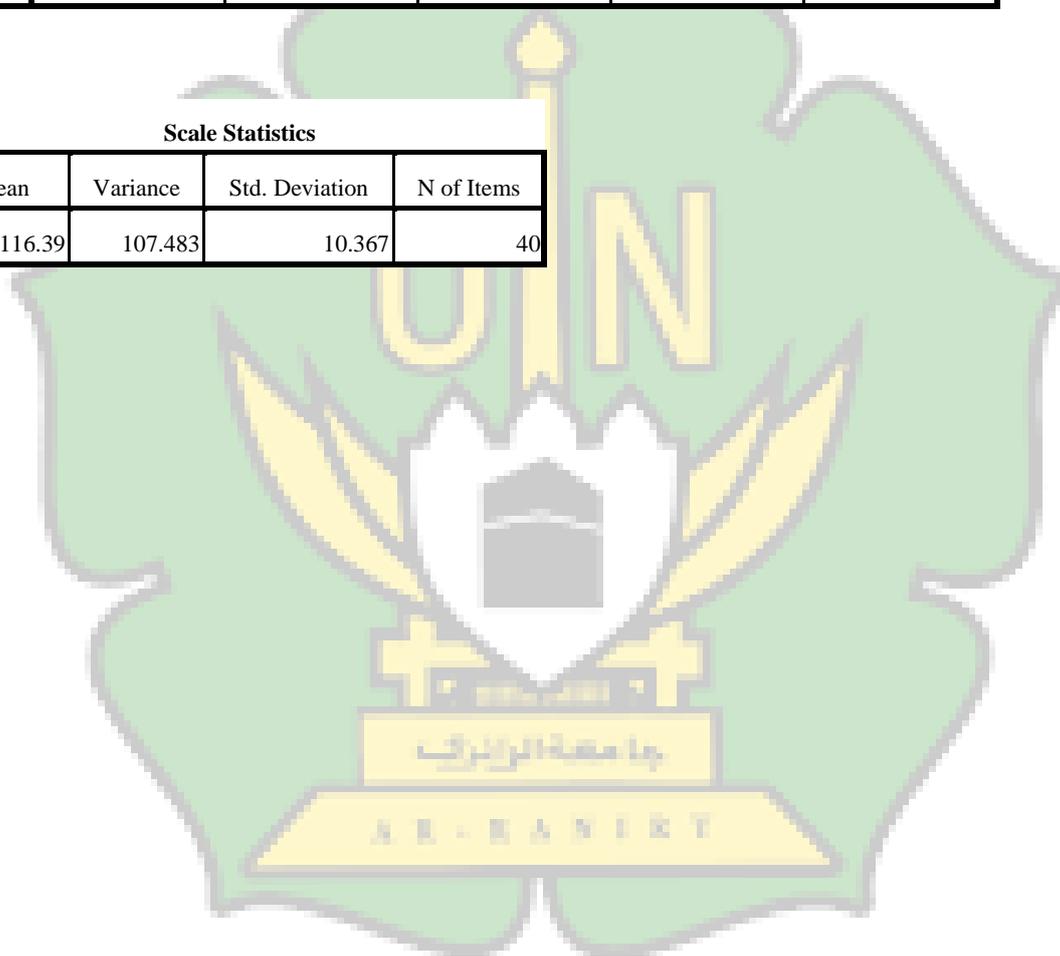
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	113.14	99.740	.581	.	.828
X2	113.20	99.475	.607	.	.828
X3	113.10	99.472	.653	.	.827
X4	113.27	99.580	.494	.	.829
X5	113.08	101.458	.573	.	.830
X6	113.17	101.660	.489	.	.831
X7	113.03	101.792	.457	.	.832
X8	113.20	102.751	.324	.	.834
X9	112.83	101.212	.557	.	.830
X10	112.92	101.320	.511	.	.830
X11	112.88	100.968	.542	.	.830
X12	113.05	102.773	.320	.	.834
X13	112.86	100.705	.566	.	.829
X14	113.31	103.767	.177	.	.839
X15	113.20	99.406	.518	.	.829
X16	113.49	100.978	.419	.	.832
X17	113.14	98.085	.610	.	.826
X18	113.34	98.987	.549	.	.828
X19	113.56	99.975	.466	.	.830
X20	113.58	99.697	.449	.	.830
X21	113.32	101.119	.423	.	.832
X22	113.34	100.676	.446	.	.831
X23	113.08	104.148	.280	.	.835
X24	113.27	102.373	.399	.	.833
X25	113.34	100.124	.436	.	.831
X26	113.39	101.001	.337	.	.834
X27	114.15	100.614	.391	.	.832
X28	114.05	103.808	.201	.	.838
X29	114.08	104.838	.105	.	.841
X30	114.10	107.645	-.049	.	.845
X31	113.93	102.306	.293	.	.835
X32	113.66	101.918	.337	.	.834
X33	113.61	101.104	.421	.	.832

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X34	113.69	101.629	.379	.	.833
X35	114.31	109.595	-.177	.	.847
X36	114.24	110.460	-.232	.	.848
X37	114.15	109.097	-.144	.	.846
X38	114.27	108.236	-.085	.	.845
X39	113.81	109.982	-.185	.	.849
X40	114.03	109.551	-.166	.	.848

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
116.39	107.483	10.367	40



UJI BEDA DAYA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA CITRA TUBUH TAHAP 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	348	99.7
	Excluded ^a	1	.3
	Total	349	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.928	.930	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3.11	.643	348
X2	3.36	.618	348
X3	2.87	.852	348
X4	2.95	.830	348
X5	2.76	.848	348
X6	3.05	.634	348
X7	3.23	.608	348
X8	2.95	.765	348
X9	2.78	.846	348
X10	2.73	.835	348
X11	3.18	.645	348
X12	3.39	.594	348
X13	3.08	.789	348
X14	2.36	.729	348
X15	2.99	.635	348
X16	3.20	.604	348

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X17	2.79	.795	348
X18	2.71	.810	348
X19	3.26	.630	348
X20	3.34	.607	348
X21	3.05	.750	348
X22	3.11	.588	348
X23	2.77	.774	348
X24	2.88	.782	348
X25	3.21	.652	348
X26	3.01	.798	348
X27	3.02	.619	348
X28	2.99	.672	348

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.005	2.365	3.385	1.020	1.431	.054	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	81.02	127.962	.627	.	.924
X2	80.77	130.708	.453	.	.927
X3	81.27	124.104	.667	.	.924
X4	81.18	130.016	.359	.	.928
X5	81.38	123.302	.715	.	.923
X6	81.09	128.254	.616	.	.925
X7	80.90	129.178	.575	.	.925
X8	81.18	125.705	.653	.	.924
X9	81.36	128.790	.416	.	.928
X10	81.40	123.002	.744	.	.922
X11	80.96	127.117	.685	.	.924

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X12	80.75	128.966	.606	.	.925
X13	81.05	127.135	.548	.	.925
X14	81.77	132.984	.236	.	.930
X15	81.14	127.971	.635	.	.924
X16	80.94	130.259	.498	.	.926
X17	81.34	125.828	.619	.	.924
X18	81.43	128.752	.440	.	.927
X19	80.87	128.107	.631	.	.924
X20	80.80	131.193	.427	.	.927
X21	81.08	125.702	.668	.	.924
X22	81.03	129.328	.585	.	.925
X23	81.37	130.055	.387	.	.928
X24	81.25	130.357	.366	.	.928
X25	80.93	127.585	.644	.	.924
X26	81.13	128.733	.449	.	.927
X27	81.11	130.281	.484	.	.926
X28	81.15	127.949	.598	.	.925

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
84.14	137.495	11.726	28

UJI BEDA DAYA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA PENERIMAAN DIRI TAHAP 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.955	.960	48

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y1	3.57	.500	60
Y2	3.23	.698	60
Y3	2.38	.715	60
Y4	2.22	.804	60
Y5	3.33	.655	60
Y6	3.23	.621	60
Y7	3.33	.572	60
Y8	2.42	.829	60
Y9	3.48	.537	60
Y10	3.22	.691	60
Y11	3.33	.629	60
Y12	3.00	.844	60
Y13	3.42	.619	60
Y14	3.23	.593	60
Y15	3.52	.537	60

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y16	3.32	.651	60
Y17	3.47	.566	60
Y18	3.28	.585	60
Y19	3.25	.704	60
Y20	3.13	.676	60
Y21	3.42	.530	60
Y22	3.27	.548	60
Y23	2.98	.873	60
Y24	2.82	.873	60
Y25	3.07	.778	60
Y26	2.98	.748	60
Y27	3.47	.536	60
Y28	3.23	.533	60
Y29	3.32	.651	60
Y30	3.27	.607	60
Y31	3.30	.696	60
Y32	3.15	.709	60
Y33	3.35	.685	60
Y34	3.18	.854	60
Y35	3.48	.725	60
Y36	3.53	.650	60
Y37	3.23	.851	60
Y38	3.27	.710	60
Y39	3.13	.812	60
Y40	3.30	.671	60
Y41	3.22	.715	60
Y42	3.15	.709	60
Y43	3.25	.773	60
Y44	3.15	.799	60
Y45	3.33	.681	60
Y46	3.33	.542	60
Y47	3.28	.640	60
Y48	3.43	.563	60



Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.214	2.217	3.567	1.350	1.609	.075	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	150.70	333.807	.697	.	.954
Y2	151.03	331.185	.595	.	.954
Y3	151.88	358.918	-.467	.	.959
Y4	152.05	357.947	-.388	.	.959
Y5	150.93	331.453	.624	.	.954
Y6	151.03	333.490	.569	.	.954
Y7	150.93	332.131	.686	.	.954
Y8	151.85	339.452	.217	.	.956
Y9	150.78	334.139	.630	.	.954
Y10	151.05	330.455	.630	.	.954
Y11	150.93	330.165	.709	.	.953
Y12	151.27	329.962	.525	.	.954
Y13	150.85	329.418	.756	.	.953
Y14	151.03	329.355	.793	.	.953
Y15	150.75	331.784	.752	.	.953
Y16	150.95	330.726	.660	.	.954
Y17	150.80	330.875	.756	.	.953
Y18	150.98	337.305	.425	.	.955
Y19	151.02	334.186	.470	.	.954
Y20	151.13	335.745	.427	.	.955
Y21	150.85	331.757	.763	.	.953
Y22	151.00	333.220	.662	.	.954
Y23	151.28	332.884	.412	.	.955
Y24	151.45	338.489	.234	.	.956
Y25	151.20	331.993	.500	.	.954
Y26	151.28	330.986	.560	.	.954
Y27	150.80	333.451	.666	.	.954

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y28	151.03	333.931	.645	.	.954
Y29	150.95	330.048	.690	.	.953
Y30	151.00	331.729	.664	.	.954
Y31	150.97	326.812	.774	.	.953
Y32	151.12	329.088	.668	.	.953
Y33	150.92	329.264	.686	.	.953
Y34	151.08	330.112	.514	.	.954
Y35	150.78	327.935	.698	.	.953
Y36	150.73	336.809	.400	.	.955
Y37	151.03	324.406	.706	.	.953
Y38	151.00	331.627	.566	.	.954
Y39	151.13	325.711	.696	.	.953
Y40	150.97	331.185	.619	.	.954
Y41	151.05	330.184	.619	.	.954
Y42	151.12	334.071	.471	.	.954
Y43	151.02	328.356	.636	.	.954
Y44	151.12	331.190	.514	.	.954
Y45	150.93	328.673	.715	.	.953
Y46	150.93	335.046	.576	.	.954
Y47	150.98	328.661	.763	.	.953
Y48	150.83	334.040	.603	.	.954

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
154.27	346.775	18.622	48

UJI BEDA DAYA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA PENERIMAAN DIRI TAHAP 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	348	99.7
	Excluded ^a	1	.3
	Total	349	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.960	.961	44

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y1	3.35	.586	348
Y2	3.24	.638	348
Y3	3.40	.601	348
Y4	3.05	.763	348
Y5	3.30	.650	348
Y6	3.05	.762	348
Y7	2.98	.746	348
Y8	3.07	.743	348
Y9	3.15	.649	348
Y10	3.22	.672	348
Y11	2.66	.811	348
Y12	3.11	.661	348
Y13	2.94	.821	348
Y14	2.88	.783	348
Y15	3.19	.688	348

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.151	2.661	3.523	.862	1.324	.032	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	135.30	331.515	.650	.	.959
Y2	135.42	329.835	.669	.	.959
Y3	135.26	330.998	.657	.	.959
Y4	135.60	331.405	.495	.	.960
Y5	135.36	331.856	.568	.	.959
Y6	135.61	329.270	.575	.	.959
Y7	135.68	332.370	.471	.	.960
Y8	135.59	330.208	.555	.	.959
Y9	135.51	329.732	.661	.	.959
Y10	135.43	332.361	.528	.	.960
Y11	135.99	327.689	.593	.	.959
Y12	135.54	330.768	.605	.	.959
Y13	135.72	326.746	.617	.	.959
Y14	135.78	330.048	.530	.	.960
Y15	135.46	327.512	.713	.	.959
Y16	135.39	329.133	.705	.	.959
Y17	135.39	331.219	.611	.	.959
Y18	135.89	330.161	.481	.	.960
Y19	135.54	329.056	.649	.	.959
Y20	135.80	328.734	.569	.	.959
Y21	135.65	328.781	.578	.	.959
Y22	135.65	329.150	.602	.	.959
Y23	135.59	327.770	.660	.	.959
Y24	135.48	330.861	.603	.	.959
Y25	135.38	331.124	.630	.	.959
Y26	135.55	327.413	.724	.	.959
Y27	135.53	328.901	.643	.	.959

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y28	135.72	326.911	.627	.	.959
Y29	135.47	335.829	.413	.	.960
Y30	135.23	332.379	.599	.	.959
Y31	135.38	331.970	.582	.	.959
Y32	135.26	331.171	.633	.	.959
Y33	135.45	332.813	.496	.	.960
Y34	135.35	333.382	.529	.	.960
Y35	135.58	332.187	.509	.	.960
Y36	135.52	330.360	.634	.	.959
Y37	135.51	330.758	.573	.	.959
Y38	135.51	331.484	.581	.	.959
Y39	135.25	332.377	.539	.	.959
Y40	135.13	331.343	.582	.	.959
Y41	135.41	335.395	.420	.	.960
Y42	135.49	330.792	.584	.	.959
Y43	135.33	328.792	.570	.	.959
Y44	135.50	329.703	.619	.	.959

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
138.66	345.737	18.594	44

FREQUENCIES CITRA TUBUH

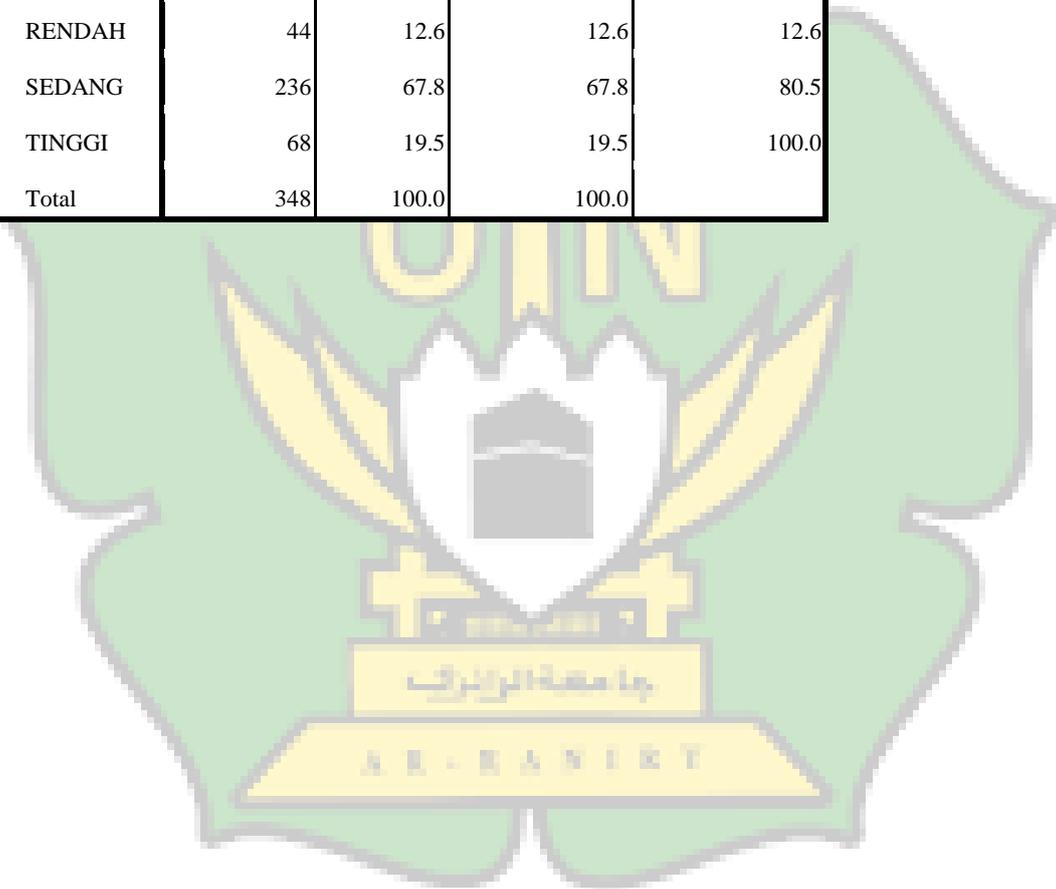
Statistics

kategori

N	Valid	348
	Missing	0

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	44	12.6	12.6	12.6
	SEDANG	236	67.8	67.8	80.5
	TINGGI	68	19.5	19.5	100.0
	Total	348	100.0	100.0	



FREQUENCIES PENERIMAAN DIRI

Statistics

kategori

N	Valid	348
	Missing	0

kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	46	13.2	13.2	13.2
sedang	232	66.7	66.7	79.9
tinggi	70	20.1	20.1	100.0
Total	348	100.0	100.0	

DATA EMPIRIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VX	348	52	108	81.77	11.532
VY	348	80	176	138.66	18.594
Valid N (listwise)	348				

UJI NORMALITAS CITRA TUBUH

Descriptive Statistics

	N	Maximum	Mean	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
VX	348	108	81.77	.369	.131	-.279	.261
Valid N (listwise)	348						

UJI NORMALITAS PENERIMAAN DIRI

Descriptive Statistics

	N	Maximum	Mean	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
VY	348	176	138.66	.102	.131	-.217	.261
Valid N (listwise)	348						

UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X	348	100.0%	0	.0%	348	100.0%

Report

Y

X	Mean	N	Std. Deviation
52	84.00	1	
54	95.00	1	
56	80.00	1	
57	126.00	1	
58	109.00	1	
60	110.50	4	10.878
61	115.00	2	2.828
62	123.00	3	37.510
64	124.00	3	13.856
65	128.67	3	6.658
66	126.25	4	12.230
67	128.75	4	21.747
68	122.00	5	16.553
69	125.40	5	23.965
70	131.83	6	12.319

Report

Y

X	Mean	N	Std. Deviation
71	126.71	7	5.407
72	128.92	13	13.150
73	129.00	13	11.321
74	128.38	13	7.240
75	126.94	16	11.538
76	133.50	22	8.656
77	128.27	11	6.214
78	130.74	19	8.319
79	139.67	3	12.897
80	134.36	14	13.339
81	139.12	24	13.829
82	136.95	19	12.912
83	140.00	9	17.313
84	142.50	6	10.445
85	139.12	8	19.802
86	144.82	11	15.943
87	147.29	7	10.275
88	144.00	5	13.229
89	125.50	2	9.192
90	156.00	6	16.923
91	150.33	3	8.622
92	150.00	2	21.213
93	155.67	3	5.774
94	153.75	4	13.475
95	130.33	3	2.082
96	160.00	7	17.098
97	164.50	6	6.221
98	152.75	4	13.793
99	170.00	3	4.359
100	167.75	12	5.463
101	151.50	4	6.557
102	153.00	6	16.745
103	164.00	4	12.193



Report

Y

X	Mean	N	Std. Deviation
104	161.00	3	3.464
105	169.00	3	9.644
106	166.25	4	13.817
108	167.80	5	9.960
Total	138.66	348	18.594

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X Between Groups (Combined)	72296.495	51	1417.578	8.801	.000
Linearity	62426.915	1	62426.915	387.597	.000
Deviation from Linearity	9869.581	50	197.392	1.226	.156
Within Groups	47674.125	296	161.061		
Total	119970.621	347			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	.721	.520	.776	.603

UJI KORELASI

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X	81.77	11.532	348
Y	138.66	18.594	348

Correlations

	X	Y
X Pearson Correlation	1	.721**

Correlations		
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	348
Y	Pearson Correlation	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	348

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-07/Un.08/FPsi/Kp.00.4/1/2021

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2020/2021
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 4 Januari 2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

Pertama : Menunjuk Saudara 1. Barmawi, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons)., M.Sc Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Cut Meiliza Amal Alia
NIM/Prodi : 170901047 / Psikologi
Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021.

Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.

Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 4 Januari 2021 M
20 Jumadil Awal 1442 H

Dekan Fakultas Psikologi,


Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.