**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN *SELF BLAMING* PADA REMAJA SMA NEGERI 7 SEMARANG**

**Elsafira Faradila Azmi1, Endah Mujiasih1**

1Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang. 50275

Email: [elsafirafrdl@gmail.com](mailto:elsafirafrdl@gmail.com)

# **ABSTRAK**

Setiap individu dianugerahi oleh Tuhan memiliki kelebihan dan kekurangan. Aspek utama penampilan fisik seseorang yang dapat dilihat dan dinilai dengan mudah oleh diri sendiri dan orang lain adalah tubuh. Jika individu mengalami perubahan bentuk tubuh yang tidak memuaskan, maka individu cenderung akan merasa malu sehingga dapat berpengaruh pada perilaku negatif seseorang, seperti *self blaming. Self blaming* adalah kekuatan dalam menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan terus menerus sehingga memunculkan rasa rendah diri, tidak percaya diri, penghargaan negatif terhadap diri sendiri, dan perasaan bersalah terhadap diri sendiri. *Body image* merupakan penilaiannindividu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungannantara *body image* dengan *self blaming* pada remaja SMA Negeri 7 Semarang. Penelitian ini melibatkan siswa putri kelas 11 SMA Negeri 7 Semarang (N=189). Karakteristik subjek penelitian yaitu siswaaputri kelas 11 SMA Negeri 7 Semarang. Sampel penelitian yang digunakan dipilih melalui teknik *proportionate random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *Body Image* (31 butir, α=0.925) dan skala *Self Blaming* (28 butir, α=0.928). Analisis data dilakukan dengan teknik parametrik regresi sederhana. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dengan *self blaming* bersifat negatif dan signifikan (rs = (-0.729, p<0.001). Semakin positif *body image*, maka semakin rendah *self blaming*. Sebaliknya, semakin negatif *body imag*e, maka semakin tinggi *self blaming.*

**Kata Kunci:** *Body Image, self blaming*, remaja putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF BLAMING IN ADOLESCENTS OF SMA NEGERI 7 SEMARANG**

**Elsafira Faradila Azmi1, Endah Mujiasih1**

1Faculty of Psychology Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang. 50275

Email: [elsafirafrdl@gmail.com](mailto:elsafirafrdl@gmail.com)

**ABSTRACT**

Every individual gifted by God has advantages and disadvantages. The main aspect of a person's physical appearance that can be seen and assessed easily by oneself and others is the body. If an individual experiences an unsatisfactory change in body shape, the individual tends to feel embarrassed which can influence a person's negative behavior, such as self-blaming. Self-blaming is the power of blaming oneself excessively and continuously, giving rise to feelings of low self-esteem, lack of self-confidence, negative self-esteem, and feelings of guilt towards oneself. Body image is an individual's assessment of the size and shape of his body. The purpose of this research is to determine the relationship between body image and self-blaming in teenagers at SMA Negeri 7 Semarang. This research involved grade 11 female students at SMA Negeri 7 Semarang (N=189). Characteristics of the research subjects, namely grade 11 female students at SMA Negeri 7 Semarang. The research sample used was selected using proportionate random sampling technique. Data collection methods used the Body Image Scale (31 items, α=0.925) and the Self Blaming scale (28 items, α=0.928). Data analysis was carried out using simple parametric regression techniques. The test results show that the relationship between body image and self-blaming is negative and significant (rs = (-0.729, p<0.001). The more positive the body image, the lower the self-blaming. Conversely, the more negative the body image, the higher the self-blaming.

**Keywords:** Body Image, self blaming, teenage girls