

DINAMIKA PERCAYA DIRI PADA REMAJA PUTRI DENGAN OBESITAS
DYNAMICS OF SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENT WOMEN WITH OBESITY

Anisa Agustanti
STIT Ihsanul Fikri
anisaagustanti@gmail.com

Abstrak

Bentuk tubuh yang terjadi pada remaja memiliki kekhawatiran yang cukup tinggi yang terjadi pada remaja putri karena bentuk tubuh merupakan hal yang paling ditakuti karena bagi remaja menganggap ini suatu hal yang penting bagi dirinya. Tujuan jurnal penelitian ini yaitu menjelaskan kondisi percaya diri remaja putri obesitas dan mengetahui faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja putri. Penelitian kualitatif memakai pendekatan dengan studi kasus. Pada metode studi kasus ini lebih bisa memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus dengan melihat kondisi percaya diri pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri dengan obesitas dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka memiliki persepsi diri yang negatif, terutama terkait dengan citra tubuh mereka. Perasaan tidak puas dengan penampilan fisik seringkali menjadi sumber utama dari rendahnya rasa percaya diri. Mereka sering merasa tidak nyaman dalam lingkungan sosial yang menekankan standar kecantikan tertentu. bahwa remaja obesitas sering mengalami rendahnya rasa percaya diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bullying, stigma sosial, dan persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka. Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja putri adalah faktor keturunan dan faktor lingkungan gaya hidup seperti pola makan, apa yang dimakan serta kurangnya melakukan kegiatan olahraga. Diharapkan remaja yang mengalami obesitas tersebut memupuk kemampuan dirinya dengan menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki seperti olahraga dan prestasi lainnya. Penyaluran bakat tersebut dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di lingkungannya, lebih menggali potensi diri yang dimiliki dan mengenali dirinya secara keseluruhan.

Kata Kunci: Percaya Diri, Remaja Putri, Obesitas

Abstract

Body shape that occurs in teenagers is quite a concern for young women because body shape is the thing that is most feared because teenagers consider this to be something important for them. The aim of this research journal is to explain the condition of self-confidence of obese adolescent girls and determine the factors that cause obesity in adolescent girls. Qualitative research uses a case study approach. In this case study method, you can focus more intensively on one particular object and study it as a case by looking at the condition of self-confidence in young women. The results showed that the majority of obese young women in this study revealed that they had negative self-perceptions, especially related to their body image. Feelings of dissatisfaction with physical appearance are often the main source of low self-confidence. They often feel uncomfortable in social settings that emphasize certain beauty standards. that obese teenagers often experience low self-confidence which is influenced by various factors, such as experiences of bullying, social stigma, and negative perceptions of their body image. Factors that cause obesity in young women are hereditary factors and lifestyle environmental factors such as diet, what they eat and lack of sports activities. It is hoped that teenagers who are obese will develop their abilities by channeling their talents and hobbies such as sports and other achievements. Channeling this talent is done by participating in activities in the environment, exploring more of one's potential and recognizing one's self as a whole.

Keywords: *Self-confidence, Young Women, Obesity*

PENDAHULUAN

Menurut (Lestari, 2019) Remaja dalam menjalani proses pendidikan membutuhkan yang namanya hubungan sosial dengan orang lain yang berada pada lingkungan sekitarnya, keberadaan remaja butuh pengakuan dari segi kemampuan yang dimiliki seperti ada keinginan ingin dipuji oleh teman, suka dengan interaksi sosial sehingga bisa memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Permasalahan yang dilatarbelakangi oleh interaksi dengan lingkungan adalah masalah kepercayaan diri.

Menurut Indra (2013) Remaja yang memiliki tubuh obesitas ada pengaruhnya pada perkembangan psikososial secara spesifik lebih pada kepercayaan diri. Remaja yang mengalami obesitas ketika memiliki kepercayaan diri akan mampu berperilaku sesuai dengan apa yang remaja inginkan. Apabila remaja tidak memiliki percaya diri akan memunculkan masalah karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang mampu melejitkan potensi yang dimiliki remaja. Sedangkan pada kasus remaja obesitas ketika dijauhi oleh teman sebayanya akan memiliki kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa. Seorang remaja akan merasakan bahwa dirinya adalah individu yang berbeda atau dibedakan dari kelompok hal tersebut menyebabkan remaja obesitas rentan terkena masalah psikologis.

Menurut (Yuliandari, 2017) Kondisi fisik remaja dipandang sebagai hal yang penting dalam kehidupan remaja, namun jika dalam realitanya kondisi fisik tidak sesuai dengan keadaan akan menimbulkan perasaan tidak puas sehingga memunculkan sikap yang kurang percaya diri. (Monks dkk,2004) menyatakan pertumbuhan badan lebih cepat daripada perkembangan badan, jika remaja tidak memiliki proporsi tubuh yang tidak seimbang akan menimbulkan kegusaran batin yang mendalam karena pada tahap masa remaja perhatian sangat besar pada penampilan fisiknya karena merupakan salah satu nilai yang penting terhadap kondisi tubuh sebagai stimulus dari lingkungan sosial.

Bentuk tubuh yang terjadi pada remaja memiliki kekhawatiran yang cukup tinggi yang terjadi pada remaja putri karena bentuk tubuh merupakan hal yang paling ditakuti karena bagi remaja menganggap ini suatu hal yang penting bagi dirinya. Jika kita melihat pada persepsi budaya mengenai perempuan ideal dalam pandangan masyarakat dengan tubuh ideal seperti di bintang film atau model gadis majalah. Remaja putri mempunyai persepsi ketika memiliki tubuh yang proporsional atau ideal dapat menjadi lebih unggul

sehingga bisa menarik perhatian teman-temannya dan membuat remaja tersebut menjadi pribadi yang percaya diri (Claudia & Marnelly, 2016).

Pada negara Indonesia, memiliki jumlah angka obesitas yang semakin meningkat drastis dari tahun ke tahun. Populasi obesitas berdasarkan pada Riskesdas (Riset kesehatan dasar) pada tahun 2010 (dalam Akhriani, dkk., 2016) adalah 2,5% untuk kelompok usia 13-15 tahun, sedangkan berdasarkan Riskesdas (Riset kesehatan dasar) 2013 populasi bisa meningkat menjadi 10,8%. Jika kita melihat data tersebut menunjukkan bahwa angka obesitas pada remaja bisa meningkat 8,3% dalam kurun waktu 3 tahun. Berdasarkan data tersebut secara tidak langsung memberikan peringatan akan ada kemungkinan terjadi peningkatan angka obesitas remaja di masa mendatang. Remaja dengan obesitas memiliki kemungkinan untuk menjadi obesitas juga ketika remaja tersebut masuk pada usia dewasa sekitar 40% sampai 59,9% (Faizah et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti masih ada siswa remaja yang tidak percaya diri karena obesitas. Hal ini penulis temukan berdasarkan gejala, seperti: siswa obesitas sering menjadi pusat perhatian dan bahan ejekan sehingga ada keinginan untuk merubah bentuk ukuran tubuh, merasa tidak puas dengan kondisi bentuk ukuran tubuh, tidak bisa mengikuti olah raga dengan baik serta tidak mampu mengembangkan potensi yang di milikinya. Pada remaja pengaruh obesitas dapat menyebabkan dampak psikologis seperti adanya perasaan negatif pada diri sendiri, merasa tidak berharga, tidak percaya diri dan putus asa.

Kepercayaan diri bisa diusahakan karena percaya diri bukan suatu hal yang sifatnya bawaan dari lahir namun sesuatu yang bisa kita bnetuk dari proses interaksi remaja dengan lingkungan sekitarnya. Adapun hasil riset dari Gill (1999: 150) pada negara California menyatakan hampir 23% remaja usia sekolah menengah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan pada hasil riset lain yang sudah dilakukan oleh Simbolon (2013: 30) menyatakan pada salah satu sekolah menengah di Bandung, menemukan 19% siswa termasuk dalam kategori percaya diri yang rendah.

Jika remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah akan membuat kurang dalam pemahaman pada diri sendiri sehingga remaja akan merasa sulit untuk bisa mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan kelebihan yang sudah dimiliki selama ini, selain itu remaja akan merasa pesimis ketika menghadapi kesukaran karena setiap menghadapi tantangan permasalahan sudah membayangkan kegagalan terlebih dahulu. Menurut (Saputri et al., 2020) Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah bisa mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan seperti merasa kesulitan mengekspresikan

kemampuannya kepada orang lain sehingga hal ini dapat berdampak pada kemampuan yang tidak berkembang.

Kepercayaan diri bisa dibentuk dari interaksi oleh lingkungannya bukan suatu yang bersifat bawaan dari lahir tetapi kepercayaan diri bisa dirubah. Kepercayaan dirilah yang membuat seseorang mampu memiliki keteguhan, ditengah segala ketidakpastian yang melingkupi dirinya. Sebagai seorang remaja seharusnya lebih memperkuat kesiapan dalam menatap masa depan, merasa yakin dengan kemampuan dirinya dan selalu berusaha meraih kesuksesan sesuai keinginan atau kebutuhan yang ada pada diri individu tersebut. Jika kepercayaan diri sudah dimiliki akan lebih mudah dalam mengaktualisasikan potensi sehingga kesuksesan dan keberhasilan hidup seseorang akan dapat diprediksikan sebagai orang yang sukses.

Melihat permasalahan yang telah dijabarkan di atas dan penulis menyadari betapa pentingnya remaja memiliki kepercayaan diri untuk dapat mengembangkan potensi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan rumusan permasalahan bagaimana dinamika percaya diri remaja putri yang mengalami obesitas?

KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan judul penelitian pada gambaran percaya diri remaja putri dengan obesitas, bahwa pada judul tersebut memiliki kategori pada masalah yang dihadapi belum pernah dipecahkan oleh peneliti terdahulu, ada perbedaan penelitian yang berjudul kondisi remaja obesitas dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan yaitu sebagai berikut :

No	Judul Penelitian	Tahun	Perbedaan dengan peneliti sebelumnya
1	Konsep Diri Remaja Putri Obesitas	2016	Pada penelitian ini sama-sama menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Metode yang digunakan pada penelitian ini lebih pada fenomenologi dimana pada penelitian tersebut lebih mengutamakan penghayatan, memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa yang terjadi pada tingkah laku individu.
2	Citra Diri Mahasiswi Obesitas Di	2021	Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini sama-sama kualitatif

3	Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Makna Obesitas Studi Fenomenologis Pada Wanita Dewasa Awal	2013	deskriptif yang memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana citra diri mahasiswa yang mengalami obesitas. Pada penelitian ini lebih mengarah pada usaha untuk mendapatkan makna terhadap obesitas itu sendiri dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Dengan menggunakan fenomenologi mempermudah untuk memperoleh makna.
---	---	------	---

Berdasarkan pada tabel diatas dengan sumber pencarian kesamaan judul penelitian yang sudah pernah dilakukan peneliti menggunakan sumber dari *Google Scholar* pada rentang penelitian tahun 2012-2021 menunjukkan bahwa dengan judul yang diajukan peneliti “dinamika percaya diri remaja putri dengan obesitas” belum pernah diteliti atau tidak memiliki kesamaan pada waktu 10 tahun terakhir ini pada penelitian yang sudah dilakukan yaitu memiliki perbedaan belum adanya penelitian yang mengungkap tentang dinamika percaya diri remaja putri dengan obesitas dan berdasarkan kesamaan jurnal pada tabel diatas menggunakan pendekatan fenomenologi sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan studi kasus (case study). Pada metode studi kasus ini diharapkan lebih bisa memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus yang akan diteliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif memakai pendekatan dengan studi kasus. Pada metode studi kasus ini lebih bisa memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus dengan melihat kondisi percaya diri pada remaja. Mengapa peneliti menggunakan pendekatan study kasus karena dalam study kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti, tetapi juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui seperti wawancara guru BK ataupun guru yang mengajar, dan ketika observasi akan mampu mengenal kasus tersebut dengan baik. Data dalam studi kasus dapat diperoleh dari berbagai sumber namun terbatas dalam kasus yang akan diteliti (Nawawi, 2003: 2). Berdasarkan data yang sudah didapatkan akan diperdalam lagi hingga peneliti dapat memahami permasalahan yang sedang diteliti.

BATASAN ISTILAH

Dinamika percaya diri Merujuk pada perubahan dan perkembangan tingkat keyakinan diri yang dialami oleh remaja putri yang mengalami obesitas dalam berbagai situasi dan konteks sosial. Dinamika ini mencakup fluktuasi dalam rasa percaya diri yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal (misalnya, persepsi diri) dan eksternal (misalnya, interaksi sosial, stigma, dukungan sosial). Remaja Putri individu berjenis kelamin perempuan yang berusia antara 12 hingga 18 tahun, sesuai dengan definisi remaja menurut WHO. Kelompok usia ini dipilih karena masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan identitas diri dan citra tubuh, di mana faktor-faktor terkait percaya diri seringkali sangat menonjol.

Obesitas suatu kondisi medis yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. Dalam konteks penelitian ini, obesitas dipahami sebagai tidak hanya kondisi fisik tetapi juga sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial remaja putri. Stigma sosial persepsi negatif, stereotip, dan diskriminasi yang dihadapi oleh remaja putri karena obesitas mereka. Stigma ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk bullying, ejekan, penolakan sosial, dan prasangka yang diinternalisasi, yang semuanya dapat mempengaruhi rasa percaya diri individu.

Dukungan Sosial merujuk pada bantuan emosional, material, atau informasi yang diterima oleh remaja putri dari keluarga, teman, guru, atau komunitas. Dukungan ini dianggap sebagai faktor protektif yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis remaja putri yang mengalami obesitas. Strategi koping terkait mekanisme dan cara yang digunakan oleh remaja putri dengan obesitas untuk mengatasi tantangan dan tekanan terkait dengan rasa percaya diri mereka. Strategi ini bisa bersifat adaptif, seperti mencari dukungan sosial, atau maladaptif, seperti menarik diri dari interaksi sosial.

PARTISIPAN

Partisipan utama dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 12-18 tahun yang mengalami obesitas. Mereka dipilih karena penelitian ini berfokus pada dinamika rasa percaya diri dalam konteks obesitas pada usia remaja, di mana perkembangan identitas dan citra diri menjadi sangat penting. Partisipan harus memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang memenuhi kriteria obesitas sesuai standar WHO. Partisipan harus bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam dan berbagi pengalaman pribadi mereka terkait dengan obesitas dan rasa percaya diri. Kesiediaan dan kemampuan untuk refleksi diri juga penting,

karena pendekatan kualitatif memerlukan partisipan yang dapat mengartikulasikan pengalaman mereka secara rinci.

DESKRIPSI SETTING PENELITIAN

Deskripsi setting penelitian ini meliputi tempat pelaksanaan observasi dan wawancara pada sekolah menengah atas. Wawancara mendalam dilakukan di lokasi-lokasi yang aman dan nyaman bagi partisipan, seperti di ruang konseling sekolah, di rumah, atau di tempat netral seperti kafe yang tenang. Pemilihan tempat bertujuan untuk menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan partisipan dalam berbagi pengalaman. Setting wawancara didesain agar partisipan merasa nyaman dan tidak terancam. Wawancara dilakukan secara individual untuk menjaga privasi dan mendorong partisipan untuk berbicara lebih bebas tentang perasaan dan pengalaman mereka terkait dengan obesitas dan percaya diri. Wawancara berlangsung secara semi-terstruktur, memungkinkan partisipan untuk mengeksplorasi topik yang relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Selain itu, setting wawancara memungkinkan penggunaan alat bantu seperti foto atau jurnal untuk membantu partisipan mengekspresikan diri.

PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dengan judul kondisi percaya diri remaja obesitas sebagai berikut :

1. Observasi (Pengamatan)

Penggunaan teknik observasi memiliki tujuan untuk mengumpulkan data yang terdapat pada kondisi lapangan dengan melihat dan mengamati secara cermat agar dapat data yang akurat dan nyata. Observasi peneliti lakukan dengan cara pengamatan langsung terkait dengan kondisi saat diwawancara maupun sebelum pelaksanaan wawancara dengan melakukan pengukuran BMI subyek, kesan umum, dan bagaimana subyek dalam berinteraksi dengan orang lain.

Panduan Observasi Sebagai Berikut :

No	Pedoman
1	Pengukuran BMI subjek
2	Kesan umum : kondisi fisik, ciri fisik, dan penampilan
3	Interaksi sosial subjek
4	Ekspresi subjek selama proses wawancara berlangsung
5	Bahasa tubuh subjek selama proses wawancara berlangsung

Wawancara (interview)

Wawancara yang akan digunakan oleh peneliti ini salah satu teknik dari pengumpulan data yang dilakukan dengan berhadapan secara langsung pada subjek yang diteliti (Sukardi 2017:79). Peneliti akan melakukan wawancara dengan remaja putri yang mengalami obesitas. Berikut panduan wawancara yang sudah disusun oleh peneliti :

Panduan wawancara

No	Pedoman
1	Identitas subjek a. Siapa nama panggilan anda? b. Berapa usia anda sekarang?
2	Aktivitas subjek a. Aktivitas apa yang sering anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari? b. Bagaimana kondisi hubungan anda dengan teman-teman sebaya? c. Apa anda merasa percaya diri saat berinteraksi dengan teman sebaya?
3	Gambaran remaja putri yang ideal a. Menurut anda gambaran fisik remaja putri yang ideal dan menarik seperti apa? b. Apakah anda termasuk kriteria yang memiliki ideal secara fisik? c. Apakah faktor fisik dan penampilan suatu hal yang penting? Bagaimana menurut anda? d. Apa yang dipikirkan dan rasakan ketika melihat banyak remaja putri lain yang memiliki tubuh yang ideal?
4	Obesitas yang dialami subjek a. Mulai sejak kapan anda mengalami obesitas? b. Apakah dari orang tua anda ada yang mengalami obesitas? c. Pernah tidak mengalami perlakuan berupa perkataan yang tidak menyenangkan berkaitan dengan postur tubuh yang anda miliki? d. Bagaimana perasaan yang dialami saat itu? e. Pernah tidak mengonsumsi obat herbal diet atau produk yang bertujuan untuk melangsingkan tubuh? f. Hal apa yang menjadi pertimbangan anda sampai ada keinginan mengonsumsi obat-obat tersebut? g. Usaha yang sudah pernah anda coba apa saja untuk bisa memperoleh tubuh ideal? Hasilnya bagaimana? apakah berhasil? h. Bagaimana perasaan yang anda alami saat usaha tersebut berhasil / gagal?
5	Pengaruh obesitas terhadap subjek a. Apakah mengalami obesitas seperti sekarang ini mengganggu aktivitas anda? b. Apakah pernah mengalami stres karena obesitas? Kapan? Kondisi saat ini bagaimana? c. Bagaimana relasi dengan teman sebaya anda? d. Ketika bersosialisasi apa anda merasa malu? e. Kesulitan apa saja yang anda rasakan dengan mengalami obesitas seperti saat ini? f. Ada hal positif apa saja yang diperoleh dari kondisi obesitas dialami anda? g. Apakah ada perasaan cemas dengan kondisi anda obesitas? Dalam hal bagian apa yang membuat kondisi cemas?

	h. Apa ada kecemasan mengenai obesitas dengan kesehatan? i. Pikirkan apa yang muncul saat anda melihat bayangan tubuh di depan cermin? j. Dengan postur tubuh saat ini apakah anda percaya diri atau minder yang dirasakan? k. Pernahkah anda merasakan pada fase benci terhadap diri sendiri karena mengalami obesitas?
6	Harapan subjek berkaitan dengan kondisi fisiknya. a. Sebutkan apa yang menjadi harapan dengan kaitannya pada kondisi anda yang mengalami obesitas ? b. Pandangan apa menurutmu tentang gambaran fisik diri dimasa depan?

ANALISIS DATA

Peneliti menggunakan teknik penelitian kualitatif, pada penelitian kualitatif ini mengumpulkan beberapa pendapat dari analisa data yang ada arti pada data tersebut. Dengan penelitian kualitatif ini analisa data hanya terbatas pada gambaran, penjelasan, penguraian yang mendalam dan sistematis pada keadaan kondisi yang sebenarnya terjadi.

Data analisa pada penelitian ini dilakukan sejak diperoleh data diawal kegiatan dari penelitian secara berlangsung selama penelitian. Sumber data yang sudah diperoleh dikumpulkan sebagai pertimbangan bahan masukan sebagai bukti pelaksanaan dari penelitian ini. Penelitian ini didukung dengan kegiatan wawancara dan observasi secara mendalam dari hasil wawancara dan observasi tersebut akan memperoleh keterangan berupa tanggapan dan hasil pengamatan peneliti terhadap objek yang menjadi fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja putri dengan obesitas menunjukkan persepsi diri yang sangat beragam, mulai dari rasa malu dan rendah diri hingga penerimaan diri yang lebih positif. Banyak partisipan yang merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, terutama ketika dibandingkan dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Namun, ada juga beberapa partisipan yang berusaha untuk menerima kondisi fisik mereka dan fokus pada kualitas diri yang lain, seperti kemampuan akademik atau keterampilan sosial.

Lingkungan sosial, khususnya sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap rasa percaya diri partisipan. Mereka yang mengalami bullying atau ejekan karena obesitas cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah. Sebaliknya, partisipan yang memiliki teman-teman yang mendukung dan lingkungan sekolah yang inklusif menunjukkan tingkat percaya diri yang lebih baik.

Stigma sosial terhadap obesitas masih kuat dirasakan oleh partisipan. Beberapa remaja putri mengungkapkan bahwa mereka sering menjadi subjek komentar negatif atau di jauhi oleh teman sebaya. Pengalaman ini memperburuk rasa tidak percaya diri dan

membuat mereka lebih rentan terhadap isolasi sosial. Beberapa partisipan juga mengalami diskriminasi tidak langsung, seperti diabaikan dalam kegiatan kelompok atau dianggap tidak mampu dalam aktivitas fisik.

Keluarga memiliki peran kunci dalam membentuk rasa percaya diri remaja putri dengan obesitas. Dukungan emosional dari orang tua dan anggota keluarga lainnya terbukti membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka. Remaja yang merasa diterima dan didukung oleh keluarganya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan sosial yang terkait dengan obesitas.

Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 2 orang remaja putri yang mengalami obesitas.

1. Subjek A

Subjek yang pertama bernama Bunga (nama samaran), Bunga berusia 16 tahun. Pendidikan SMA dengan tinggi badan 160 cm berat badan 77 kg. Bunga tergolong memiliki konsep diri negatif. Faktor penyebab obesitas pada Bunga adalah faktor keturunan, lingkungan, dan kurang olahraga. Ketika dekat dengan teman-teman sekolah, dengan kondisi saya yang seperti ini, kurang pede. *Saya menjadi seperti ini mungkin juga karena orangtua saya sama seperti saya. Ayah saya bekerja di kantor pajak, kalo ibu saya di rumah aja. Jadi kalo ibu saya gemuk wajarlah kan karena hanya dirumah aja, apalagi orang tua saya tu pandai masak yang enak- enak dan kami sekeluarga penikmat kuliner, sering memakan makanan siap saji (Wawancara, 27 Januari 2023).*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Bunga merasa malu saat diasingkan temannya karena dibilang gendut, kondisi tubuh yang gendut membuat Bunga kurang percaya diri sehingga hal ini lah yang membuat konsep dirinya menjadi negatif.

2. Subjek B

Subjek yang kedua bernama Atun (nama samaran), berusia 17 tahun, pendidikan SMA, dengan tinggi badan 150 cm dan berat badan 65 kg. Atun tergolong memiliki konsep diri yang negatif, karena dia sering merasa minder dengan bentuk tubuhnya. Faktor penyebab obesitas pada Atun adalah faktor keturunan dan lingkungan. *lho dengan gendut seperti sekarang ini, kalo berjalan dengan teman- teman di sekolah saya merasa minder sendiri. Saya juga jadi bahan tertawaan kadang di dalam kelas. Orang tua saya pekerjaannya sebagai guru, bapak saya guru SMA, dan ibu saya guru SD. seperti coklat, es krim dan buah-buahan. Makanan yang paling sering disediakan adalah es krim. Karena saya menyukainya dan sayapun tidak pernah dilarang untuk makannya walaupun bikin badan saya makin gendut' (Wawancara, 27 Januari 2023).*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa merasa berbeda dengan teman-temannya, kondisi tubuh yang gendut membuat Atun kurang percaya diri, dia sering menjadi bahan tertawaan didalam kelas, sehingga hal ini lah yang membuat Atun konsep dirinya menjadi negatif. Partisipan mengembangkan berbagai strategi koping untuk menghadapi tekanan dan meningkatkan rasa percaya diri. Beberapa strategi yang diidentifikasi termasuk fokus pada prestasi di bidang akademik, mencari dukungan dari kelompok teman yang lebih menerima, serta mengembangkan hobi atau minat yang tidak terkait dengan penampilan fisik. Remaja yang berhasil membangun resiliensi melalui strategi koping ini cenderung memiliki dinamika percaya diri yang lebih stabil.

Rasa percaya diri pada remaja putri dengan obesitas tidak bersifat statis ia berubah seiring dengan pengalaman dan interaksi sosial yang mereka alami. Misalnya, partisipan melaporkan peningkatan rasa percaya diri setelah mendapatkan dukungan dari teman atau keluarga, namun juga mengalami penurunan ketika menghadapi situasi yang memermalukan atau mengintimidasi mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa persepsi diri dan citra tubuh remaja sangat dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya. Standar kecantikan yang menekankan tubuh kurus sebagai ideal memicu ketidakpuasan diri pada remaja putri dengan obesitas. Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan pendidikan yang mempromosikan citra tubuh positif dan keragaman bentuk tubuh.

Stigma sosial terhadap obesitas tidak hanya mempengaruhi rasa percaya diri remaja, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Diskriminasi yang berulang-ulang dapat menyebabkan isolasi sosial dan depresi, yang selanjutnya memperburuk kondisi percaya diri. Temuan ini menekankan perlunya intervensi sosial yang lebih luas untuk mengurangi stigma obesitas, terutama di lingkungan sekolah.

Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam membantu remaja putri dengan obesitas mengembangkan rasa percaya diri yang sehat. Keluarga yang suportif memberikan rasa aman dan penerimaan yang membantu remaja mengatasi tekanan sosial. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga merupakan faktor protektif yang signifikan dalam menjaga stabilitas rasa percaya diri mereka.

Strategi koping yang dikembangkan oleh remaja putri dengan obesitas menunjukkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Resiliensi ini menunjukkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan dan stigma, mereka mampu menemukan cara untuk mempertahankan atau meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Intervensi yang memperkuat strategi koping ini dapat menjadi kunci dalam program dukungan psikososial.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pendidikan yang inklusif dan mendukung kesehatan mental remaja. Program yang menekankan penerimaan diri, keragaman bentuk tubuh, dan keterampilan sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stigma sosial dan mendukung remaja dalam membangun rasa percaya diri yang positif. Selain itu, kebijakan kesehatan yang mendorong lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan bebas dari diskriminasi sangat diperlukan.

KESIMPULAN

Sehubungan dengan kepercayaan diri remaja yang mengalami obesitas adalah negatif yaitu remaja tersebut malu untuk tampil di depan umum, lebih menutup diri, sehingga mendapat ejekan dari teman-temannya maka diharapkan remaja yang mengalami obesitas tersebut memupuk kemampuan dirinya dengan menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki seperti olahraga dan prestasi lainnya. Penyaluran bakat tersebut dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di lingkungannya, lebih menggali potensi diri yang dimiliki dan mengenali dirinya secara keseluruhan. Remaja putri dengan obesitas sering kali mengalami persepsi diri yang negatif, yang dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial yang menekankan tubuh kurus. Ketidakpuasan dengan penampilan fisik berkontribusi pada rendahnya rasa percaya diri, meskipun beberapa remaja berusaha untuk menerima dan fokus pada aspek lain dari diri mereka.

Stigma dan diskriminasi yang dialami oleh remaja putri dengan obesitas, baik di sekolah maupun di komunitas, memiliki dampak signifikan terhadap rasa percaya diri mereka. Pengalaman negatif seperti bullying dan komentar diskriminatif memperburuk rasa percaya diri dan sering kali menyebabkan isolasi sosial dan masalah kesehatan mental. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya memainkan peran kunci dalam membangun dan mempertahankan rasa percaya diri. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dan penerimaan dari orang-orang terdekat mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, meskipun mereka mengalami stigma sosial.

Remaja putri dengan obesitas mengembangkan berbagai strategi koping untuk menghadapi tantangan terkait dengan obesitas. Strategi ini termasuk fokus pada prestasi di bidang lain, mencari dukungan dari kelompok sosial yang positif, dan menghindari situasi yang menekan. Kemampuan untuk beradaptasi dan membangun resiliensi berkontribusi pada kestabilan rasa percaya diri mereka.

Rasa percaya diri pada remaja putri dengan obesitas bersifat dinamis dan dapat berubah seiring dengan pengalaman dan interaksi sosial yang mereka alami. Kenaikan atau penurunan rasa percaya diri sering kali dipengaruhi oleh konteks sosial dan pengalaman sehari-hari, seperti dukungan yang diterima atau stigma yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan perlunya intervensi psikososial yang terintegrasi untuk mendukung remaja putri dengan obesitas. Program yang fokus pada penerimaan diri, pengurangan stigma, dan peningkatan dukungan sosial sangat penting untuk membantu mereka mengembangkan rasa percaya diri yang positif dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, mempengaruhi dinamika percaya diri pada remaja putri dengan obesitas. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dalam mendukung remaja putri melalui dukungan sosial, pendidikan, dan kebijakan yang inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Claudia, W., & Marnelly, T. R. (2016). Konsep Diri Remaja Putri Obesitas. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 3(2), 1–14. <https://www.neliti.com/id/publications/186532/konsep-diri-remaja-putri-obesitas>
- Creswell, Jhon W. 2015. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faizah, S., Rusli, R., & Budiman. (2021). Citra Diri Mahasiswi Obesitas di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1), 13–27. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ijobs/article/download/9253/3972>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Psikodimensia*, 13(1), 60. <https://doi.org/10.24167/PSIKO.V13I1.278>
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap body image remaja putri yang obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 3(3). 207-212/http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers/ipp2f716e042_full.pdf.
- Indra Rupang. (2010). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA rex. manado.<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/viewFile/4371/3900>
- Iriantika, K. A., & Margawati, A. (2017). Studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight. *Journal Of Nutrition College*. 6(1),19-27/

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/inc/article/view/168>

<https://penerbitbukudeepublish.com/pengertian-studi-kasus/>. Diakses tanggal 31 November 2021. Jam 21.00 WIB.

Lestari, S., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 111756.

Maesaroh, I. (2010). Pengembangan Inventori Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA. Skripsi Jurusan Psikologi. UNY.(Tidak diterbitkan).

Mardatillah. (2010). Pengembangan Diri. STIE Balikpapan: Madani.

Mayasari, S. (2020). Karakteristik Konselor Pada Calon Konselor Berdasarkan Perbedaan Kelompok Gender. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 26–35. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3023>

Monks, F., J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S., R. (2014). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Nawawi, Hadari. 2003. Metode Penelitian Bidang Sosial. GAJAH MADA UNIVERSITY PRESS. Yogyakarta.

Dan, K., Terhadap, M., Kerja, S., Pt, P., Nusantara, P., Persero, I. V, Motivasi, D. A. N., Semangat, T., & Karyawan, K. (2019). Oleh : UNIVERSITAS MEDAN AREA Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Medan Area.

Proverawati,A. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*,Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putri, M. (2018). Hubungan kepercayaan diri dan dukungan teman sebaya dengan jenis perilaku bullying di Mtsn lawang mandahiling kecamatan salimpaung. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/872>

Salam, A. (2010). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal MKMI*, 6(Juli), 185–190.

Santrock, J. W. (2012). Life Span Development : Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Saputri, L. K., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMK Borneo Lestari Banjarbaru. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7245>

Sholiha, A.I (2020). Pelaksanaan Konseling Individu dalam Meningkatkan percaya diri peserta didik di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.<http://repository.radenintan.ac.id/11651/1/Awal%20%20BAB%20II%20dan%20Daftar%20Pustaka.pdf>

Sukardi. (2014). Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya. Jakarta:

Bumi Aksara.

Taurisiawati, D. T., & Husnina, L. (2019). Obesitas Dengan Harga Diri pada Remaja Putri Kelas X SMK YP 17 Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 2(1), 1–7.

Willis Sofyyan. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung : Alfabeta
Zuriah Nuzul, 2009, Metodologi Penelitian Sosial Pendidikan Teori Aplikasi,
Jakarta: PT Bumi Aksara.

Yuliandari, S. (2017). Pendekatan psikologi individual dengan teknik acting As IF dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja yang mengalami obesitas (Studi Kasus klien "A" dikelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang- alang Lebar Palembang)
<http://repository.radenfatah.ac.id/10494/1/CITRA%20SELVIA%20YULIAN%20DARI%20%202813520010%20%29.pdf>.