

**HUBUNGAN GAMBARAN DIRI DENGAN *SELF CONFIDENT* PADA REMAJA  
*OVERWEIGHT* DI SMK ASTA MITRA PURWODADI**

**Siti Sulistiyana Wati<sup>1)</sup>, Ns. Sahuri Teguh Kurniawan, M.Kep<sup>2)</sup>, Ns. Rufaida Nur  
Fitriana, M.Kep<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup>Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

*email : sulistiyana1101@gmail.com*

**ABSTRAK**

Remaja adalah seseorang yang berada pada rentang usia 10-18 tahun. Kelompok usia remaja termasuk dalam kelompok usia yang sedang rentan mengalami berbagai perubahan fisik salah satunya adalah kegemukan atau *overweight*. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya sendiri (*self*) dan terbentuk dengan adanya konsep tentang diri (*self concept*). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *Overweight* di SMK Asta Mitra Purwodadi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *analitik observational* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan jumlah 89 responden dengan menggunakan teknik total sampling, dan pengambilan data dilakukan di SMK Asta Mitra Purwodadi pada 21 Juni 2024. Uji analisa yang digunakan yaitu uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas gambaran diri dalam kategori rendah terdapat 67 responden (75,3%) dan mayoritas *self confident* dalam kategori tidak percaya diri terdapat 53 responden (59,6%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* terkait dengan gambaran diri dengan *self confident* menunjukkan bahwa nilai P Value 0,000 dengan korelasi koefisien 0,052 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight* di SMK Asta Mitra Purwodadi dengan tingkat hubungan yang sedang dengan arah hubungan positif.

Kata Kunci : Gambaran Diri, *Self Confident*, *Overweight*

Daftar Pustaka : 54 (2010-2023)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-IMAGE AND SELF-CONFIDENCE IN  
OVERWEIGHT ADOLESCENTS AT SMK ASTA MITRA PURWODADI**

**Siti Sulistiyana Wati<sup>1)</sup>, Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2,3</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

Email: *sulistiyana1101@gmail.com*

**ABSTRACT**

Adolescents are defined as individuals within the age range of 10 to 18 years. This demographic is particularly susceptible to various physical transformations, one of which is the development of obesity or being overweight. This condition is intricately linked to an individual's perception and evaluation of themselves, shaped by their self-concept. This study examined the correlation between self-image and self-confidence among overweight adolescents at SMK Asta Mitra Purwodadi.

The study employed an observational analytical, quantitative research design utilizing a cross-sectional approach. The sample comprised 89 respondents selected through a total sampling technique. The data were collected at SMK Asta Mitra Purwodadi on June 21, 2024. The analytical method applied for this research was the Spearman Rank correlation test.

The findings indicated that most respondents exhibited a low self-image, with 67 participants (75.3%). Additionally, a majority demonstrated low self-confidence, comprising 53 respondents (59.6%). The Spearman Rank correlation test yielded a P value of 0.000 with a correlation coefficient of 0.052 ( $<0.05$ ), suggesting a statistically significant relationship between self-image and self-confidence among overweight adolescents at SMK Asta Mitra Purwodadi. A currently-level correlation and a positive direction characterized this relationship.

**Keywords:** Self-Confidence, Self-Image, Overweight

**Bibliography:** 54 (2010-2023)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, sosial, psikis, emosional, dan sosial (Widya dan Palu, 2019). Saat ini, perubahan akan segera mencapai puncaknya. Ada banyak ketidakseimbangan emosional dan keanehan tahun ini. Ia diburu karena kondisinya saat ini belum diketahui. Sifat hubungan mulai berubah. Di masa remaja, generasi muda sering kali merasa berhak mengambil keputusan sendiri. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu yang berada pada kelompok umur 10-18 tahun. Masa remaja merupakan kelompok umur yang rentan mengalami berbagai kelainan fisik, salah satunya obesitas atau kelebihan berat badan (Mutia et al., 2022).

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas meningkat setiap tahunnya selama 5 hingga 19 tahun terakhir. Pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak muda aktif secara seksual. Di Indonesia, prevalensi obesitas berdasarkan riset kesehatan dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Riskesdas, 2020) menunjukkan adanya peningkatan persentase penderita kelebihan berat badan pada usia dewasa 15 tahun, dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018. . Data Survei Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 4% anak usia 16-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2019). Hasil kajian kesehatan dasar Safitri (2016) pada tahun 2023, prevalensi obesitas pada kelompok umur 16-18 tahun sebesar 5,7% di negara dan provinsi Jawa Tengah, provinsi yang paling banyak mengalami penyakit tersebut. klasifikasi di pulau adalah 5,4%.

Remaja yang mengalami stres berbeda dan mengalami hal-hal yang tidak diinginkan, seperti komentar, perbandingan dengan orang lain, dan hal-hal lain yang dapat berdampak negatif pada remaja. Kondisi yang menghina, saling bertukar dan mengkritik tanpa memperdulikan berat badan, ukuran dan bentuk orang yang merugikan orang tersebut disebut *body shaming* dalam kamus Anda (Rahayo, 2019). Pada tahun 2018, terdapat 966 kejahatan fisik yang dilakukan oleh polisi di seluruh negeri, dan 347 di antaranya diselesaikan melalui mediasi hukum dan pidana (Santoso, 2018).

Banyak kelompok masyarakat yang terkena dampak obesitas, salah satunya adalah remaja. Obesitas berhubungan dengan peningkatan kadar insulin plasma, kadar lipid dan lipoprotein serta peningkatan tekanan darah, yang berhubungan dengan komplikasi dewasa karena peningkatan risiko (Nugroho, 2020). Obesitas merupakan suatu penyakit atau penyakit yang ditandai dengan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas dapat disebabkan oleh kurang olah raga, makan berlebihan, faktor genetik, dan lain sebagainya (Goldschlag dan Christian, 2019). Obesitas disebabkan oleh jaringan adiposa dalam tubuh yang berlebihan atau tidak normal sehingga menimbulkan banyak dampak negatif bagi kesehatan (Mutia et al., 2022).

Salah satu proses pertumbuhan terpenting pada remaja adalah perubahan fisik yang terjadi pada awal masa pubertas. Secara definisi, pubertas adalah masa pematangan fisik yang melibatkan perubahan hormonal dan fisik yang terjadi pada awal masa remaja. Salah satu aspek psikologis dari perubahan tubuh remaja adalah penerimaan dan penggunaan citra tubuh. Namun kenyataannya, hanya sebagian generasi muda yang bisa menerima pertumbuhan tersebut karena mereka tidak menyukai

body image mereka (Widya dan Palu, 2019).

Menurut Lestari dan Lianovitasari (2020), banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja secara fisik, mental dan sosial mempengaruhi remaja dan pembentukan harga diri. Selain itu, lingkungan juga menjadi salah satu pengaruh utama dalam pembentukan harga diri, karena pada masa ini orang lebih mudah dipengaruhi. Permasalahan remaja dengan lingkungannya menunjukkan bahwa banyak generasi muda yang tidak memahami perasaannya sendiri (Vidyarti, 2017). Konsep diri adalah seluruh pemikiran, ide, perasaan, keyakinan dan sikap yang diketahui dan dialami seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Seseorang mengenal dirinya melalui orang lain, misalnya bagaimana orang lain menilai dirinya, ia dapat menciptakan harga diri.

Hal ini berkaitan dengan cara seseorang memandang dan menilai dirinya (Rahmat, 2011). Harga diri dicapai melalui pengalaman pribadi, hubungan dengan orang lain dan interaksi dengan lingkungan (Youssef et al., 2015). Selain itu, banyak faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang, seperti pola asuh, pengaruh teman sebaya, citra tubuh, dan harga diri. Teman sebaya merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap harga diri (Saraswathia et al., 2015). Apa yang terjadi pada generasi muda sebagian besar adalah tentang diri mereka sendiri, tetapi diri diciptakan oleh tujuan orang tersebut.

Harga diri di kalangan remaja berkaitan dengan faktor eksternal seperti berat badan. Kecenderungan bertambahnya berat badan menurunkan harga diri remaja, terutama ketika remaja membandingkan dirinya dengan citra tubuh yang baik. Hal ini membuat remaja lebih memikirkan citra tubuhnya. Percaya diri adalah keyakinan, keyakinan dan perilaku seseorang terhadap

kemampuannya, yang diungkapkan melalui penerimaan diri, baik buruknya, dicapai melalui hasil akademik, tujuannya adalah kebahagiaan diri sendiri dan kebahagiaan (Rizal, 2020).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek terpenting dari kepribadian seseorang. Kurangnya rasa percaya diri menyebabkan banyak masalah bagi orang tersebut (Siam dan Amri, 2017). Rasa percaya diri merupakan kualitas terpenting seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan rasa percaya diri seseorang dapat mewujudkan segala potensi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Madhy dkk (2022), dikatakan bahwa hasil analisis dengan metode analisis kendala product moment R menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan kepercayaan diri yaitu  $r_{xy} = 0,573$ . dan  $P = 0,003 < 0,05$  signifikan. Artinya terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan kepercayaan diri, jika harga diri semakin baik maka tingkat kepercayaan diri akan meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal, (2020) menyatakan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami obesitas memiliki harga diri yang rendah. Beberapa remaja yang kelebihan berat badan memiliki harga diri yang tinggi, namun jarang yang memiliki harga diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra diri dengan harga diri, artinya semakin tinggi citra diri maka semakin rendah harga diri. Di sisi lain, remaja yang mengalami obesitas memiliki harga diri yang lebih rendah dan lebih percaya diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra diri dengan harga diri pada remaja kelebihan berat badan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling berhubungan.

Hasil penelitian Novita, (2021) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh antara citra diri dengan harga diri. Penelitian Lukeman dan Nirvana, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra diri dengan harga diri. Selain itu penelitian Kumari dan Chamundeswari (2013) juga menunjukkan adanya hubungan antara citra diri dan harga diri.

Harga diri mengacu pada sikap terhadap diri sendiri, yaitu citra diri (body image). Citra diri merupakan sikap sadar dan tidak sadar seseorang terhadap tubuhnya dalam hal penampilan, kekuatan, kinerja, dan perasaan terhadap ukuran dan bentuk tubuh. Sonario, (2017). Pemikiran dan perasaan mengenai citra tubuh dapat memengaruhi perasaan remaja. Perubahan fisik pada remaja mempengaruhi penampilannya. Seseorang yang menerima tubuhnya mungkin memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak menyukai tubuhnya. Penampilan diri juga merupakan salah satu aspek penting dalam harga diri seseorang, sehingga hendaknya kita lebih memperhatikan penampilan diri dan tidak melupakan hal-hal lain (Daulay, 2017).

Grimm dan Schwartz, (2017) Citra diri atau dikenal juga dengan body image merupakan pemikiran, perasaan, sikap dan opini seseorang mengenai tubuhnya. Citra diri dapat dibentuk melalui interaksi sosial. Remaja dengan citra diri positif mempunyai penilaian diri yang positif dan mempertimbangkan ukuran dan bentuk tubuh serta citra tubuh yang baik (Alidia, 2018). Citra diri yang positif merupakan apresiasi terhadap tubuh serta rasa bangga dan percaya diri terhadap bentuk tubuh saat ini. Saat ini, generasi muda mempunyai pandangan negatif terhadap ciri-ciri fisiknya sendiri, seperti bentuk dan ukuran tubuh. Selain itu, mereka seringkali merasa kurang emosional dan peduli terhadap tubuhnya sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Citra diri yang

negatif ini menyebabkan generasi muda sulit menerima diri sendiri, peka terhadap tuduhan, mengabaikan penghargaan orang lain, dan mudah menyerah.

Hal ini juga terbukti meningkatkan risiko masalah serius seperti gangguan makan, gejala depresi, rendahnya harga diri dan lain-lain (Todd, St., All 2015). Menurut Hallo Gigles, CNN Indonesia, (2018) bagian tubuh yang paling banyak dikritik adalah perut dan kaki, 93% wanita dan 83% pria merasa minder saat body image mereka dikritik oleh orang sekitar setelah menghadapi permasalahannya. , anak muda bingung. membiasakan diri beraktivitas di alam bebas dan dekat dengan orang lain, terutama teman. Selain itu, bagaimana generasi muda belajar beradaptasi dengan orang lain serta adat istiadat dan tradisi yang ada disekitarnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 Februari 2024 terhadap 5 siswa perempuan dan 1 laki-laki yang mengalami *overweight* didapatkan bahwa para siswa merasa tidak percaya diri dengan berat badan berlebih. Salah satu siswi berinisial SF mengatakan dia sering merasa minder karena bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini sangatlah tidak ideal dibandingkan dengan teman lainnya yang memiliki proporsi tubuh yang bagus , ia beranggapan bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang langsing, memiliki bentuk serta proporsi tubuh yang bagus, ia juga mengatakan penampilan dan memiliki bentuk tubuh ideal merupakan tujuan utama seseorang dalam melakukan aktivitas karena di era sekarang lebih diutamakan fisik mulai dari mencari teman pergaulan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMK Asta Mitra Purwodadi pada bulan juni - juli 2024. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *analitik observational* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi

utama penelitian sebanyak 89 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Dalam penelitian ini terdapat kriteria yaitu kriteria inklusi yang terdiri dari : remaja yang bersekolah di SMK Asta Mitra Purwodadi, remaja yang mengalami *overweight* dengan nilai IMT 23-24,9 di SMK Asta Mitra Purwodadi, dan siswa-siswi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusif terdiri dari : siswa-siswi yang tidak bersedia menjadi responden dan siswa-siswi yang tidak memenuhi syarat sebagai responden yaitu mengalami *overweight* atau dengan nilai IMT 23-24,9.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner MBRSQ yang terdiri dari 37 item pertanyaan dan kuesioner SATAQ yang terdiri dari 30 item pertanyaan. Cara pelaksanaannya yaitu peneliti meminta izin melakukan penelitian kepada kepala sekolah SMK Astra Mitra Purwodadi, setelah diizinkan oleh kepala sekolah peneliti mengontrak waktu kepada guru kesiswaan dan guru BK SMK Asta Mitra Purwodadi untuk penentuan tanggal penelitian serta mengkoordinasikan siswa siswi calon responden sesuai kriteria inklusi yang telah di tetapkan oleh peneliti saat studi pendahuluan untuk bersedia menghadiri proses penelitian atau pengambilan data, peneliti melakukan pengambilan data Pada hari jum'at, 21 Juni 2024 di SMK Asta Mitra Purwodadi, peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden untuk memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan melakukan penelitian, peneliti menjelaskan ringkasan materi terkait judul penelitian, menjelaskan alur jalannya penelitian yang akan dilakukan dan menjelaskan ketentuan pengisian kuesioner penelitian, peneliti memberi kesempatan kepada reponden untuk bertanya tentang hal yang belum dipahami, peneliti meminta responden untuk mengisi kuisisioner penelitian,

setelah semua responden selesai mengisi kuesioner, peneliti meminta kepada responden untuk mengumpulkan kembali kuesioner dan informed consent yang telah di isi, dan setelah semua data terkumpul menjadi satu peneliti memberikan tanda coding dan melakukan analisa univariat maupun bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

**Tabel. 1** Karakteristik responden berdasarkan usia (n=89)

Karakteristik	Mean	SD	Min	Max
Usia	16,03	0,611	14	18

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16,03 tahun dengan standar deviasi 0,611, responden yang memiliki usia paling muda yaitu 14 tahun dan usia paling tua yaitu 18 tahun. Perubahan sosial yang terjadi yaitu remaja akan semakin dekat dengan teman sebayanya dan memisahkan diri dari orang tuanya dengan tujuan untuk mencari jati dirinya, remaja membentuk kelompok dan menyebarkan segala potensi yang dimilikinya. Pada masa remaja cenderung ingin mencoba hal-hal baru, baik positif maupun negatif, seperti remaja tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak terkendali dan menjadikan remaja mengalami obesitas. Menurut Kementerian Kesehatan RI, usia dibagi menjadi 9 kategori, yaitu: balita (usia 0-5 tahun), anak-anak (usia 5-11 tahun), remaja awal (usia 12-16 tahun), remaja akhir (usia 17 tahun). -25 tahun), dewasa awal (usia 26-35 tahun), dewasa akhir (usia 36-45 tahun), lansia awal (usia 46-55 tahun), lansia akhir (usia 56-65 tahun), dan lanjut usia (usia 65 tahun). dan seterusnya). Dalam penelitian ini, usia yang diklasifikasi adalah remaja awal (12-16 tahun) hingga remaja akhir (17-25 tahun).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015), diperkirakan penelitian ini melibatkan 492 responden dan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu 190 orang (38,6%) karena tren dan tren tahun ini berbeda. . . Risiko terjadinya obesitas disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, kurang olahraga, dan kelebihan berat badan pada usia muda. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mayoritas dalam penelitian ini berusia 16 tahun dengan 62 responden (69,7%) dikarenakan pada usia tersebut remaja jarang untuk olahraga dan malas gerak sehingga dapat menyebabkan remaja *overweight*.

**Tabel. 2** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=89)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	13	14,6
Perempuan	76	85,4
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden yang terlibat dalam penelitian yaitu perempuan sebanyak 76 responden dengan persentase 85,4%. Beban ekstra ini tidak hanya dapat berperan sebagai emosi, tetapi juga sebagai bentuk penilaian diri yang muncul dari kurangnya rasa percaya diri terhadap apa yang dimiliki. Perempuan seringkali terbebani karena perempuan lebih sensitif terhadap evaluasi subjektif dibandingkan laki-laki, sehingga terkesan bias (Martha, 2016).

Jika seorang wanita menjauhkan ukuran tubuhnya dari yang baik, dia juga akan menjadi buruk. Semakin dekat kesesuaian antara citra diri saat ini dan citra diri ideal seseorang, semakin besar kemungkinan seseorang mengekspresikan emosinya. Jika terdapat jarak yang jauh antara tubuh yang dirasakan dan citra diri seseorang, penilaian negatif terhadap tubuh akan mengakibatkan harga diri negatif. Penilaian negatif ini berarti masyarakat tidak bisa menerima kondisi fisiknya.

Perbedaan body image dan body image yang baik dapat menimbulkan ketidakpercayaan terhadap tubuh seseorang, sehingga mendorong seseorang untuk mengubah penampilannya, salah satunya dengan melakukan diet (Hidayat et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mayoritas dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang terdiri dari 76 responden (85,4%) dikarenakan pada saat dilakukan penelitian responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki ukuran tubuh yang lebih dari ideal.

**Tabel. 3** Karakteristik responden berdasarkan *self confident* (n=89)

<i>Self Confident</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak percaya diri	53	59,6
Kurang percaya diri	34	38,2
Sangat percaya diri	2	2,2
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa *self confidence* responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu dalam kategori tidak percaya diri sebanyak 53 responden dengan persentase 59,6%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ifdil, 2017) menyebutkan bahwa 43 generasi muda di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya berada pada kategori terendah dalam hal citra diri menjadi 43 (13,6%). Hal ini disebabkan oleh sifat media dan hubungan antar masyarakat yang menjadikan idolanya sebagai referensi, sehingga mendorong mereka untuk meningkatkan citranya. Kebanyakan generasi muda tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badan, mengubah warna kulit dll. Selain itu, dalam hubungan relasional responden membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mayoritas dalam penelitian ini tergolong dalam kategori

gambaran diri rendah yang terdiri dari 67 responden dengan presentase 75,3%, pada saat dilakukan penelitian responden yang memiliki kategori gambaran diri rendah dikarenakan remaja merasa tidak nyaman dengan berat badannya yang berlebih sehingga dapat menjadikan remaja tersebut mempunyai gambaran terhadap dirinya jelek.

**Tabel. 4** Karakteristik responden berdasarkan gambaran diri (n=89)

Gambaran diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	22	24,7
Rendah	67	75,3
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa gambaran diri responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu dalam kategori rendah sebanyak 67 responden dengan persentase 75,3%. Sebuah studi oleh Ata dkk. Harga diri dikatakan menurun pada masa remaja karena perubahan citra tubuh. Harga diri berkaitan dengan pikiran dan perasaan seseorang, dan hal itu mempengaruhi kondisi mental dan fisik yang memperburuknya. Masa remaja merupakan masa yang sensitif untuk berkreasi dan memandang diri sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sitepu dkk (2016), dilaporkan dari hasil analisis tingkat harga diri siswa obesitas di SMA Negeri 1 Manado, tingkat harga diri tinggi adalah rendah 40 orang . . . (65%), yaitu pada fase ini tumbuhnya rasa percaya diri generasi muda. . Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa perkembangan harga diri seseorang diawali dengan terbentuknya konsep diri yang positif pada masa remaja awal. “Masa harga diri generasi muda ini merupakan bentuk pencitraan diri yang baik”, generasi muda dapat beradaptasi dengan lingkungannya, dapat termotivasi, berusaha untuk berkembang, dan memiliki rasa percaya diri. Harga diri negatif pada remaja dapat diakibatkan oleh faktor internal dan lingkungan yang tidak mendukung kepribadian remaja,

seperti kurangnya kasih sayang dan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mayoritas dalam penelitian ini tergolong dalam kategori tidak percaya diri yang terdiri dari 52 responden dengan presentase 59,6%, pada saat dilakukan penelitian responden yang memiliki kategori tidak percaya diri dikarenakan memiliki berat badan yang berlebih sehingga kurang percaya diri dengan tubuhnya yang *overweight*.

**Tabel. 5** Analisis Hubungan Gambaran Diri dengan *Self Confident* pada Remaja *Overweight* di SMK Asta Mitra Purwodadi (n=89)

<i>Self Confident</i>	Gambaran Diri		Total	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>P-Value</i>
	Rendah	Sedang			
Tidak percaya diri	6	47	53	0,052	0,000
Kurang percaya diri	15	19	34		
Sangat percaya diri	1	1	2		
Total	22	67	89		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa analisis data hubungan gambaran diri dengan *self confident* menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai *P Value* yaitu 0,000 (*P Value* < 0,005), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan korelasi koefisien 0,052, hal ini menandakan bahwa hubungan gambaran diri dengan *self confident* dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight* di SMK Asta Mitra Purwodadi. Hasil dari tabulasi silang gambaran diri dengan *self confident* mendapatkan hasil bahwa *self confident* dengan tidak percaya diri terdapat 53 responden, *self confident* dengan kurang percaya diri terdapat 34 responden, dan *self confident* dengan sangat percaya diri terdapat 2 responden. Gambaran diri dalam kriteria rendah terdapat 22 responden dan kriteria sedang 67 responden. Citra diri merupakan penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya, berdasarkan nilai-nilai sosial

dan pendapat orang lain. Selain itu, body image juga merupakan suatu sikap yang mencakup perasaan, kepuasan, dan penilaian terhadap kondisi fisik seseorang, baik dalam situasi positif maupun negatif. dua (Rozika dan Ramdani, 2016).

Percaya diri atau percaya diri merupakan komponen penting dalam kepribadian seseorang. Kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang akan menimbulkan banyak masalah bagi orang tersebut. Kepercayaan diri merupakan ciri paling berharga yang dimiliki seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan rasa percaya diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala kemampuan yang ada dalam dirinya (Syam dan Amri, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Pradigdo et al (2023) menunjukkan bahwa terdapat 125 remaja obesitas yang mengalami emosi percaya diri, dengan rentang usia 14-22 tahun. Hasil evaluasi korelasi kepercayaan diri penggunaan metode evaluasi korelasi spearman diperoleh P cost sebesar 0,023 dan koefisien korelasi cost sebesar 0,225. Nilai P yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa  $H_a$  ada setiap hari dan  $H_o$  ditolak, yang berarti ada hubungan besar-besaran dengan rasa percaya diri yang buruk pada remaja yang mengalami obesitas. Koefisien korelasi yang diamati juga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut kuat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amma (2017) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri mampu bersosialisasi dengan baik dan dapat menciptakan suasana sosial yang baik, dalam penelitian ini kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 84% dan terinspirasi melalui berbagai elemen seperti pola asuh, pola, kematangan usia, dan sebagainya.

Hasil penelitian yang dilakukan Wiranatha dan Supriyadi (2015) terhadap 492 responden remaja perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri, ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Artinya semakin tinggi citra diri maka semakin tinggi rasa percaya diri subjek dan sebaliknya, semakin rendah citra diri maka semakin rendah rasa percaya diri. Individu yang mampu menilai kondisi tubuhnya dengan baik akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya sehingga individu tidak akan membanding-bandingkan dengan orang disekitarnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Amma, Widiani dan Trishinta, 2017) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra diri dengan rasa percaya diri, dimana beliau menyatakan bahwa semakin rendah citra diri seorang remaja maka akan membuat rasa percaya dirinya juga semakin berkurang. , sehingga mereka dapat berperilaku dan berinteraksi dengan teman dan komunitas yang kurang baik. Remaja yang merasa buruk terhadap dirinya sendiri berpikir bahwa citra tubuhnya lebih baik, bahwa dirinya terlihat buruk, dan bahwa dirinya tidak baik.

Hal ini dapat disimpulkan berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK Asta Mitra didapatkan data bahwa gambaran diri dengan *self confident* ada hubungannya terhadap *overweight* pada remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini rata-rata usia 16,03 tahun dengan usia paling muda 14 tahun dan usia paling tua 18 tahun. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan 76 responden (85,4%).
2. Gambaran diri dalam kategori rendah sebanyak 67 responden dengan presentase 75,3%.

3. *Self confident* dalam kategori tidak percaya diri sebanyak 53 responden dengan presentase 59,6%.
4. Hasil uji *Spearman Rank* yang didapatkan hasil nilai *P Value* yaitu 0,000 (*P Value* < 0,005) yang artinya terdapat hubungan gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight* di SMK Asta Mitra Purwodadi.

#### SARAN

Hasil penelitian tersebut, diharapkan :

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan umum mengenai hubungan gambaran diri terhadap *self confident* pada remaja yang mengalami *overweight*.
2. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan gambaran diri terhadap *self confident* pada remaja yang mengalami *overweight*.
3. Diharapkan SMK Asta Mitra Purwodadi dapat menjadikan tingkat pengetahuan sebagai acuan untuk mengetahui gambaran diri terhadap *self confident* pada remaja yang mengalami *overweight*.
4. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pembelajaran di Universitas Kusuma Husada Surakarta, sehingga menjadikan penelitian ini sebagai acuan terhadap peneliti selanjutnya.
5. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian gambaran diri terhadap *self confident* pada remaja yang mengalami *overweight* dengan menggunakan instrument penelitian yang baru.

#### DAFTAR PUSTAKA

Angelis (2003). *Cofidence Percaya Diri. Sumber sukses dan Kemandirian.* Jakarta:

Gramedia Pustaka Utama.  
Arsita Sindy Munandar.

Albuquerque, M.B., R.C. Dos Santos, L.K. Lima, P.A Melo Filho, R.J.M.C. Nuguera, C.A.G. Da Camara and A. R. Ramos. 2011. *Allelopathy, an Alternative Tool to Improve Cropping Systems. A Review. Agronomy for Sustainable Developman.t* 31: 379-395.

Alidia, F. (2018). *Body Image* Siswa Ditinjau Dari Gender. Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(2), 79–92.

Anggoro, K. 2016. *Aklimatisasi Pisang (Musa paradisiaca L.) pada Variasi Varietas dan Dosis Fungi Mikoriza Arbuskula* (Thesis). Universitas Muhamaddiyah Purwokerto.

Budhyanti, W, 2018, 'Status gizi dan status tanda vital mahasiswa aktifis UKI, Jurnal Pro-Life, vol. 5, no. 2, hh. 543-556.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2012). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* The Guilford Press.

*Center for Disease Control and Prevention (CDC) 2012. Body Mass Index: Considerations for Practitioners.* 1-4.

Daulay, D. A., Rahmawati, A., & Rola, F. (2017). *Self-Concept Differences between Obese and Non-Obese Adolescents: A Comparative Study of Senior High School Students in Medan City. In 2nd International Conference on Social and Political Development (ICOSOP 2017)*(pp. 266-270).

- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Dianningrum, Septy Wahyu & Satwika, Yohana Wuri. 2021. Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA.
- Gabriel L, Caballero R. 2015. *Overweight and obesity in Colombian College students and its association with physical activity*. Nutr Hosp. 31(2): 629–36.
- Ghufron, M, N., &Risnawati, R. S., (2010). Teori-teori psikologi. Jilid 1. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grimm, J., & Schwartz, J. (2017). *Body Image and Race on Gay Male-Targeted Blogs*. *Howard Journal of Communications*, 0(0), 1–16.
- Hurlock, E. B., (2003). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Erlangga, Jakarta.
- Hurlock, Elizabeth. (2006). Psikologi Perkembangan edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3). 107–113.
- Kemenkes Ri. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Ri, 53(9), 1689–1699.
- Krause, J. (2016). *Html: Hypertext markup language*. In *Introducing Web Development*, pages 39–63. Springer.
- Lauster, P. (2003). Tes kepribadian (alih bahasa: D.H Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2006). Tes kepribadian. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lestari, P., & Liyanovitasari. (2020). Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Bullying. *Jurnal KeperawatanTerpadu*, 2 (1), 40-46.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1).
- Martin, L. 2017. Evidence for environmental interventions to prevent childhood overweight and obesity within schools. NHS Health Scotland.
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. 2022. Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1).
- Nirwana Herman & Lukman Suci Mutia.(2020). The Relationship between Physical Self-Concept and Student Self-Confidence. Universitas Negeri Padang.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2014). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Reneka Cipta.
- Novita, L. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru*

- Sekolah Dasar (Jppguseda),4 (2), 92-96.
- Nugroho PS, Wijayanti AC, Sunarti S. *Obesity And Its Risk Factors Among Adolescent In Indonesia. Malaysian J Med Heal Sci.* 2020;16(May):173–9
- Nursalam. 2015. *Metedologi Ilmu Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta:Salemba Medika.
- Madhy, M. A., Purba, A. D., Nafeesa (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/I Stambuk 2019 Universitas Medan Area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1). 16-24.
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. 2022. Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian *Overweight* Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1).
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196-215. <https://doi.org/10.32550/TeKnodik.V0i0.554>
- Rahmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi.* Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Rahayu, E, P. (2019). Dampak penerimaan pesan berisi “Body Shaming” terhadap self confidence remaja perempuan di media sosial instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi.* Universitas Negeri Surabaya, 2.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan *Body Image* dengan Online Self - Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Masychologyda Journal Of P*, 2 (3), 172–183.
- Safitri Suchi Fadhilah & Rizal Gumi Langerya .(2020). Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming.* Psikologi, Universitas Negeri Padang
- Santoso, A. (2018). Polisi tangani 966 kasus body shaming selama 2018. *Detik News.* Retrieved November 21, 2019.
- Saraswatia, G. K., Zulpahiyana, & Arifah, S. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3 (1), 33-38. Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta.
- Sari, S,H., & Siregar, A, R. (2012). Peran *Body- Image* Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologia-online*, 7(2).48-55.
- Sitepu, L. Dianita, dkk. 2016. Hubungan Tingkat Kepercayaan *Diri* Dengan. *Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 1 Manado.* Volume 4,
- Smetanina N., Albaviciute E., Babinska, V. et al. *Prevalence of overweight/obesity in relation to dietary habits and lifestyle among 7–17 years old children and adolescents in Lithuania. BMC Public Health.* 2015;15:3-7.

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo. (2017). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: Edisi 2, EGC.
- Syam & Amri (2017). Pengaruh Kepercayaan diri (*Self Confidence*) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. Jurnal Biotek, Volume 5 no1.
- Rombe, S (2014). Hubungan *Body Image* Dan Kepercayaan Diri Dengan Prilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. eJournal Psikologi, 2 1, 76-91.
- Tasnim. 2019. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Sma Swasta Harapan 1 Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Todd, J., Aspell, J. E., Barron, D., & Swami, V. (2019). *An exploration of the associations between facets of interoceptive awareness and body image in adolescents. Body Image, 31*, 171–180.
- Utami, N. 2017. 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Remaja'. E-Prints Undip, vol. 2, pp. 7–25.
- Widiani, E., & Trishinta, S. (2017). Hubungan Citra Diri dengan Tingkat kepercayaan Diri Remaja di SMKN 11 Malang Kelas XI. Jurnal Nursing Ners Vol.2 No.3, 534-543.
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (*Self Concept*) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. Informasi, 47(1), 135
- Widya, S., & Palu, N. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Hepti Mulyati, Ahmil, Lastri Mandola. Chmk Midwifery Scientific Journal, 2(1), 22–32.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. Jurnal psikologi udayana, 2(1), 38-47 .
- Yusuf, A., K, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika