

## Gambaran Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas

Ni Kadek Trisnawati<sup>1</sup>, Made Padma Dewi Bajirani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Udayana, Indonesia

Email: [trisnawati014@student.unud.ac.id](mailto:trisnawati014@student.unud.ac.id)<sup>1</sup>, [bajirani@gmail.com](mailto:bajirani@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Rasa percaya diri dianggap sebagai salah satu komponen penting yang perlu dimiliki individu dalam menjalani kehidupannya. Sebab hal tersebut dapat berpengaruh pada penerimaan diri serta kesejahteraan yang akan didapatkan oleh individu. Kajian ini menggunakan review literasi melalui 10 jurnal dengan tujuan mengetahui pengaruh obesitas terhadap tingkat kepercayaan diri khususnya pada remaja, sebab fase tersebut merupakan fase yang berkarakteristik perubahan secara fisik, sikap maupun emosional, sehingga citra diri dianggap penting pada fase ini. Melalui proses review yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri individu obesitas terhadap dirinya merupakan sikap subjektif, dimana seseorang merasa percaya diri dan juga tidak.

**Kata Kunci:** Percaya Diri, Obesitas, Remaja, Percaya Diri, Obesitas.

### ABSTRACT

*Self-confidence is considered as one of the important components that individuals need to have in living their lives. Because this can affect self-acceptance and well-being that will be obtained by individuals. By using a literacy review through the 10 journals obtained, the aim is to find out whether there is an effect of obesity on the level of self-confidence, especially in adolescents, because this phase is a phase characterized by physical, attitudinal and emotional changes, so that self-image is considered important in this phase. Through the review process that has been carried out by researchers, it can be said that the self-confidence of obese individuals towards themselves is a subjective attitude, in which a person feels confident or not.*

**Keywords:** Self Confidence, Obesity, Adolescent, Self Confidence, Obesity.

### A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2003). Pada masa remaja terjadi perubahan yang dialami oleh individu seperti penambahan berat badan, tinggi badan serta perubahan pada proporsi bentuk tubuh (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Memasuki masa remaja individu akan mulai mengalami pubertas yang dapat membuat remaja menjadi sangat sensitif dimana salah satunya pada bentuk tubuh. Masa remaja menjadi masa yang penting dikarenakan remaja memasuki proses peralihan, menemukan identitas, serta jati diri mereka yang cenderung membuat remaja mulai berpikir egosentrisme sehingga perilaku yang ditunjukkan mengarah pada sudut pandang pribadi tanpa memikirkan kondisi serta pendapat orang lain. Kejadian tersebut dapat menimbulkan masalah sosial yang secara tidak langsung akan dirasakan oleh remaja itu sendiri seperti menurunnya kepercayaan diri (self confidence) (Safitri, 2016).

Rasa percaya diri merupakan suatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu dan menerima diri apa adanya (Wahyuni., Opod & David 2016) dengan kata lain peran percaya diri dalam hidup seseorang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri mereka, dimana mereka tidak terkucilkan dan merasa memiliki hak yang sama dengan orang secara umum. Hal ini dikuatkan oleh ungkapan Ghufon dan Rini (2011) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek yang penting dalam kepribadian seseorang, sebab tanpa hal tersebut akan menimbulkan masalah pada diri seseorang (Selwen P., Liniasari & Rahena S, 2021). Percaya diri dapat mempengaruhi hidup baik itu motivasi berprestasi, maupun motivasi hidup seorang remaja. Percaya diri juga membuat perasaan yang semangat dan positif untuk menjalani keseharian seorang remaja. Oleh karena itu percaya diri itu penting untuk dimiliki seorang remaja

Sayangnya kepercayaan diri yang dialami pada remaja tidak pasti dialami oleh seluruh individu, dikarenakan ada beberapa individu yang mengalami kekurangan dalam dirinya, seperti kecacatan, kemiskinan, dan begitu pula dengan obesitas. Salah satu faktor kepercayaan diri menurut Bandura adalah keadaan fisiologis salah satunya adalah masalah berat badan, pada remaja masalah berat badan merupakan salah satu faktor yang menurunkan kepercayaan dirinya. Anthony menyebutkan bahwa faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor penyebab utama rendahnya rasa percaya diri seseorang, terutama pada remaja. Peningkatan berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Keadaan tersebut dapat dialami oleh golongan remaja tertentu yang dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makan yang kurang baik dan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Pada remaja yang mengalami obesitas rasa percaya diri dibutuhkan untuk menjadi pertahanan diri bagi mereka agar tidak mendapat perlakuan buruk dari orang lain. Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai suatu tujuan (Maulida, 2020).

Remaja yang mengalami obesitas harus memiliki keyakinan pada diri mereka bahwa dengan keadaan fisik yang dimiliki bukan menjadi hal yang harus mereka khawatirkan sehingga rasa kepercayaan diri dapat meningkat. Lauster (dalam Ghufon dan Risnawita 2016) menyatakan bahwa individu dikatakan memiliki kepercayaan positif jika memiliki aspek: 1). keyakinan akan kemampuan diri; 2). optimis; 3). objektif dalam menghadapi masalah; 4). bertanggung jawab; 5). rasional dan realistis. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni., Opod & David 2016) menyatakan bahwa siswa yang mengalami obesitas tetap percaya diri dikarenakan ia dapat berprestasi dalam bidang akademik sehingga siswa tersebut menganggap bahwa kondisi fisiknya bukan penghalang dalam meraih prestasi. Sehingga remaja yang mengalami obesitas dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dengan mulai yakin terhadap kemampuan diri tanpa harus merubah bentuk fisik yang dimiliki.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui adakah pengaruh yang ditimbulkan oleh remaja yang mengalami obesitas terhadap gambaran kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja serta kaitannya dengan obesitas, sehingga diharapkan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran kepercayaan diri remaja yang mengalami obesitas serta diharapkan penelitian ini dapat membuktikan teori, dan memberikan sumbangsih dalam pengetahuan di bidang kepercayaan diri serta obesitas pada remaja. Untuk itu pada saat ini peneliti ingin mempelajari mengenai rasa kepercayaan diri yang dialami oleh remaja secara

husus pada remaja yang mengalami obesitas melalui metode literature review sehingga dapat mendeskripsikan kepercayaan diri yang mereka alami berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan, yaitu kajian literatur deskriptif. Proses pencarian literatur dilakukan melalui pencarian google dengan kata kunci “kepercayaan diri” “*self-confidence*” “obesitas” “*obesity*” “*overweight*” “remaja” “SMA” “SMP” “*Teenage*” “*Adolescent*”. Fokus penelitian ini adalah mencari jurnal yang sejalan dengan tujuan penelitian ini, dengan melibatkan beberapa jurnal yang dipublikasi secara online, dari tahun 2012-2022. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah (1) jurnal nasional atau internasional yang membahas topik kepercayaan diri remaja dengan obesitas; (2) Tahun terbit jurnal rentang waktu 2012-2022; (3) Rentang usia antara 10-22 Tahun. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah (1) jurnal nasional atau internasional yang tidak membahas mengenai kepercayaan diri remaja dengan obesitas; (2) Tahun terbit jurnal dibawah tahun 2012; (3) Dibawah usia 10 tahun dan diatas usia 22 tahun. Setelah menelaah kriteria tersebut, didapatlah 10 artikel jurnal yang dapat dianalisis dalam jurnal ini dan disajikan dalam bentuk tabel di bawah sebagai berikut.

**Tabel 1.**  
**Daftar Penelitian Literatur Deskriptif**

No.	Nama peneliti, judul, penelitian, tahun, nama jurnal, dll	Tujuan dan Subjek penelitian	Hasil penelitian
1	Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> pada Remaja <i>Overweight</i> Yang Mengalami <i>Body Shaming</i> . <i>Jurnal Pendidikan Tambusai</i> , 4(3), 2360-2367.	Untuk mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan <i>self-confidence</i> pada remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i> Subjek penelitian ini adalah 125 remaja sesuai kriteria, berusia 14-22 tahun, pernah mengalami tindakan <i>body shaming</i> paling sedikit 3 kali Metode kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i> memiliki <i>body image</i> yang cenderung rendah. Sebagian remaja <i>overweight</i> memiliki <i>self-confidence</i> yang tinggi sehingga terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan <i>self-confidence</i> pada remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i>

2	Lestari, S. U., Bidjuni, H., & Kallo, V. D. (2016). Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. <i>JURNAL KEPERAWATAN</i> , 4 (1).	Mengetahui hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan Subjek penelitian ini adalah 35 orang siswa Metode penelitian kuantitatif	Hasil menunjukan terdapat hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore kepulauan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pendidikan dan lingkungan serta Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri
3	Wahyuni, F., Opod, H., David, L. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswi-siswi SMA Negeri 7 Manado. <i>e-Biomedik</i> , 4(1).	Melihat hubungan tingkat kepercayaan diri pada siswa yang mengalami obesitas di SMA Negeri 7 Manado Subjek dalam penelitian ini diambil dari kelas 1-3 dengan jumlah responden sebanyak 62 orang yang terdiri dari 34 siswa dan 28 siswi Metode penelitian kuantitatif	Kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 7 Manado didapatkan nilai kemaknaan sebesar 0,519(>0,05) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara kepercayaan diri dengan obesitas Siswa yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa siswa tersebut tetap percaya diri dikarenakan ia dapat berprestasi dalam bidang akademik sehingga siswa tersebut menganggap bahwa kondisi

			fisiknya bukan penghalang dalam meraih prestasi serta siswa tersebut dapat diterima dengan baik di lingkungan sekitar rumah maupun di sekolah, sehingga rasa percaya diri dapat tumbuh dengan sendirinya
4	Polii, C. N., Pali, C., & David, L. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 9 Binsus Manado. <i>eBiomedik</i> , 4(2).	<p>Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 9 Binsus Manado</p> <p>Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa/I SMA Negeri 9 Binsus Manado yang obesitas. Jumlah siswa/I nya sebanyak 65 orang</p> <p>Metode penelitian kuantitatif</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri memiliki hubungan positif, dan nilai signifikansi <math>0,383 &gt; 0,05</math> yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan sehingga tidak ada hubungan antara obesitas dan kepercayaan diri di SMAN 9 Binsus Manado</p>
5	Fitriani, F. (2019). Hubungan Persepsi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Di Desa Ketitang Kecamatan Godong. <i>Jurnal</i>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara persepsi diri dan kepercayaan diri pada remaja putri yang mengalami obesitas di Desa Ketitang Kecamatan Godong</p> <p>Subjek penelitian ini adalah 30 orang responden</p>	<p>Berdasarkan hasil uji analisis, didapatkan bahwa ada hubungan antara persepsi diri dengan kepercayaan diri ini karena penilaian positif terhadap diri sendiri dapat menimbulkan rasa keyakinan terhadap diri bahwa dia dapat melakukan sesuatu dengan baik sesuai kondisi tubuhnya jika</p>

	<i>Ilmiah The Shine</i> , 5(03), 182-187.	Metode penelitian kuantitatif	diri sendiri menilai bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu maka akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang tersebut
6.	Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. <i>eBiomedik</i> , 1(1).	Untuk melihat hubungan tingkat kepercayaan diri pada siswa yang mengalami obesitas di SMA Rex Mundi Manado Subjek penelitian ini sebanyak 50 orang yang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 25 orang perempuan Metode penelitian retrospektif observasional dengan rancangan cross sectional	Hasil yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan obesitas. Dengan kata lain semakin tinggi IMT (obesitas) siswa SMA Rex Mundi Manado maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri siswa Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif yakin akan kemampuan diri sendiri, mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, serta memiliki keberanian mengungkapkan pendapat.
7.	Nisa, M. K., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between Body Image and Confidence in Obese Students at	Untuk mengetahui hubungan antara body image dan kepercayaan diri pada siswa yang obesitas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Subjek penelitian ini adalah 72 perempuan yang	Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi body image maka semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswi obesitas. Begitu juga dengan semakin rendahnya citra tubuh maka semakin rendah pula rasa percaya diri yang dimiliki

	Muhammadiyah University of Sidoarjo. <i>KnE Social Sciences</i> , 596-603.	obesitas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo	sehingga <i>body image</i> menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada mahasiswi obesitas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
8.	Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. <i>Jurnal penelitian psikologi</i> , 8(7), 194-203.	Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 10 yang berjumlah 170 orang Metode penelitian kuantitatif	Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan yang dimiliki akan berkurang
9.	Chang, J. E., Lindenfeld, Z., & Chang, V. W. (2022). <i>Obesity and Patient Activation: Confidence, Communication, and Information Seeking Behavior. Journal of Primary Care &amp; Community</i>	Dalam jurnal ini, peneliti mengeksplorasi hubungan antara patient's weight status dan patient activation Dari proses pencarian yang dilakukan dari medicare current beneficiary survey, yang melibatkan 13,721 pasien yang unik. Metode penelitian <i>cross-sectional</i>	Secara deskriptif, didapatkan data bahwa peneliti tidak menemukan perbedaan pada seluruh <i>patient activation</i> berdasarkan kategori berat badan dalam multinomial logit model, dalam kedua analisis. Menemukan bahwa pasien dengan obesitas kurang percaya diri tentang kemampuan mereka untuk merawat kesehatan mereka sendiri

	<i>Health, 13,</i> 2150131922112973 1.		bahkan setelah mengendalikan berbagai faktor sosial-demografis dan kesehatan. pasien dengan obesitas menilai komunikasi dengan penyedia layanan lebih tinggi.
10.	Primasari, P., Ashley, M.C., & Tanihatu, G.E. (2018). Description of Self Confidence in Adolescent Teens which has Obesity. International Journal of Science and Research (IJSR).	Menentukan deskripsi penyebab, klasifikasi, permasalahan obesitas, dan kepercayaan diri sebagai remaja dalam menentukan hasil yang dicapai dalam kehidupan sehari-hari Peneliti melibatkan 3 orang wanita yang sesuai dengan kualifikasi penelitian Metode penelitian kualitatif	Hasil didapatkan bahwa ketika subjek yang dilibatkan memiliki kepercayaan diri yang bagus, terlihat dari kemampuan subjek mengatasi masalah yang variatif dalam hidupnya. Mereka tidak memiliki perasaan terpuruk dan tetap pada tugasnya dikarenakan memiliki rasa tanggung jawab dan juga dukungan secara sosial. (konsep diri)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur terhadap 10 artikel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. Metode penelitian yang dominan digunakan adalah metode kuantitatif. Terdapat 7 penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rizal, 2020; Lestari, Bidjuni & Kallo, 2016; Wahyuni, Opod & David, 2016; Polli, Pali & David, 2016; Fitriani, 2019; Nisa & Ansyah, 2022; Dianningrum & Satwika, 2021 menggunakan metode kuantitatif. Terdapat 2 penelitian yang menggunakan metode penelitian cross-sectional oleh Chang, Lindenfeld, & Chang, 2022; Rupang, Opod, & Sinolungan, 2013 dan terdapat 1 penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Primasari, Ashley, & Tanihatu, 2018.

Berdasarkan 10 artikel penelitian yang direview, remaja obesitas cenderung mempengaruhi kepercayaan diri. Maka dari itu, peneliti akan membahas mengenai gambaran kepercayaan remaja yang mengalami obesitas. Menurut Guilford Tahun 1959 (dalam Wahyuni, Y. A., 2007) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat dinilai melalui tiga aspek yaitu; 1). Perasaan adekuat; 2). Mendapat Penerimaan; dan 3). Kepercayaan diri. Berikut uraian pembahasan berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri

#### 1. Perasaan Adekuat

Perasaan adekuat merupakan rasa percaya yang ada dalam diri individu yang menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk melakukan hal yang ia inginkan, percaya diri



akan diri sendiri dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya (Guilford, 1959 dalam Wahyuni, Y. A., 2007). Jika dikaitkan dengan artikel mengenai kepercayaan diri remaja yang obesitas, diperoleh bahwa menurut Pinzon R (dalam Rupang, et al, 2013) menyatakan bahwa remaja obesitas memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal ini didukung oleh penelitian Amin, Budjuni dan Kallo (2016) yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja yang obesitas tergolong rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dianningrum dan Satwika (2021) menunjukan bahwa kepercayaan diri remaja berada dalam kategori rendah, hal ini berarti sebagian remaja belum sepenuhnya memiliki sikap positif terhadap dirinya sehingga belum membentuk kepercayaan diri serta kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan paparan di atas yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah disebabkan oleh ketidakmampuan fisik karena adanya kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme (Lestari, Bidjuni & Kallo, 2016). Selain itu, remaja dengan obesitas akan mempengaruhi perkembangan psikososial, termasuk kepercayaan diri (Rupang, 2013). Hal ini juga mempengaruhi individu menjadi lebih sering mengalami kesedihan, kesendirian dan kegugupan, serta beberapa siswa merasa malu dengan bentuk tubuhnya, sering menjadi bahan bully teman-temannya dan remaja laki-laki mengatakan mereka malu untuk berkenalan dengan lawan jenis karena bentuk tubuh (Oktavia, 2019).

Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rupang, Opod, dan Sinolungan, (2013) menunjukkan bahwa remaja memiliki kepercayaan diri yang sedang, dikarenakan ada beberapa faktor dalam diri dan luar diri individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja dalam penelitian tersebut memiliki perilaku adekuat yang sedang. Safitri dan Rizal (2020) menyebutkan bahwa sebagian remaja overweight yang mengalami body shaming memiliki self-confidence yang tinggi, namun tidak sedikit pula remaja memiliki self-confidence yang cenderung sangat tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian dari Wahyuni, Opod dan Davis (2016) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja obesitas berada dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan kelebihan berat badan seperti kasus siswa di atas bukan menjadi alasan untuk malu atau kurang percaya diri dikarenakan ia mempunyai kelebihan lain di dalam dirinya yaitu dalam bidang akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Polli, Pali dan David (2016) menunjukkan bahwa remaja obesitas mengalami kepercayaan diri yang tinggi. Kemudian didukung oleh penelitian dari yang menyatakan bahwa persepsi diri dari remaja obesitas berada dalam kategori sedang karena adanya kemampuan, interaksi dengan orang lain yang baik. Chang (2022) juga menyatakan bahwa remaja yang mengalami obesitas mengalami kepercayaan diri yang tinggi.

## 2. Mendapat Penerimaan

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Opod dan Davis (2016) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dikarenakan mendapatkan dukungan dari lingkungannya dan diterima dengan baik oleh lingkungannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Primasari, Ashley dan Tanihatu. (2018) menyatakan bahwa ketika subjek yang dilibatkan dalam kegiatan maka akan memiliki kepercayaan diri yang bagus, terlihat dari kemampuan subjek mengatasi masalah yang variatif dalam

hidupnya. hal ini sejalan dengan pernyataan (Guilford, 1959 dalam Wahyuni, Y. A., 2007) bahwa perasaan dapat diterima merupakan salah satu indikator bahwa orang percaya diri yakin bahwa orang lain menyukai dirinya. Berdasarkan kaitannya dengan remaja yang mengalami obesitas, diperoleh bahwa remaja yang obesitas mengalami perasaan yang berbeda dan dibedakan oleh kelompoknya (Pinzon, R., 2019 dalam Rupang et al., 2013). Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal (2020) remaja overweight yang mengalami body shaming di lingkungan sekitarnya memiliki body image yang cenderung rendah serta sebagian memiliki self-confidence yang tinggi.

Hal ini sesuai dengan teori Santrock (2012) yang menyatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya secara positif maka akan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu. Kepercayaan diri yang tinggi pada remaja obesitas dapat disebabkan pula oleh anggapan bahwa dirinya mampu, mudah bersosialisasi, merasa percaya diri, dan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, adanya motivasi (Oktavia, S., 2019). Jika individu merasa tidak diterima dengan baik di lingkungannya, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar (Lestari, Bidjuni dan Kallo, 2016)

### 3. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri yang berasal dari dalam diri individu sendiri merupakan salah satu indikator kepercayaan diri. Orang yang percaya diri tidak benci terhadap dirinya bagaimanapun kondisinya. Kemudian, individu yang percaya diri tidak akan merasa malu atas perbuatan dan perkataan yang kadang-kadang keliru (Guilford, 1959 dalam Wahyuni, Y. A., 2007). Jika dikaitkan dengan remaja dengan obesitas, hasil memperoleh dari penelitian (Putri, et al 2017) terdapat penilaian positif terhadap diri sendiri dapat menimbulkan rasa keyakinan terhadap diri bahwa dia dapat melakukan sesuatu dengan baik sesuai kondisi tubuhnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, F. (2019) yang menyatakan bahwa penilaian positif terhadap diri sendiri dapat menimbulkan rasa keyakinan terhadap diri bahwa mampu melakukan sesuatu dengan baik sesuai kondisi tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang tersebut. Rasa percaya diri yang tumbuh pada remaja putri yang mengalami obesitas biasanya dikarenakan adanya dukungan dari orang sekitar, seperti dari keluarga dan teman-teman yang selalu menerima apa adanya. Selain itu, dengan melakukan kegiatan positif yang dapat memberikan pengalaman baru. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Wahyuni, Opod dan Davis (2016) yang menunjukkan bahwa remaja obesitas tetap percaya diri dikarenakan ia berprestasi dalam bidang akademik sehingga siswa tersebut menganggap bahwa kondisi fisiknya bukan penghalang dalam meraih prestasi. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Bednar, Wells dan Peterson (1996) yang menunjukkan bahwa prestasi merupakan salah satu faktor untuk dapat memperbaiki tingkat percaya diri remaja.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan studi literasi yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri remaja obesitas, menunjukan bahwa krisis kepercayaan remaja muncul sebab dari proses sosial dengan orang lain dalam membentuk kepercayaan seseorang terhadap citra dirinya.

Sebelumnya memang citra tubuh diprediksi dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja karena bagi mereka citra tubuh atau penampilan merupakan komponen yang cukup penting bagi kepercayaan dirinya. Nyatanya, setelah melalui *literature review* yang didapatkan dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menyimpulkan bahwa *body image* yang buruk belum tentu berdampak pada rendahnya kepercayaan diri remaja, melainkan dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial seperti penerimaan dalam kelompok, keluarga, atau temannya sehingga ia tidak mencerminkan rendahnya rasa percaya diri. Selain itu peran prestasi juga mengambil bagian dalam mencegah remaja memiliki rasa percaya diri yang rendah sebab mereka sudah mempersiapkan kompensasi pada dirinya yang tidak bisa unggul dari aspek penampilan, dikuatkan dengan prestasi yang ia miliki. Hal ini lah tentunya yang menjadi gambaran bahwa remaja dengan citra tubuh obesitas belum tentu memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, tergantung pada dukungan sosial serta kompensasi yang ia lakukan untuk menutupi kekurangannya tersebut, sehingga menyebabkan dirinya tidak terlarut terhadap citra dirinya yang obesitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (*self confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170.
- Chang, J. E., Lindenfeld, Z., & Chang, V. W. (2022). Obesity and Patient Activation: Confidence, Communication, and Information Seeking Behavior. *Journal of Primary Care & Community Health*, 13, 21501319221129731.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 194-203.
- Fitriani, F. (2019). Hubungan Persepsi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Di Desa Ketitang Kecamatan Godong. *Jurnal Ilmiah The Shine*, 5(03), 182-187.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. S., (2016). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardiyanto, P. W. (2012). *Peran Positive Deviance Guru Dalam Meningkatkan Self Confidence Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Lestari, Sri Utami, Hendro Bidjuni, and Vandri D. Kallo. "Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan." *Jurnal Keperawatan* 4.1 (2016).
- Maulida, F., (2020)., Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa., Karya Tulis Ilmiah strata satu., Universitas Islam Indonesia.
- Nisa, M. K., & Ansyah, E. H. (2022). *The Relationship Between Body Image and Confidence in Obese Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo*. *KnE Social Sciences*, 596-603.
- Oktavia, S., & Azizah, F. N. (2019). Hubungan antara Obesitas dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Yogyakarta: Jenderal Achmad Yani
- Polii, C. N., Pali, C., & David, L. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 9 Binsus Manado. *eBiomedik*, 4(2).

- Primasari, P., Ashley, M.C., & Tanihatu, G.E. (2018). *Description of Self Confidence in Adolescent Teens which has Obesity. International Journal of Science and Research (IJSR)*.
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. *eBiomedik*, 1(1).
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. *eBiomedik*, 1(1).
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Selwen, P., Lisniasari, L., & Rahena, S. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(2), 63-69.
- Wahyuni, F., Opod, H., David, L. (2016). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswi-Siswi SMA Negeri 7 Manado. *e-Biomedik*, 4(1).
- Wahyuni, Y. A. (2007). *Tingkat Kepercayaan Diri Purnawirawan POLRI dalam Hidup Bermasyarakat di Kota Madiun*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Wijayanti, D. N. (2013). *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Temanggung*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.