

**DINAMIKA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI OBESITAS
(Studi Kasus Remaja Obesitas di Yogyakarta)**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Guna Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi

Disusun oleh :

Halfizh A

NIM. 08710003

Pembimbing: Satih Saidiyah, Dipl, Psy., M.Si

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2011

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Halfizh A

NIM : 08710003

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 12 November 2011

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Halfizh A
NIM. 08710003

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ilmu Sosial
dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Halfizh A
NIM : 08710003
Prodi : Psikologi
Judul : Dinamika Kepercayaan Diri Remaja Putri Yang Mengalami
Obesitas (Studi Kasus Remaja Obesitas di Yogyakarta).

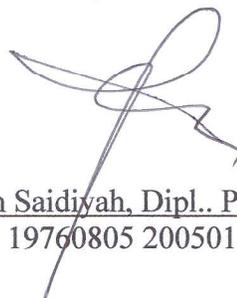
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 Agustus 2011
Pembimbing,



Satih Saidiyah, Dipl.. Psy., M. Si.
NIP. 19760805 200501 2 003



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: UIN. 02/ DSH/ PP.00.9/1620.a/2011

Skripsi/ Tugas Akhir dengan Judul: **Dinamika Kepercayaan Diri Remaja Putri
Yang Mengalami Obesitas, (Studi Kasus
Remaja Obesitas di Yogyakarta)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Halfizh A
NIM : 08710003

Telah dimunaqosyahkan pada : Selasa, Tanggal 15 November 2011
Dengan nilai : 92,33 (A-)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH

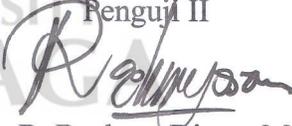
Ketua Sidang


Sath Saidiyah, Dipl, M.Si
NIP. 19760805 200501 2 003

Penguji I


Retno Pandan Arum K, M.Si
NIP. 19731229 200801 2 005

Penguji II


R. Rachmy Diana, MA
NIP. 19750910200501 2 003

Yogyakarta,

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Prof. Dr. Diding Abdurrahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

*Sangkalah tabukak, lah jaleh jalan nan ka dituju, kini lah
tibo saat, saat baguno dek urang banyak*

(Halfizh A)

*Setiap kita adalah “hebat”, hebat ketika kita mampu
merubah payah menjadi mudah, maka ikhlas dan tersenyum
adalah cara indah untuk mewakili kedahsyatan bersama
berkah.*

(Halfizh A)

*Hidupku adalah bahagia ku, sehingga setiap perjalanan yang
ku lalui selalu bersama senyumku*

(Halfizh A)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bersama bahagia, ku haturkan sembah syukur kepada Allah SWT, dengan keberkahan dan kemudahan yang diperuntukkan-Nya, aku persembahkan karya sederhana ini kepada:

*Almamater tercinta
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Keluargaku....., Papi, Mami dan Saudara-saudara
Kandungku.*

*Terimakasih Atas Segala Bahagia, Kasih Sayang dan
Perjuangan Yang Selalu di Peruntukkan Untukku.*

Sungguh Kalian Adalah Bagian Dari Bahagiaku.

*Dan Teruntuk Sahabat-sahabat Yang Membutuhkan Karya
Sederhana ini*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segenap puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, krena dengan rahmad dan hidayah-Nya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh program sarjana strata satu (S-1) ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Peneliti memahami sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, akan tetapi harapan peneliti dengan bantuan para pembaca akan dapat enuju kearah yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritikan saran maupun nasehat yang membangun, guna untuk perbaikan skripsi selanjutnya.

Peneliti dengan segala kebahagiaan dan kerendahan hati mnyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini berbagai pihak telah banyak memberikan bantuan dan dukungan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. Dudung Abdurrahman, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Benny Herlena. M.Si, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih telah membimbing proses perkuliahan sejak awal, ketegasanmu sangat menginspirasi banyak orang.
4. Ibu Satih Saidiyah, Dipl. Psy., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas bimbingan dan semangat darimu yang begitu dahsyat.
5. Ibu Retno Arum Kusumawardani, M.Si dan Ibu R. Rachmi Diana MA., selaku tim penguji skripsi yang telah menguji dan menilai kelayakan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak membagikan kedahsyatan pengetahuan yang sangat berarti, serta seluruh staff Tatap Usaha dan Kemahasiswaan yang banyak membantu dalam proses penelitian ini.
7. Papi dan Mami terkasih yang selalu memberikan semangat dari jauh, memberikan kelengkapan materi dan memberikan kebahagiaan yang begitu luar biasa. Semoga dengan karya sederhana ananda ini dapat mempersembahkan sedikit kebahagiaan walaupun belum sepadan dengan kebahagiaan yang kalian berikan.
8. Saudara-saudara kandungku, Uni Dia, Adinda Ghina dan Kakak Iparku Abang Bungsu, terimakasih telah memberikan semangat yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini, kalian akan selalu terkasih.
9. Keluarga besar Opa Nazwar dan Oma Asmarina, keluarga besar Apak Chan dan Amak Helena, yang telah memberikan semangat yang begitu dahsyat dalam penyusunan skripsi ini, kalian keluarga besarku yang tersayang.
10. Saudara wanita semuslimku Jenny Mutia, terimakasih semangatmu dari sana, semoga selalu menjaga dan terjaga dengan nadi keimananmu.
11. Sahabat-sahabat terbaikku di Yogyakarta, Yunan, Salsa, Latifah, Fakhri, Aning, Handoko, Imam, Uul, Fadhilah, Frana, Rofee, Tika, Sinta dan lain-lain, kalian luar biasa, kalian selalu ada membuatku tersenyum dalam payah maupun mudah.
12. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2008 kelas E, F dan G tanpa terkecuali, kalian semua adalah teman terindah.

Akhirnya peneliti haturkan rasa terimakasih yang yang begitu indah kepada teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, bantuan dan perhatian kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ

Yogyakarta, 15 November 2011

Peneliti,

Halfizh A
NIM. 08710003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepercayaan Diri.....	16
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	16
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	20
B. Remaja.....	23
1. Pengertian Remaja.....	23
2. Tahun-tahun Masa Remaja.....	25

3. Pembentukan Perkembangan Psikologis Remaja.....	26
C. Obesitas.....	28
1. Pengertian Obesitas.....	28
2. Penyebab dan Faktor Terjadinya Obesitas.....	30
3. Beberapa Macam Jenis Obesitas.....	31
4. Dampak Obesitas Pada Individu.....	32
5. Pengukuran Obesitas.....	33
D. Dukungan Sosial.....	35
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	35
2. Aspek-aspek dukungan sosial.....	36
E. Dinamika Kepercayaan Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas..	37
.....	37
F. Pertanyaan Penelitian.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Fokus Penelitian.....	46
B. Pendekatan Penelian.....	46
C. Sumber Data.....	47
D. Subjek, Objek dan Latar Penelitian.....	48
1. Sybjek Penelitian.....	48
2. Objek Penelitian.....	50
3. Latar Penelitian / Orientasi Kancah.....	51
E. Metode / Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Wawancara.....	52
2. Observasi.....	55
3. Dokumentasi.....	57
4. Catatan Lapangan.....	58
5. Persiapan Penelitian.....	58
6. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	61
7. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	62
F. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	65
G. Validitas dan Reliabilitas Data.....	66

H. Metode Analisis Data.....	69
1. Reduksi Data.....	69
2. Penyajian Data.....	69
3. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi.....	70

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	72
1. Informan (RAK).....	73
a. Identitas Informan.....	72
b. Hasil wawancara.....	73
c. Hasil Observasi.....	80
d. Hasil <i>Cross Check</i> dengan <i>Significant Others</i>	83
2. Pandangan Remaja Putri (Informan) Tentang Obesitas.....	89
3. Perkembangan Kepercayaan Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas.....	91
B. Pembahasan.....	89
Dinamika Kepercayaan Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas.....	94
- Peran psikologis yang sehat.....	96
1. Pembentukan Konsep Diri.....	97
2. Perkembangan Intelegensi.....	97
3. Perkembangan Peran Sosial.....	98
4. Perkembangan Peran Moral dan Religi.....	99
a. Faktor Internal.....	100
1. Konsep Diri.....	100
2. Harga Diri.....	102
3. Kondisi Fisik.....	104
b. Faktor Eksternal.....	106
1. Lingkungan Keluarga.....	106
2. Pendidikan Formal.....	108
3. Pendidikan Non formal.....	109
4. Dukungan Teman Dekat dan Pacar.....	111

c.	Dukungan Sosial.....	113
1.	Dukungan Sosial Emosional.....	115
2.	Dukungan Sosial Penghargaan.....	115
3.	Dukungan Sosial Instrumental.....	116
4.	Dukungan Sosial Informasi.....	117
d.	Aspek Kepercayaan Diri informan.....	119
1.	Keyakinan Kemampuan Diri.....	120
2.	Optimis.....	122
3.	Objektif.....	122
4.	Bertanggung jawab.....	123
5.	Rasional dan Realistis.....	124
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan.....	128
B.	Saran.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....		133



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi BMI Menurut WHO (1998).....	34
Tebel 2.2. Klasifikasi BMI yang Diusulkan Untuk Penduduk Asia.....	34
Tabel 3.3. Rincian Proses Pelaksanaa dan Pengumpulan Data.....	62
Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Wawancara Informan (RAK).....	75
Tabel 4.5.. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 1 (Ibu Kandung Informan – AN).....	84
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 2 (Paman Informan – DJ).....	85
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 3 (Teman Dekat Informan – NV).....	87
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 4 (Teman Dekat Informan – GL).....	88

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi BMI Menurut WHO (1998).....	34
Tebel 2.2. Klasifikasi BMI yang Diusulkan Untuk Penduduk Asia.....	34
Tabel 3.3. Rincian Proses Pelaksanaa dan Pengumpulan Data.....	62
Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Wawancara Informan (RAK).....	75
Tabel 4.5.. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 1 (Ibu Kandung Informan – AN).....	84
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 2 (Paman Informan – DJ).....	85
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 3 (Teman Dekat Informan – NV).....	87
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Wawancara dengan Significant Others 4 (Teman Dekat Informan – GL).....	88

DAFTAR BAGAN

Bagan Dinamika Kepercayaan Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas.... 127



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara di Lokasi Terhadap Informan.....	138
Lampiran 2. Pedoman Wawancara terhadap Orang Terdekat Informan (<i>Significant Others</i>).....	141
Lampiran 3. Panduan Guide Observasi terhadap Informan.....	144
Lampiran 4. Verbatim Wawancara (W-1) Informan (RAK).....	145
Lampiran 5. Verbatim Wawancara (W-2) Informan (RAK).....	162
Lampiran 6. Verbatim Wawancara (W-3) <i>Significant Others</i> 3 (NV).....	177
Lampiran 7. Verbatim Wawancara (W-4) <i>Significant Others</i> 4 (GL).....	184
Lampiran 8. Verbatim Wawancara (W-5) <i>Significant Others</i> 5 (DJ).....	189
Lampiran 9. Verbatim Wawancara (W-6) <i>Significant Others</i> 6 (AN).....	198
Lampiran 10. Verbatim Wawancara (W-7) Informan (RAK).....	210
Lampiran 11. Verbatim Wawancara (W-8) Informan (RAK).....	216
Lampiran 12. Catatan Observasi (OB-1) Informan (RAK).....	229
Lampiran 13. Catatan Observasi (OB-2) Informan (RAK).....	231
Lampiran 14. Catatan Observasi (OB-3) Informan (RAK).....	234
Lampiran 15. Catatan Observasi (OB-4) Informan (RAK).....	237
Lampiran 16. Catatan Observasi (OB-5) Informan (RAK).....	240
Lampiran 17. Catatan Observasi (OB-6) Informan (RAK).....	242
Lampiran 18. Catatan Observasi (OB-7) Informan (RAK).....	244
Lampiran 19. Catatan Observasi (OB-8) Informan (RAK).....	245
Lampiran 20. Catatan Lapangan (CL-1) Informan (RAK).....	247

Lampiran 21. Catatan Lapangan (CL-2) Informan (RAK).....	248
Lampiran 22. Catatan Lapangan (CL-3) Informan (RAK).....	250
Lampiran 23. Catatan Lapangan (CL-4) Informan (RAK).....	252
Lampiran 24. Catatan Lapangan (CL-5) Informan (RAK).....	254
Lampiran 25. Catatan Lapangan (CL-6) Informan (RAK).....	255
Lampiran 26. Catatan Lapangan (CL-7) Informan (RAK).....	256
Lampiran 27. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Informan Penelitian (RAK)..	257
Lampiran 28. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Significant Others 1 (AN).....	258
Lampiran 29. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Significant Others 2 (DJ).....	259
Lampiran 30. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Significant Others 3 (VN).....	260
Lampiran 31. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Significant Others 4 (GL).....	261
Lampiran 32. Surat Keterangan Dokter (Pengukuran Obesitas Informan)	262
Lampiran 33. Nilai Raport Informan Sebagai Prestasi Akademik.....	263
Lampiran 34. Foto-foto Perkembangan Informan dari Balita Hingga Remaja..	268
Lampiran 35. Foto-foto Informan bersama teman-teman dekat.....	270
Lampiran 36. Foto-foto Informan bersama Komunitas Sosial UGM.....	272
Lampiran 37. Foto-foto Informan bersama Keluarga.....	274
Lampiran 38. Foto-foto Informan bersama peneliti.....	276

Lampiran 39. Berita Acara (Evaluasi Verbatim Wawancara Bersama Teman Sejawat.....	277
Lampiran 40. <i>CurriculumVitae</i> Peneliti.....	278



**DINAMIKA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI OBESITAS
(Studi Kasus Remaja Obesitas di Yogyakarta)**

Halfizh A

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas. Penelitian ini dilakukan berdasarkan kasus yang peneliti temukan di lingkungan remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian studi kasus dan mengumpulkan data yang terkait dari beberapa teknik seperti wawancara, observasi, dokumentasi dan catatan lapangan. Penelitian ini dilakukan pada seorang remaja putri yang mengalami obesitas di Yogyakarta.

Dari penelitian ini ditemukan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas (informan) ini memiliki kepercayaan diri dan pandangan yang cukup baik terhadap bentuk fisiknya. Peneliti juga menemukan beberapa faktor yang membuat informan dapat bersosialisasi secara baik, diantaranya adalah pengaruh faktor internal seperti konsep diri yang baik, harga diri yang baik dan kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal yang ditemukan seperti pengaruh lingkungan keluarga, pendidikan formal, pendidikan non formal dan dukungan sosial seperti teman dekat maupun pacar informan. Pandangan positif terhadap diri pada remaja yang mengalami obesitas ini ditandai dengan sikap yang dimunculkan dalam kehidupan informan sehari-hari seperti memiliki keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional realistik.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Remaja, Obesitas

**THE DINAMIC OF SELF CONFIDANCE AMONG OBESITY GIRL
(A Case Study Obesity Adolescence in Yogyakarta)**

Halfizh A

ABSTRACT

This study aims at finding out the self-confidence dynamism of a young girl with obesity. This study was carried out in accordance with the case the author has found among the adolescents. In the study, the author used qualitative method with a case study approach and collected data relevant to the implementation of such strategies as interviews, observation, documentation, and field notes. It was done on a young woman with obesity in Yogyakarta.

The findings showed that the young woman with obesity (informant) has better self-confidence and perception of her physical body. The author also found both internal factors contributing to the informant's good socialization such as proper self-conception, self-esteem, and physical condition, and external factors such as the influence of family, formal education, non-formal education and social supports by her close friends and boy friend. Positive self-perception of this young girl with obesity was indicated by the appearing behaviors in her daily life like acquiring self-competence, optimistic, responsibility and reality rationale.

Key Words: *Self-confidence, Adolescent, Obesity*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan manusia mengalami perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai oleh periode transisional panjang yang dikenal dengan sebutan remaja. Masa remaja secara umum biasanya akan melewati masa pubertas. Masa pubertas ini biasanya akan mengalami beberapa perubahan fisik maupun psikologis. Transisi keluar dari masa kanak-kanak menawarkan peluang untuk tumbuh bukan hanya dalam dimensi fisik saja tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial. Perubahan - perubahan yang terjadi pada masa remaja tentunya sangat terlihat dalam beberapa perubahan bentuk tubuh dan perilaku dari mereka.

Jika memperhatikan perubahan fisik yang terjadi pada remaja seperti misalnya pertumbuhan pada beberapa organ vital yang semakin matang, perubahan suara, tumbuhnya beberapa bulu halus, tumbuh jakun, mimpi basah, dan dada membidang pada lelaki, sedangkan pada remaja putri misalnya menstruasi, pinggul dan payudara yang semakin padat membesar. Begitu juga dengan perubahan psikis dan sikap sosial pada remaja seperti adanya sikap - sikap dari remaja yang mulai menyukai lawan jenisnya, mulai mementingkan penampilan bentuk tubuh yang ideal sesuai idola remaja masing-masing, dan mulai bergaul dengan kelompok yang dianggap sesuai dengan sikap remaja.

Menurut Elkind (Papalia, dkk, 2008) Secara garis besarnya menjelaskan bahwa remaja memiliki pemikiran yang belum matang. Hal ini di tandai antara lain dengan idealisme yang begitu kuat seperti pandangan terhadap diri yang harus ideal dalam keseharian, baik secara fisik maupun psikologis, menilai bentuk tubuh yang harus di samakan dengan orang lain yang di kagumi. Remaja belum secara utuh memiliki pengalaman untuk masuk dalam pikiran yang formal atau secara serius dan terstruktur, dengan cara berfikir yang seperti ini mengubah cara mereka melihat diri sendiri dan dunia remaja tidak akrab dengan perubahan fisik seperti tubuh remaja yang berubah bentuk sehingga membuat remaja selalu membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang mereka kagumi.

Bentuk tubuh yang ideal seperti yang diinginkan oleh setiap remaja juga menjadi bagian dari adanya *body image*. Hal ini dapat membuat seseorang menilai, memahami kondisi tubuh dari bentuk dan fungsinya (Indriana, 2008). Peran remaja yang cenderung membandingkan diri dengan orang yang dikagumi adalah salah satu penunjang yang membuat remaja memiliki sifat memodel dengan batas *ideal self* atau diri yang idealkan, sehingga pada remaja yang memiliki batas *ideal self* yang kuat dimungkinkan berpengaruh terhadap perbedaan tubuhnya dengan orang lain.

Perubahan yang terjadi pada fisik dan tubuh remaja baik putra maupun putri pada umumnya hampir serupa, namun pada umumnya remaja putri akan lebih merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra, Hal ini biasanya terjadi pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik dan bentuk tubuh yang tidak ideal seperti pada remaja yang mengalami obesitas.

Sebagaimana dijelaskan oleh Firmansah (2011), obesitas merupakan keadaan kondisi fisik dari berat badan berada diatas normal, yang diakibatkan karena penumpukan lemak dalam tubuh secara berlebihan yang dapat mengakibatkan beberapa penyakit dan gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Penjelasan mengenai obesitas tentunya dapat menjelaskan bahwa salah satu gangguan yang dapat terjadi pada diri remaja yang mengalami obesitas adalah gangguan psikologis, seperti yang ada pada sebuah penelitian menjelaskan bahwa remaja yang mengalami bentuk tubuh yang berbeda dari orang lain seperti obesitas adalah salah satu hal yang membuat remaja selalu memperhatikan kekurangannya, sehingga berpengaruh pada psikologis mereka (Jackson dalam Carla, 2002).

Penelitian tahun 1998 WHO (2000) menjelaskan mengenai dampak obesitas pada anak dan remaja yaitu gangguan psikologis yang dapat mengisolasi psikososial dan emosional, menimbulkan masalah pergaulan, kepercayaan diri dan harga diri yang rendah pada remaja. Sama halnya dengan pendapat Sarwono (dalam Desmita, 2005) mengungkapkan bahwa perubahan – perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak pada perubahan – perubahan psikologis. Hal ini sering dialami bagi remaja yang mengalami perbedaan fisik dengan remaja lainnya, seperti pada remaja putri obesitas yang mengalami gangguan tekanan psikologis, Sebagaimana yang dijelaskan Tandra (2010) bahwa gangguan psikologis yang muncul pada beberapa orang yang mengalami obesitas biasanya berhubungan dengan penilaian terhadap diri sendiri dan selalu membandingkan dengan beberapa bentuk tubuh remaja yang ideal lainnya.

Di Indonesia pada tahun 2002 tercatat kira-kira 22 – 24% atau 48 – 53 juta jiwa mengalami obesitas. Survei yang dilakukan oleh *Family Life Survey 3* pada tahun 2000 kepada 20.583 individu dengan standar *Body Mass Index* (BMI) (≥ 30 kg/m²) didapatkan 1,3% pria dan 4,5% wanita mengalami obesitas. Riset yang dilakukan oleh Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) tahun 2004 kepada 6.000 orang terjadi peningkatan kasus obesitas dari tahun 1998 yaitu 2,5% pada pria menjadi 9,16% dan 5,9% pada wanita menjadi 11,02% (Gatra, 2003 dalam <http://labpramita.blogspot.com/2009/12/obesitas.html>), begitu juga dengan data yang ada bahwa rata-rata wanita memiliki lemak lebih tinggi dari pada laki-laki, yaitu perbandingan normal sekitar 25-30% pada wanita, dan 18-23% pada laki-laki, (Proverawati, 2010). Survei obesitas yang dilakukan akhir-akhir ini pada anak remaja siswa dan siswi SLTP di Yogyakarta menunjukkan bahwa 7,8% remaja di perkotaan dan 2% remaja di daerah pedesaan mengalami obesitas (Hadi, 2004 dalam <http://labpramita.blogspot.com/2009/12/obesitas.html>).

Merujuk dari tinjauan kondisi psikologis, kegemukan atau obesitas itu dianggap membuat keadaan yang dapat menurunkan pamor penampilan, bahkan kita sering temui bahwa individu yang mengalami kegemukan akan merasakan kurang percaya diri, depresi dan lain sebagainya (Purwati, 2001). Ada lagi hal yang dapat menjadikan landasan bahwa timbulnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja putri yang mengalami kegemukan bermula dari adanya tampilan fisik yang kurang sempurna dan adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik memegang peranan utama dalam dunia usaha, profesional dan kehidupan keluarga (Mathes dalam Hurlock, 1994).

Keadaan pada remaja yang mengalami obesitas menimbulkan perasaan ketidakpuasan bagi sebagian besar remaja putri. Demi pencapaian *ideal self* dan modeling remaja putri bahkan berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan dengan bermacam cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, antara lain dengan cara diet, *fitness*, sedot lemak, hingga berbagai macam terapi yang mengeluarkan tidak sedikit biaya. Seperti yang disampaikan Asri, (2004) bahwa wanita yang mengalami obesitas pada umumnya merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, hal ini menimbulkan rendahnya rasa percaya diri pada wanita.

Mustofa (2010) menjelaskan bahwa Universitas Missouri pernah melakukan penelitian mengenai perkembangan perilaku anak-anak dan remaja yang terkait dengan kegemukan. Penelitian ini dilakukan oleh Sera Gable dan menemukan indikasi anak dan remaja yang mengalami kegemukan. Anak dan remaja cenderung merasakan kesendirian, cemas, dan depresi yang lebih dari pada anak yang tidak mengalami obesitas. Secara kuantitas, potensi gangguan psikologis ini lebih banyak dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra.

Tidak hanya diakibatkan *ideal self*, ada faktor lain juga yang membuat remaja putri obesitas mengalami ketidaknyamanan, seperti yang disampaikan oleh Tandra (2010) mengungkapkan dalam survey di tahun 2003 mendapatkan bahwa 50% orang gemuk kehilangan percaya diri karena berat badannya yang berlebihan, terutama pada wanita muda, ketika berenang, berolah raga pada saat berlibur atau disuatu tempat umum, bahwa 33% orang normal atau kurus cenderung menghadapi orang gemuk dengan sikap yang berbeda, bahkan ada yang mngolok-olok penderita obesitas.

Ada beberapa hal yang juga dialami oleh remaja putri obesitas, seperti yang dijelaskan oleh Mustafa (2010), orang gemuk sering diperlakukan tidak baik oleh orang lain bahkan oleh kawan dekat, rekan kerja, atau teman sekelas disekolah bagi anak-anak, karenanya obesitas dapat menghambat pergaulan. Bagi anak-anak dan remaja, konsekuensi kelebihan berat badan tidak jauh berbeda dengan orang dewasa, remaja putri obesitas dapat mengalami kesulitan-kesulitan dalam psikososial, seperti diskriminasi dari teman-teman, *self image negatif*, dan penurunan sosialisasi.

Beberapa tinjauan di atas menjelaskan bahwa ternyata obesitas dapat membuat seseorang bermasalah dengan percaya diri, khusus pada setiap remaja putri yang diakibatkan oleh proses berfikir yang masih ragu-ragu dengan *ideal self* yang belum matang, *self image* yang negatif, *self dissatisfaction*, penolakan dari masyarakat, cemoohan dan lain-lain. Remaja putri obesitas terkadang merasakan adanya begitu banyak hambatan, sehingga membuat remaja putri merasa minder karena asing dan berbeda dengan remaja lainnya. Banyak diantara remaja putri yang merasakan sulit menempatkan diri karena begitu banyak cemoohan dan kata-kata yang membuat remaja putri merasa tersakiti, yang dalam hal ini membuat remaja putri menghindari dari sosialisasi dan perkumpulan tertentu, bahkan di antara remaja merasakan sangat sulit untuk mendapatkan pasangan hidupnya kelak.

Hal yang peneliti temukan sebelumnya, remaja putri yang mengalami obesitas tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, namun ternyata tidak semua remaja putri yang mengalami obesitas merasakan hal yang sama pada setiap saat,

seperti halnya salah seorang remaja putri obesitas yang merasa nyaman dengan label obesitas yang melekat pada dirinya sangat berbeda dengan remaja putri obesitas lainnya yang terkadang merasa tidak percaya diri. Peneliti terjun ke lapangan dan sempat berbincang bahkan memperhatikan tingkah laku remaja putri obesitas terlihat jelas bahwa remaja putri obesitas tersebut mampu berkomunikasi secara aktif dengan teman-teman sebayanya, bergaya sesuai perkembangan model yang moderen, bermain gitar dan bernyanyi bersama teman-teman laki-lakinya, hal ini sangat berbeda dengan remaja putri obesitas lainnya, seperti yang disampaikan oleh seorang remaja putri yang mengalami obesitas berinisial “RAK”, “RAK” tidak terlalu ambil pusing dengan keadaan bentuk tubuhnya, karena “RAK” sebagai remaja putri yang mengalami obesitas ini tetap memiliki sahabat dan lingkungan yang baik dan mendukung secara bersama-sama (Preliminary wawancara pada tanggal 17 Maret, 2011, pukul 15.20 WIB). Hal ini memberikan pemahaman bahwa ternyata tidak semua remaja putri yang mengalami obesitas memiliki pandangan buruk terhadap dirinya, sehingga terhindar dari rasa tidak percaya diri dalam bersosialisasi.

Perbedaan yang terlihat dari fenomena yang muncul adalah adanya sebuah sikap kepercayaan diri yang berbeda dari seorang remaja putri yang mengalami obesitas, dimana pada umumnya remaja putri yang mengalami obesitas cenderung bermasalah dengan kepercayaan diri, sedangkan pada informan yang peneliti libatkan dalam *pre eliminary* memilki kepercayaan diri yang jauh lebih baik, begitu juga muncul sebuah penelitian dari Indika (2010) menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja putri yang obesitas berada dalam kategori negatif sebanyak 28

orang (28%), kategori netral sebanyak 39 orang (39%), dan kategori positif sebanyak 33 orang (33%). Hal ini menegaskan bahwa ternyata tidak semua remaja putri obesitas menunjukkan sikap negatif terhadap tubuhnya yang obesitas bahkan banyak diantara remaja yang mengalami obesitas memilih untuk bersikap netral dan positif terhadap diri, dan tentunya ini cukup berhubungan dengan kepercayaan diri remaja yang cukup baik, dan hal inipun patut menjadi acuan pemerkuat yang tepat untuk dijadikan penelitian lanjutan

Oleh karena itulah peneliti ingin mengungkap tentang dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mencoba memahami keunikan kasus ini sebagai bentuk pemahaman khusus terhadap penelitian yang peneliti teliti ini. Peneliti melakukan pemfokusan terhadap topik dalam penelitian ini berdasarkan rumusan permasalahan yang peneliti temukan di lapangan. Adapun rumusan permasalahan yang muncul antara lain, mengenai kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas, “bagaimanakah dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas?”. Untuk menjawab pertanyaan diatas, maka peneliti melakukan penelitian ini dengan memberikan judul “DINAMIKA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS (Studi Kasus di Yogyakarta)”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi pengembangan teori psikologi klinis dan psikologi perkembangan. Pada pengembangan teori psikologi klinis akan sangat membantu untuk menjabarkan sikap mental yang sehat pada remaja putri yang mengalami obesitas, sehingga mampu selalu berfikir positif walaupun memiliki keunikan yang berbeda dengan remaja putri normal lainnya, sedangkan pada pengembangan teori psikologi perkembangan akan menyumbangkan pola pikir tumbuh kembang yang sehat sesuai perkembangan remaja yang ideal, dimana setiap keunikan dapat berperan aktif dan berkembang positif sesuai perkembangan remaja normal lainnya.

2. Manfaat praktis

Dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi, dan penambah wawasan bagi para orang tua, pendamping remaja, teman sebaya, pendidik maupun para remaja putri obesitas itu sendiri untuk belajar dari kasus ini sebagai acuan dalam menjaga penghargaan diri sebagai usaha mengendalikan kepercayaan diri khususnya bagi remaja putri yang mengalami obesitas. Pengembangan ini

diharapkan dapat dilibatkan pada remaja putri yang mengalami obesitas, sehingga remaja putri yang tidak percaya diri ketika mengalami obesitas, dapat mencontoh penyikapan yang tepat sesuai sikap percaya diri remaja putri obesitas yang ada dalam penelitian ini. Semoga menjadi bahan masukan dan dapat memberikan informasi bermanfaat pada siapaun yang bersifat ilmiah dalam melakukan kebijakan – kebijakan yang berhubungan dengan kondisi-kondisi remaja putri yang mengalami obesitas

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang diajukan ini adalah sebuah penelitian yang akan mengungkap kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas. Tentunya dalam penyampaian isinya akan dikupas bagaimana remaja putri obesitas ini mampu memiliki kepercayaan diri dengan kondisinya yang cukup berbeda dengan remaja putri obesitas lainnya yang terkadang kurang percaya diri. Penelitian ini tentunya memiliki beberapa tinjauan pada penelitian sebelumnya, sebagai bahan pertimbangan dalam ranah keaslian untuk dapat memiliki perbedaan yang mendasar dari beberapa penelitian terdahulu. Keaslian penelitian dalam penelitian ini akan diungkap berdasarkan pembahasan beberapa penelitian terdahulu yang akan dapat membedakan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian yang akan peneliti lakukan seperti,

Penelitian yang dilakukan oleh Indika (2010) yaitu, “*Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana seorang remaja yang obesitas menilai dirinya. Penelitian ini menggunakan teknik metode kuantitatif, selanjutnya pada analisis data menunjukkan hasil bahwa citra tubuh pada remaja putri yang obesitas berada dalam kategori negatif sebanyak 28 orang (28%), kategori netral sebanyak 39 orang (39%), dan kategori positif sebanyak 33 orang (33%).

Penelitian selanjutnya oleh Yuliyana (2010) yaitu, “*Konsep Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep diri remaja putri obesitas dan hal-hal yang mempengaruhi konsep diri subjek. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif murni. Hasil yang ditemukan adalah menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki konsep diri yang positif yang di pengaruhi oleh faktor belajar, orang tua dan sosial.

Penelitian selanjutnya adalah “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Obesitas*” (Sari dan Syifa, 2008). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan anatara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswi obesitas. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil bahwa ada hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri mahasiswi obesitas, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswi obesitas, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswi obesitas.

Penelitian lainnya yaitu “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*” (Yuliani, 2002). Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menemukan hasil bahwa, ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada remaja, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kepercayaan diri dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja.

Penelitian selanjutnya “*Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII & VIII di SLTPN 1 Luang Pasuruan*” (Nuraeni, 2010). Tujuannya di lakukan penelitian ini 1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa SLTPN 1 Lumbang Pasuruan. 2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa SLTPN 1 Lumbang Pasuruan. 3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal siswa SLTPN 1 Lumbang Pasuruan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Dari hasil analisis data menunjukkan tingkat kepercayaan diri berada pada kategori tinggi ada 33 siswa dengan prosentasi 40% dan kecemasan komunikasi interpersonal siswa berada pada kategori rendah ada 62 siswa dengan prosentase 75%. Berdasarkan hasil korelasi analisis uji korelasi *product moment* antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal siswa SLTPN 1 Lumbang Pasuruan didapatkan hasil $r_{xy} = -0,238$ dan $p = 0,030$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan

komunikasi interpersonal karena $p < 0,050$ dapat dijelaskan dengan ($r_{xy} = -0,238$; $sig = 0,030 < 0,05$). Analisis Semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya .

Penelitian lainnya “*Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim*”. (Safitri, 2010) . Tujuan penelitian ini di lakukan adalah: 1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. 2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian sosial mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. 3. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian sosial mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Penelitian ini menggunakan metoden kuantitatif, Dari hasil analisis menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan penyesuaian sosial mahasiswa dalam kategori sedang dengan prosentase 48% untuk kepercayaan diri dan 46% untuk penyesuaian sosial. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil $r = 0,398$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi penyesuaian sosialnya.

Ada juga penelitian sebelumnya dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra*” karya Rahayu (2010). Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri remaja tuna netra. Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah, ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan

kepercayaan diri remaja tuna netra, semakin tinggi dukungan sosial terhadap remaja tuna netra maka kepercayaan diri semakin baik, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial terhadap rema tuna netra maka kepercayaan diri buruk. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri.

Memahami beberapa penelitian yang telah peneliti sertakan, di dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, di antaranya adalah dalam penelitian ini yang menjadi informan penelitian adalah 1 orang remaja putri yang mengalami obesitas. Tujuan melakukan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas, dimana dalam penelitian sebelumnya peneliti belum pernah menemukan penelitian seperti yang peneliti ajukan ini, jikapun ada penelitian sebelumnya hanya melihat hubungan anantara beberapa variabel, seperti kepercayaan diri dengan dukungan sosial, sedangkan pada penelitian ini peneliti berusaha membuka rahasia dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas lebih dalam, termasuk dukungan sosial yang juga peneliti temui dalam penelitian ini sebagai salah satu hal yang dapat memperkuat dan menjelaskan penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda dengan metode di dalam penelitian yang telah disertakan diatas, dimana sebagian besar metode yang digunakan peneliti adalah metode pendekatan kuantitatif, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif (Studi Kasus). Metode analisis, karakteristik

subjek, jumlah subjek, dan tempat penelitian juga berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan bukti-bukti keaslian penelitian yang tertera diatas, maka hal ini dapat menjelaskan bahwa penelitian yang peneliti teliti ini adalah penelitian yang cukup berbeda dengan penelitian sebelumnya, hal ini tentunya dapat menjadi suatu bukti bahwa penelitian yang peneliti lakukan ini adalah penelitian yang asli hasil karya dari peneliti sendiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan tentang dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas, antara lain sebagai berikut:

1. Pandangan remaja putri (informan) mengenai obesitas

Kehidupan yang dijalani informan sebagai seorang remaja putri yang mengalami obesitas adalah sesuatu yang tidak lagi dianggap informan sebagai hal yang menakutkan. Informan telah cukup memahami kondisi fisiknya yang berbeda dengan remaja putri normal lainnya. Hal ini membuat informan dapat mengetahui hal apa yang akan membuatnya dapat bertahan dengan keunikan yang informan miliki. Keunikan diri informan yang mengalami obesitas bukanlah sesuatu yang membuat informan merasa minder dan menjauh dari kehidupan sosial, informan dapat bergaul secara baik seperti remaja putri normal lainnya.

2. Perkembangan kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas

Pekembangan kepercayaan diri informan sejak kecil dapat dikatakan baik. Dukungan dan pola asuk dari lingkungan keluarga waktu kecil membuat informan mampu menanamkan konsep diri yang positif. Apalagi ditemukannya dalam penelitian ini faktor prestasi yang terkadang menjadi bahan jawaban bagi informan untuk mengungkapkan kelebihan dirinya. Masa remaja awal informan

sempat merasakan ketidaknyamanan terhadap dirinya. Saat itu informan merasa kurang percaya diri diakibatkan oleh pertubuhan usia ketika itu memang sedang dalam fase membandingkan fisik dengan remaja lainnya, ditambah lagi keinginan paman untuk meminta informan menjadi kurus dengan alasan kesehatan. Namun seiring berjalannya waktu informan banyak mendapatkan dukungan di lingkungan sosialnya dari teman-teman maupun pacar. Hal ini memuat informan kembali menata diri dan sampai saat ini informan merasa biasa terhadap dirinya, dan mampu bersosialisasi secara baik sebagai bukti kepercayaan dirinya.

3. Dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas

Kepercayaan diri informan adalah sebuah kepercayaan terhadap diri yang dapat menilai diri secara objektif dan nyata, melalui pengakuan dan perilaku yang dilakukan sehari-hari. Sebagai seorang remaja putri yang mengalami obesitas informan cukup berbeda dengan remaja putri obesitas lainnya yang terkadang dari mereka kurang memiliki nyali dalam menampilkan diri, sedangkan pada informan dengan penilaian positif terhadap dirinya informan dapat menjadi remaja putri yang berprestasi dan mampu bersosialisasi secara baik walaupun informan mengalami obesitas.

Informan memiliki kepercayaan diri yang cukup baik, hal ini tentunya tidak terlepas dari dukungan keluarga sejak kecil tentang sebuah penghargaan diri, memaksimalkan kenyamanan dan mengenali potensi yang dimiliki. Penanaman sejak kecil adalah sebuah proses eksternalisasi secara tidak langsung yang diserap oleh informan dan akhirnya membuat informan memiliki pemikiran yang cukup

baik dalam menerima dirinya. Hal yang menjadi sebuah keyakinan kemampuan diri pada informan membuat informan memiliki konsep diri, harga diri dan penilaian terhadap diri yang cukup baik, dan membuat informan mampu bersosialisasi secara baik dengan memaksimalkan potensi yang informan miliki. Kepercayaan diri informan yang sudah tertanam sejak kecil ini membuat informan nyaman, dan setiap orang yang berada di dekat informan pun dapat merasakan nyaman, kenyamanan ini tentunya membuat informan diterima di lingkungannya dalam bersosialisasi seperti penerimaan dalam lingkungan keluarga, penerimaan dalam pendidikan formal, penerimaan pendidikan non formal maupun penerimaan teman dan pacar informan sendiri. Bentuk penerimaan yang diberikan lingkungan terhadap informan adalah dukungan sosial secara nyata, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan internal dan dukungan informasi, sehingga dukungan sosial ini memberikan peningkatan kepercayaan diri pada diri informan, bahkan informan memiliki perasaan untuk tetap bertahan dengan keadaan fisiknya yang saat ini.

B. SARAN

Berdasarkan proses dan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang relevan kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Informan

Pentingnya memahami lingkungan sosial secara lebih dalam, karena tidak semua lingkungan sosial dapat menilai informan secara baik. Diharapkan informan mampu menjaga stabilisasi kepercayaan dirinya dalam

keadaan apapun dan dimanapun. Informan juga diharapkan untuk semakin mudah memahami setiap alur kondisi mengenai lingkungan baru maupun lingkungan yang lama, sebagai pemahaman dan pendalaman penilaian terhadap diri yang objektif.

2. Bagi Orang Tua Informan

Pentingnya pengawasan dan pengarahan dari orang tua mengenai perkembangan kepercayaan dirinya. Orang tua diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa kondisi kepercayaan diri ini harus selalu dipertahankan, namun informan juga harus diminta agar mengkondisikan dirinya sebagai orang yang juga cukup berbeda dengan remaja putri lainnya. Hal ini dijadikan sebagai bahan untuk mengatur kondisi pemaknaan diri agar nanti ketika berada pada lingkungan baru atau jauh dari orang tua membuat informan merasa nyaman dan terhindar rasa kurang berharga, karena tidak semua lingkungan dapat memahami informan secara baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Setelah memperoleh jawaban dari beberapa pertanyaan penelitian yang sudah peneliti ajukan sejak awal, tentunya masih ada beberapa hal menarik lainnya yang dapat diangkat menjadi pertanyaan penelitian selanjutnya. Hal ini dimaksudkan untuk dapat lebih menyempurnakan, mengembangkan dan memperkaya khasanah dinamika kepercayaan diri remaja putri yang mengalami obesitas dalam penelitian ini, dan tidak tertutup kemungkinan untuk peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian ini pada dinamika kepercayaan diri seseorang yang mengalami

obesitas ketika mengalami perubahan usia dari remaja beranjak dewasa, tentunya dengan melihat faktor lain selain dukungan sosial yang dapat mempengaruhi seperti keberadaan spiritual, pengalaman hidup dan lain-lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Agustiani, H. (2006). Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja). Bandung: Revika Aditama.
- Alsa, A. (2010). Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Asri, D. N., & Setiasih. (2004). Penerapan Metode Akupuntur Pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2008). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana
- Carla, C., Roeze. (2000). *Lectures on the psychology of women* (2nded.). new york: McGraw-Hill Companies, Incs
- Dimiyati. (2006). Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang. *Journal Psikologi Volume 32, no 1, 24-33*. Universitas Negri Yogyakarta
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Firmansah, A. (2011). Kelebihan Berat Badan dan Berat Badan Berlebih (Berat Badan Turun: Sehat dan Lestari). Bandung: Familia Medika
- Friedman, H S., Schustack M W. (2006). Kepribadian (Teori Klasik dan Riset Modern) Edisi Ketiga Jilid 1. Jakarta: PT Erlangga
- Gatra. (2003). <http://labpramita.blogspot.com/2009/12/obesitas.html>
- Ghufron, M. Nur., Riswasita, Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Hadi, (2004). Di unduh pada 2 Agustus, 2011 dalam <http://labpramita.blogspot.com/2009/12/obesitas.html>).

- Hadi, S. (1987). *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Remaja (Edisi ke-7)*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Remaja (Edisi ke-6)*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga
- Idrus. (2007). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: UII Press
- Indika, K. (2010). *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas. Skripsi*. Di Unduh melalui <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14505/1/10E00246.pdf>, pada 12 September, 2011
- Indriana, Y., Yanti, A. W. (2008). *Body Image Dalam Hubungan Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja. Proceedings*. Bandung: Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia
- Miles, M.M & Huberman, A.M. (1992). *Analisa Data Penelitian Kualitatif (Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru)*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Mustofa, A. (2010). *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Yogyakarta: Hanggar Kreator
- Papalia, D. (2008). *Human Development (bagian V s/d IX)*. Jakarta: Kencana
- Nasution, S. (2003). *Metodologi Penelitian Naturalistik-Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Nuraeni, D. (2010). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII & VIII di SLTPN I Luang Pasuruan. Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas (Pnduan Untuk Keluarga)*. Bandung: PT Elex Media Komputindo.
- Nuryanto., Podojoyo dan Susyani. (2008). *Konseling Gizi Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas di Kota Palembang. Jurnal Pengembangan Manisia*. Potekkes Depkes Palembang.

- Papalia, Diane E., dkk. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi UII
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwati, R., & Salimar. (2001). *Perencanaan menu untuk penderita kegemukan*. Jakarta: Penebar Swada
- Rahayu, S R. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Ejournal: Sunan Ampel Jurnal, Vol. 1, no 1*
- Safitri, D. (2010). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri (UIN) Maulana Malik Ibrahim. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negri (UIN) Maulana Malik Ibrahim
- Sarasvati,T. (2010). *Cara Holistik & Praktis Atasi Obesitas*. Jakarta: BIP Kelompok Gramedia
- Sari, N A., Syifa, R. (2008). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Obesitas. *Naskah Publikasi Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia
- Sarintohe, E & Prawitasari J. E. Social Cognitive Theory in Explaining the Healthy Eating Behavior in Children with Obesity. *Sosiosains*. Yogyakarta: Pscasarjana Universita Gadjah Mada
- Sarwono, S W. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Shinha, S P., Nayyar, P. (2002). Social Support and Self-Control as Variables in Attitude Toward Life and Perceived Control Among Older People In India. *The Journal of Social Psychology*. Department of Psychology Dayalbagh Educational Institute Agra India
- Sudardjo, S & Esti, H. P. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Artikel jurnal*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada

- Suparmi., Goeritni. H. (2009). Stres Pada Ibu Hamil di Tinjau Dari Dukungan Sosial Suami dan Frekwensi Pertemuan Dengan Suami. *Manasa*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
- Soraya, E., Widiana, H S. (2010). Peran Asertivitas Terhadap Kemampuan Mengelola Konflik Pada Remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sunan Kalijaga, Volume III, nomor 2*. Yogyakarta: Psikologi Ahmad Dahlan.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Alfabeta
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suparmi. (2009). Stres Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Dukungan Sosial Suami dan Frekwensi Pertemuan Dengan Suami. *Manasa*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
- Suastika, K. (2011). *Tanya Jawab Seputar Obesitas dan Diabetes*. Bali: Udayana University Press
- Suyanto, B & Sutinah. (2007). *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Kencana
- Tandra, H. (2010). *Langsung Jadi Langsing*. Surabaya: Jaring Pena
- Thohir, M. (2007). *Memahami Kebudayaan, Teori, Metodologi, dan Aplikasi*. Semarang: Fasindo Press
- Ubaedy, A. (2011). *Total Confidence (Sembilan Langkah Mendongkrak Pede)*. Bogor: Bee Media Pustaka
- Usman, Q. (1996). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic*. WHO
- Winerungan, S., Rinawati, W., Ninawati. (2010). Peranan Dukungan Sosial Terhadap Aktualisasi Individu Lansia. *Arkhe*. Jakarta: Universitas Taruma Negara
- Yuliyana, L. (2010). Konsep Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas. *Skripsi*. Di Unduh melalui

http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10501169.pdf , pada 12 September, 2011

Yuliani, F. (2002). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Ahamad Dahlan .

