

## Penerimaan Diri Remeja Obesitas Tingkat II Di Desa Semen

\*Ari Tri Irawan<sup>1</sup>, Akhmad Hasan Saleh<sup>2</sup>, Nisa Fitriani<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, Indonesia

\*Email : [aritriirawan3@gmail.com](mailto:aritriirawan3@gmail.com)

DOI: [10.61693/elhadhary.vol302.2025.131-143](https://doi.org/10.61693/elhadhary.vol302.2025.131-143)

Copyright © 2023

Diajukan: 05/07/2025

Diterima: 23/10/2025

Diterbitkan: 30/10/2025

### ABSTRAK

Remaja yang mengalami obesitas sering kali mengalami gangguan terhadap dirinya berupa verbal maupun nonverbal dari lingkungannya. Dalam konteks ini penerimaan diri berperan agar individu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki seseorang dan memahami cara bersikap dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri remaja obesitas serta faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja obesitas di Desa Semen. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Lokasi penelitian ini berada di Desa Semen. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah remaja obesitas sebanyak 4 informan 2 laki-laki dan 2 perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi metode atau teknik, sedangkan teknik analisa data dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan data, dan mengambil kesimpulan, menurut Lexy J. Moleong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri remaja obesitas di desa semen ditandai dengan mampu menerima dirinya sendiri, yakin dengan dirinya sendiri, mengerti akan batasan yang dimiliki, mengetahui akan potensi diri sendiri dan mengakui kelemahan yang dimiliki tanpa menyalahkan diri sendiri. Keempat informan belum mampu menunjukkan rasa penerimaan dirinya terhadap kondisi fisiknya yang obesitas. Faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri keempat informan meliputi adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri yang luas, pola asuh dimasa kecil yang baik, konsep diri yang stabil

**Kata Kunci :** Penerimaan Diri, Remaja, Obesitas

### ABSTRACT

*Adolescents who are obese often experience verbal and nonverbal disturbances from their environment. In this context, self-acceptance plays a role so that individuals know their strengths and weaknesses and understand how to behave with the environment. This study aims to determine the description of self-acceptance of obese adolescents and the factors that influence self-acceptance of obese adolescents in Semen Village. This study uses a qualitative research method with a descriptive approach. The location of this study is in Semen Village. The primary data source in this study was 4 obese adolescents, 2 male and 2 female. Data collection techniques used interview, observation, and*

*documentation methods. Data validity checking was carried out using the triangulation method or technique, while data analysis techniques were carried out by reducing data, presenting data, and drawing conclusions, according to Lexy J. Moleong. The results of the study showed that self-acceptance of obese adolescents in Semen Village was characterized by being able to accept themselves, be confident in themselves, understand their limitations, know their potential, and admit their weaknesses without blaming themselves. The four informants had not been able to show a sense of acceptance of themselves towards their physical condition of obesity. Factors that influence self-acceptance of the four informants include having an understanding of oneself, having realistic expectations, having no obstacles in the environment, having pleasant attitudes of community members, having no severe emotional disturbances, having the influence of success, identifying with people who have good adjustments, having a broad self-perspective, having good parenting in childhood, and having a stable self-concept*

**Keywords:** *Self-Acceptance, Adolescents, Obesity*

---

## PENDAHULUAN

Ada banyak masalah kesehatan yang terjadi di dunia. Masalah kesehatan yang sering diperbincangan saat ini adalah tentang gangguan obesitas. Obesitas dijumpai pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Sebanyak 1,4 miliar lebih orang dewasa mengalami *overweight* dan 500 juta lebih orang dewasa di dunia menderita obesitas. (Masnar 2021)

Data WHO membuktikan bahwa, secara umum lebih dari 1 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 300 juta orang *overweight*. Obesitas sering dialami oleh masyarakat di negara berkembang dengan jumlah pengidap lebih dari 115 juta orang. Mayoritas dari negara-negara Eropa telah mengalami peningkatan kasus obesitas dari 10% menjadi 40% dalam 10 tahun terakhir, terlebih di negara Inggris kebiasaan obesitas ada lebih dari dua kali lipat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka obesitas dunia, mengalami peningkatan tiga kali lipat sejak tahun 1975 hingga 2016 (sekitar 650 ribu atau 13%). Pada negara berkembang seperti Indonesia obesitas juga menjadi masalah yang krusial. Kembali ke masa lalu, ketika Indonesia masih fokus sebagai negara agraris, obesitas belum tinggi. Namun, dalam kurun waktu 2 dekade atau memasuki tahun 1990-an, setelah Indonesia dinobatkan menjadi negara industri di kawasan Asia Tenggara, obesitas meningkat pesat. Pola yang sama lebih dulu diperlihatkan oleh negara tetangga Singapura, dimana pada awalnya obesitas hanya menembus angka 2% sebelum negara tersebut berkembang dan menjadi negara industri adidaya di Asia Tenggara. Pasca transformasi, dalam kurun waktu kurang dari 10 tahun, obesitas meningkat dengan cepat di negara ini dan menembus angka 10%. (Masnar 2021)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penentuan apakah berat badan seseorang termasuk dalam kategori obesitas dapat dinilai menggunakan rumus

perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). BMI merupakan metode mudah untuk menentukan apakah berat badan seseorang sudah sesuai, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan, lalu mengalikan hasilnya dengan tinggi badan dalam meter persegi ( $m^2$ ). (Masnar 2021)

Obesitas secara umum sering diartikan sebagai kegemukan, meskipun antara obesitas dan kegemukan juga punya perbedaan menurut definisi dan parameternya. Menurut definisinya, obesitas adalah kondisi di mana lemak tubuh memiliki jumlah yang lebih banyak dari normalnya yang terkumpul dan tersimpan pada jaringan lemak seseorang yang mengakibatkan berat badan meningkat, sehingga tidak baik untuk kesehatan. Dari pandangan klinis seorang obesitas banyak mengalami gangguan kesehatan berupa penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, stroke, serangan jantung, osteoarthritis, penyakit metabolic, peningkatan kadar kolesterol, hipertensi, resistensi insulin, kanker, kehamilan yang beresiko, penuaan otak, penurunan kualitas sperma, stroke, dan turunnya kadar vitamin D pada tubuh. Orang obesitas cenderung cepat lelah, mengantuk dan menurunnya keseimbangan. Penyebab adanya obesitas yaitu terlalu banyak campuran asupan energi dari makanan yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi dari aktifitas fisik manusia. Namun, obesitas juga bisa disebabkan adanya keturunan dari keluarga. Kelompok usia yang paling sering mengalami obesitas adalah remaja.

Remaja yang mengalami obesitas perlu mendapatkan pengawasan khusus dari orang tua karena jika lalai bisa berdampak buruk bagi kesehatan baik fisik maupun psikis. Ada dua hal yang perlu dikontrol seperti pola makan dan gaya hidup. (Harry Freitas, 2018) Pola makan seperti terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (*Junk Food*), kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan untuk gaya hidup itu seperti bermalas-malasan dan jarang olahraga. Hal ini perlu diteliti lebih dalam karena dampak yang ditimbulkan dari obesitas sangat berbahaya apalagi terhadap remaja yang masih mengalami masa perkembangan. Oleh karena itu penelitian ini harus dilakukan untuk mengetahui adanya solusi terhadap remaja yang sedang mengalami obesitas.

Perilaku makan karena emosi merupakan bentuk dari pelampiasan dalam menghadapi stress. Emotional eating atau perilaku makan karena pengaruh emosi merupakan respons umum remaja terhadap tekanan emosional, yang sering kali diwujudkan melalui konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak tanpa memperhatikan rasa lapar fisik. Perilaku ini didorong oleh emosi negatif seperti stres dan kecemasan, bukan oleh kebutuhan fisiologis tubuh. Jika tidak segera diatasi, perilaku makan karena emosi (*emotional eating*) dapat

berlanjut menjadi kebiasaan jangka panjang yang meningkatkan risiko obesitas.(Marshella Agita, 2024)

Pada masa remaja, anak banyak mengalami perubahan fisik yang sangat berarti sehingga muncul dampak psikologis yang tidak diinginkan, seperti adanya perubahan fisik pada masa pubertas yang menjadikan remaja lebih memerhatikan tubuhnya dari pada perkara lain. Dalam perkembangannya dampak yang terjadi pada remaja menurut F. J. Monks, munculnya ketegangan dan kecemasan karena perubahan tersebut sering menimbulkan kesulitan bagi remaja untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungannya yaitu teman sebaya, orang tua, dan saudara sekandungnya.(Anisa Kusuma, 2018) Untuk itu, supaya dapat terlihat menarik, remaja di masa pubertas cenderung berupaya untuk tidak gemuk dan terlihat langsing. Kebanyakan remaja sering merasa gelisah dengan penampilan fisik mereka. Kekhawatiran terhadap bentuk tubuh yang harus tampil secara ideal menjadi faktor utama.

Remaja lebih sering memprioritaskan penampilan fisiknya agar terlihat ideal dengan tinggi badan dan berat badan yang ideal.(Amandha Unzila, 2017) Keinginan seperti ini muncul karena rasa ketidakpuasan para remaja terhadap penampilannya. Mereka merasa bahwa dengan memiliki tubuh ideal akan membuat mereka lebih percaya diri ketika bertemu dan berkomunikasi dengan orang secara langsung. Banyak kasus remaja yang berpenampilan kurang ideal sering mengalami penindasan. Penindasan terhadap remaja yang memiliki gangguan berat badan berlebih dapat berupa perundungan atau *bullying*, pelecehan verbal, fisik, penilaian negatif, atau perlakuan tidak adil yang dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Kondisi psikologis pada remaja masih belum stabil karena masih dalam masa perkembangan. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gangguan kelebihan berat badan memiliki peningkatan resiko penindasan dibandingkan remaja yang memiliki berat badan normal. Penindasan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologi yang negative yaitu menurunkan harga diri, depresi, kecemasan, dan bahkan isolasi sosial.(Rudi Pramoko, 2019)

Proses penerimaan diri merupakan perkara yang tidak mudah dan cepat untuk dijalankan, perlu banyak langkah-langkah berat dan panjang serta relatif lama untuk dilalui.(Vera Permata, 2016) Ibarat kata sebuah rapat, di dalamnya saling berdebat demi mencapai kata mufakat atau diterima. Dalam debat sudah pasti tidak selalu berjalan dengan baik, tidak jarang ada penundaan hingga berhari-hari. Demikian kasusnya dengan orang yang obesitas sejak lahir. Menurut Anderson, penerimaan diri sangat berpengaruh bagaimana seseorang menjalani hidup. Seseorang yang mampu menerima dirinya, maka ia tidak akan

takut memandang dirinya secara jujur, baik di dalam (hati/pikiran/perasaan) maupun di luar (perilaku, penampilan), karena kita tidak bisa lari dari diri sendiri, walau apapun yang kita lakukan. Penerimaan diri ini diperlukan untuk menyatukan tubuh, pikiran dan jiwa. Anderson juga mengungkapkan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas (Vera Permata, 2016).

Artikel ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai gambaran penerimaan diri remaja obesitas Tingkat II di Desa Semen, serta faktor-faktor penerimaan diri remaja obesitas Tingkat II di Desa Seme. Berikut ini penulis ingin membahas terkait dengan penerimaan diri remaja obesitas Tingkat II di Desa Semen.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. (Sugiyono, 2020) Penelitian dilaksanakan di Desa Semen pada Maret 2025 terhadap 4 remaja obesitas sebagai responden yang terdiri dari 2 subjek remaja putra dengan identitas (Inisial MMJ: Tinggi Badan 160 cm Berat Badan 105 kg) (Inisial MSR: Tinggi Badan 170 cm Berat Badan 125 kg) dan 2 subyek remaja putri dengan identitas (Inisial IIK: Tinggi Badan 160 cm Berat Badan 90 kg) (Inisial DP: Tinggi Badan 156 cm Berat Badan 90 kg). Teknik pengambilan data meliputi wawancara dan observasi dengan remaja obesitas di desa semen untuk memperoleh informasi lebih lengkap dan rinci. (Sugiyono, 2020) Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Aspek Penerimaan Diri Remaja Obesitas

**Tabel 1.1 Pedoman Wawancara Aspek**

| NO | Indikator                                                 | Subyek |     |     |    |
|----|-----------------------------------------------------------|--------|-----|-----|----|
|    |                                                           | MSR    | MMJ | IIK | DP |
| 1  | Sifat percaya diri dan dapat menghargai diri sendiri      | ✗      | ✗   | ✗   | ✓  |
| 2  | Bersedia menerima kritikan dari orang lain                | ✓      | ✗   | ✗   | ✓  |
| 3  | Mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri. | ✓      | ✓   | ✓   | ✓  |

|   |                                                   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 4 | Sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain. | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| 5 | Nyaman dengan diri sendiri                        | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ |
| 6 | Memanfaatkan kemampuan diri secara efektif        | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | Memiliki kemampuan dan pendirian                  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8 | Bangga menjadi diri sendiri                       | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ |

Dari tabel diatas menunjukkan hasil yang berbeda-beda dari keempat subyek. Dimulai dari aspek pertama tentang sifat percaya diri dan dapat menghargai diri sendiri subyek 1 sampai 3 belum mampu melakukannya dengan alasan yang berbeda beda. MSR masih merasa tidak percaya diri ketika melihat kondisi tubuhnya dan terlalu sering melakukan self reward dengan makan yang enak dan banyak. MMJ belum percaya diri ketika memakai pakaian yang terlalu ketat dan belum mampu menilai dirinya sendiri. Dan untuk IIK belum merasa percaya diri ketika melihat dirinya sendiri selalu muncul rasa minder. Berbeda dengan IIK yang sudah memiliki rasa percaya diri yang tinggi sebab merasa sama dengan teman-teman yang lain dan selalu menghargai dirinya dengan berpenampilan cantik.

Aspek kedua bersedia menerima kritikan memiliki hasil yang berbeda ada dua subyek yang mampu dan dua subyek yang belum mampu. MSR sudah mampu menerima kritikan dari orang lain sebab dirinya sudah tidak mampu menyembunyikan kondisi fisiknya yang obesitas dan DP sudah mampu karena menganggap semua kritikan itu bukanlah sebuah masalah. Sedangkan MMJ merasa kritikan dari orang lain masih mengganggu dan selalu bersikap bodo amat dan IIK masih merasa kritikan dari orang lain selalu tidak baik sehingga dirinya selalu menghindar.

Aspek ketiga yaitu mampu menilai diri dan mengoreksi memiliki hasil yang sama semua. Bahwa keempat subyek sudah mampu menilai dirinya sendiri atas kekurangannya yang dimiliki dan kelebihanannya. Keempat subyek juga sudah mulai berusaha untuk mengoreksi apa kelemahan yang dimiliki agar menjadi lebih baik.

Aspek keempat yaitu sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain memiliki hasil yang semua hampir sama. Ketiga subyek sudah mampu melakukan sikap jujur terhadap dirinya sendiri dan masih ada yang mulai mencoba bersikap jujur kepada orang lain dengan orang terdekat. Berbeda dengan IIK yang masih belum mampu untuk jujur terhadap dirinya sendiri atas kondisinya yang obesitas dan juga belum mampu jujur dengan orang lain.

Aspek kelima yaitu nyaman dengan diri sendiri dari keempat subyek hanya 1 yang sudah mampu melakukannya. DP sudah mampu merasa nyaman dengan kondisinya yang sekarang karena bukan sebuah masalah dan dirinya juga masih ingin menjadi lebih baik.

Sedangkan ketiga subyek merasa tidak nyaman dengan kondisinya yang sekarang karena merasa kondisinya yang sekarang selalu mengganggu aktivitas yang dijalani mereka.

Aspek keenam yaitu memanfaatkan kemampuan diri secara efektif dari keempat subyek hanya ada 1 subyek yang belum bisa melakukannya. MMJ sudah mampu melakukannya dengan memiliki kecerdasan dibidang akademik dan selalu mendapatkan peringkat 5 teratas. IIK memiliki kemampuan dalam bidang komunikasi dan sudah mampu menggunakan dalam aktivitasnya sehari-hari. DP memiliki kemampuan dalam bidang vocal yang selalu dilatih agar menjadi lebih baik kedepannya. Berbeda dengan ketiga subyek tadi MSR belum mampu menggunakan kemampuannya karena keterbatasan waktu yang dimiliki sebab padatnya aktivitas yang dijalani di yayasan.

Aspek ketujuh yaitu kemampuan dan pendirian dari keempat subyek memiliki hasil yang sama semua. Semua berkeyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan dan keistimewaan sendiri-sendiri. Seperti MSR memiliki kemampuan dalam membedakan masakan yang enak atau biasa saja dan yakin itu mampu digunakan dirinya sebagai modal untuk menjadi foodfloger. MMJ merasa memiliki kemampuan dibidang akademik yang dijalani sekarang dan yakin bahwa dirinya mampu mendapatkan universitas yang diimpikan. DP memiliki kemampuan dalam bidang komunikasi dan yakin bahwa itu bisa menjadi awal bagi dirinya untuk lebih baik dan meningkatkan skill yang lain. IIK merasa memiliki kemampuan dibidang vocal dan yakin itu bisa menjadi keunggulan dirinya tanpa orang harus menilai fisiknya.

Aspek kedelapan yaitu bangga menjadi diri sendiri dari keempat subyek hanya 1 yang sudah mampu melakukannya. IIK merasa sudah mampu bangga pada dirinya sendiri sebab dirinya merasa semua orang bernilai dan harus dibanggakan. Ketiga subyek yang lain masih belum mampu merasa bangga seperti MSR masih merasa kondisi fisiknya buruk sehingga ketika menasehati orang lain selalu menggunakan dirinya sebagai contoh buruk. MMJ belum mampu merasa bangga akan dirinya sebab kondisinya masih selalu tergantung mood dan respon sekitar. DP belum bangga karena merasa kurus adalah sebuah tujuannya jadi dirinya masih berusaha untuk mencapainya.

#### **b. Faktor-Faktor Penerimaan Diri Remaja Obesitas**

**Tabel 1.2 Pedoman Wawancara Faktor**

| NO | Indikator                             | Subyek |     |     |    |
|----|---------------------------------------|--------|-----|-----|----|
|    |                                       | MSR    | MMJ | IIK | DP |
| 1  | Adanya pemahaman tentang diri sendiri | ✓      | ✓   | ✓   | ✓  |

|    |                                                                    |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 2  | Adanya harapan yang realistis                                      | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3  | Tidak adanya hambatan dalam lingkungan                             | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| 4  | Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan                   | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 5  | Tidak adanya gangguan emosional yang berat                         | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 6  | Pengaruh keberhasilan                                              | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| 7  | Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8  | Adanya perspektif diri yang luas                                   | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ |
| 9  | Pola asuh dimasa kecil yang baik.                                  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10 | Konsep diri yang stabil.                                           | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |

Dari tabel di atas dapat dilihat dari keempat subyek memiliki hasil yang berbeda-beda. Dari faktor pertama yaitu adanya pemahaman tentang diri sendiri keempat subyek memiliki hasil yang sama yaitu sangat berpengaruh dalam proses penerimaan diri. Seperti MSR memiliki cara tersendiri dalam memahami dirinya sendiri dengan melihat dirinya seperti apa dengan respon lingkungan disekitarnya dan dirinya mengetahui bahwa kondisinya yang obesitas ini mulai terjadi saat masuk SMP karena buruknya pola hidup. MMJ memahami dirinya adalah seorang yang introvert lebih suka menyendiri namun dirinya mampu bersikap sesuai dengan respon dari lingkungan sekitarnya. IIK memahami dirinya memiliki kemampuan namun dirinya tidak terlalu suka membahas yang terkait dengan fisik. DP memahami dirinya yang sekarang dengan kondisinya dirinya sudah mengetahui kalau memiliki berat badan sejak dini.

Faktor kedua yaitu adanya harapan yang realistis dari keempat subyek memiliki hasil yang sama. Semua subyek memiliki harapan yang lebih baik untuk kondisi tubuhnya sekarang. Subyek menginginkan kondisi tubuh yang selalu sehat, menginginkan tubuh yang ideal dengan tidak memaksakan untuk mendapatkannya dengan cepat.

Faktor ketiga yaitu tidak adanya hambatan dari keempat subyek 2 subyek laki-laki tidak mengalami hambatan dalam prosesnya sedangkan 2 subyek perempuan memiliki hambatan dalam prosesnya. Subyek MSR dan MMJ mendapatkan respon yang supportif dalam lingkungan keluarganya dan selalu mendukung prosesnya, namun untuk lingkungan diluar tidak sepenuhnya mendukung malah ada yang mengejek namun itu dianggap sebuah guyonan jadi dianggap bukan masalah. Sedangkan subyek IIK dan DP mengalami banyak

hambatan dalam prosesnya untuk menjadi lebih baik seperti lingkungan banyak yang membully kondisinya sehingga mengganggu aktivitas dan pikirannya.

Faktor keempat yaitu sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan dari keempat subyek hanya 1 yang mendapatkan respon positif dari anggota masyarakat sedangkan yang lain mendapatkan respon yang negative. Subyek MSR mendapatkan respon positif dari lingkungan kerjanya yang selalu memberikan saran untuk lebih baik meskipun kadang memberikan kebebasan yang selalu digunakan oleh MSR melakukan hal curang seperti makan yang banyak. Sedangkan MMJ mendapatkan respon yang kurang baik dari teman-temannya yang meminta dirinya tetap dikondisinya yang sekarang agar selalu bisa dijadikan bahan candaan. IIK selalu mendapatkan bullyan dari lingkungannya dan terkadang mendapatkan respon yang diacuhkan. DP selalu mendapatkan respon yang kurang baik dengan ejekan bahwa proses yang dijalannya tidak akan berhasil.

Faktor kelima yaitu tidak adanya gangguan emosional yang berat dari keempat subyek semua selalu mendapatkan gangguan. Keempat subyek selalu mengalami overthinking terhadap kondisi fisik yang dialami. Seperti MSR dan MMJ ketakutan kalau gagal menurunkan berat badan akan kesulitan mencari kerja dan mencari pasangan. Untuk IIK selalu overthinking dengan fisiknya namun mencoba untuk tidak berlarut-larut dan DP selalu merasa overthinking sebab merasa iri dengan temannya yang ketika makan banyak masih mampu memiliki tubuh yang ideal.

Faktor keenam yaitu pengaruh keberhasilan dari keempat subyek hanya ada 1 yang belum merasakan pengaruhnya. MSR, MMJ dan DP merasa ketika proses yang dijalani selalu mendapatkan hasil baik kecil maupun besar itu dapat meningkatkan semangat untuk tetap melanjutkan apa yang sedang dijalani. Sedangkan IIK belum sepenuhnya yakin akan pengaruh dari keberhasilan dalam setiap proses yang dijalani belum pernah mendapatkan hasil.

Faktor ketujuh yaitu identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik dari keempat subyek sudah merasakan pengaruh dari hal tersebut. Semua subyek merasakan ketika lingkungan paling kecil seperti keluarga selalu support proses yang kita jalani dan memberikan hal-hal positif akan dapat membantu proses yang sedang dijalani.

Faktor kedelapan yaitu adanya prospektif yang luas dari keempat subyek hanya 1 yang belum memilikinya. MSR, IIK dan DP sudah memahami bahwa kondisi yang dialami ini bukan hal yang sehat yang informasi ini didapatkan dari edukasi dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan MMJ tidak mengetahui hal ini sebab dari dirinya menganggap ini bukan masalah

karena tidak merasakan sakit atau efek samping dari kondisinya.

Faktor kesembilan yaitu pola asuh dimasa kecil yang baik dari keempat subyek merasakan pola asuh dari orang tua mereka baik. Semua subyek selalu mendapatkan apa yang mereka minta sebab orang tua mereka tidak pernah melarang akan semua hal. Terkadang orang tua mereka hanya mengingatkan akan batasan-batasan yang harus dipatuhi dan memberi saran agar subyek menjadi lebih baik.

Faktor kesepuluh yaitu konsep diri yang stabil dari keempat subyek hanya 2 yang sudah mampu mengontrol kondisi emosi mereka. MSR mampu mengontrol kondisi emosinya dengan lebih tenang dan tidak melakukan hal-hal yang tidak baik. MMJ mampu mengontrol emosinya dengan makan yang banyak agar segera mengantuk dan langsung tidur sehingga setiap bangun kondisi emosinya selalu stabil. Sedangkan IIK belum mampu mengontrol emosinya langkah yang selalu dipilihnya yaitu selalu menyendiri. DP belum mampu mengontrol kondisi emosinya dan lebih memilih makan sebagai pelampiasan yang ini dapat memperburuk kondisi fisiknya.

### **c. Analisa Perbedaan Gender**

Dari hasil yang telah didapatkan oleh peneliti terhadap keempat subyek yang terdiri dari 2 Laki-laki yaitu MSR dan MMJ serta 2 Perempuan yaitu IIK dan DP memiliki hasil yang berbeda. Kedua subyek laki-laki dalam proses penerimaan diri yang tidak terlalu memperhatikan penampilan secara fisik secara keseluruhan, kedua subyek yakin bahwa kondisi mereka mampu dirubah dalam jangka waktu yang cukup dan tidak membuat hal ini menjadi sebuah masalah. Berbeda dengan kedua subyek perempuan yang merasa bahwa penampilan fisik menjadi hal yang utama, seperti IIK terlihat selalu menghindari obrolan yang mengarah pada hal-hal fisik terlihat bahwa dirinya merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri dan DP sudah mampu percaya diri akan penampilannya dan bahkan dirinya juga sudah mampu merasa bahwa kondisi fisiknya bukan sebuah masalah yang besar sehingga dapat ditutupi dengan cara mempercantik diri melalui make up.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah kepuasan terhadap tubuh, yang dipengaruhi oleh faktor gender. Seiring bertambahnya usia, perempuan cenderung merasa semakin tidak puas dengan penampilan fisiknya, sementara laki-laki juga mengalami ketidakpuasan tubuh, meskipun pada tingkat yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada tubuh perempuan dan laki-laki seiring bertambahnya usia. Hal ini juga dapat disebabkan dengan adanya perbedaan jenis kelamin. Penerimaan diri remaja laki-laki cenderung tinggi karena dipengaruhi oleh citra tubuh yang

sesuai dengan standar maskulinitas. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih menerima diri mereka sekarang dan melihat pengalaman sebelumnya dengan cara yang positif. Penerimaan diri juga dapat disebabkan dengan adanya perbedaan jenis kelamin. Santrock menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung kurang menerima diri mereka, seringkali disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap tubuh mereka akibat peningkatan lemak. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih mampu menerima diri mereka dan cenderung fokus pada peningkatan massa otot.

## **KESIMPULAN**

### **a. Gambaran Penerimaan Diri Remaja Obesitas di Desa Semen**

MSR, MMJ, dan IIK sama-sama menunjukkan tanda-tanda berada dalam proses penerimaan diri, meskipun belum sepenuhnya mencapainya. MSR mampu menerima kritik, menilai dan mengoreksi diri, serta bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain. Ia juga memahami kelemahan dan potensi dirinya sebagai food vlogger, namun masih belum sepenuhnya menerima kondisi dirinya. Begitu pula MMJ, yang telah mampu menilai diri dan memanfaatkan kemampuannya di bidang akademik secara efektif, serta menyadari batasan fisiknya tanpa memaksakan diri. Namun, ia juga belum sepenuhnya menerima kondisinya, meski sudah memahami potensi dan kelemahannya.

Sementara itu, IIK menunjukkan kemajuan dengan memahami kemampuan komunikasinya dan memanfaatkan potensi tersebut untuk berkembang. Ia mengetahui batasan diri dan merasa bangga menjadi dirinya sendiri, tetapi masih kesulitan mengakui kelemahan fisik yang dimiliki, sehingga penerimaan dirinya belum sepenuhnya terbentuk. Berbeda dengan mereka, DP telah menunjukkan penerimaan diri yang lebih matang. Ia percaya diri, jujur terhadap diri sendiri, mampu menerima kritik, dan nyaman dengan dirinya. DP memahami potensi serta batasan diri, yakin dengan kemampuan vokalnya, dan terus berusaha mengembangkan diri tanpa menolak kekurangan yang ada.

### **b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Obesitas Di Desa Semen**

Proses penerimaan diri pada keempat subyek — MSR, MMJ, IIK, dan DP — dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dengan variasi tingkat pengaruh. MSR dan MMJ menunjukkan keseimbangan antara kedua faktor tersebut, seperti pemahaman diri, harapan yang realistis, lingkungan yang mendukung, serta pola asuh masa kecil yang baik.

Sementara itu, IIK dan DP lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesadaran diri, perspektif yang luas, dan identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri baik, meskipun faktor eksternal tetap memberikan sedikit pengaruh terhadap pembentukan penerimaan diri mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subyek belum sepenuhnya mampu menerima kondisi fisik mereka yang obesitas. Hal ini terlihat dari aspek dan faktor penerimaan diri yang belum terpenuhi secara menyeluruh. Perbedaan latar belakang, pengalaman hidup, dan pola asuh menyebabkan setiap individu menunjukkan tingkat penerimaan diri yang berbeda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh subyek masih berada dalam tahap proses menuju penerimaan diri yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Cv. Pustaja Ilmu Group.
- Masnar, A. I. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja (Faktor resiko, Pencegahan dan Isu Terkini)*. Depok: CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Saebani, A. d. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Damri, R. (2024). Penerimaan Diri Sebagai Prediktor Fear of Negative Evaluation Pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Vol. 24 No. 1*, 78-88.
- Fatmawati, S. A. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Volume 9. Nomor 3*, 394-402.
- Fikrie, A. R. (2023). Penerimaan Diri: Studi Fenomenologi Pada Guru ABK. *Volume 3 Nomor 3*, 479-482.
- Gifhany Umar, P. T. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, vol 3 no (2)*, 457-463.
- Harry Freitag L. M. (2019) Pemanfaatan Sekolah Sebagai Sarana Pencegahan Obesitas Sejak Dini Pada Remaja. *Vol 1 No 2 Hal 107-114*
- Ifdil Ifdil, A. U. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol 2 No 3*, 107-113.
- Kusumaningrum, A. (2018). Studi Deskriptif Penerimaan Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas. *Skripsi*.
- Lisa Puspasari, M. P. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita Vol. 1, No. 3 Hal 123-132*.

- Muryantinah Mulyo Handayani, S. R. (1998). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Vol 1 No 2*, 47-55.
- Novi Nindy Elisa, L. N. (2021). Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (ODO). *Proyeksi, Vol. 16 No 2*, 198-207.
- Nurhasyanah. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol 1 No 1*, 143-152.
- Nurlita Tirsa Ramadani, M. d. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal. *Vol 3 No 1*, 225-229.
- PRAMOKO, R. (2019). Pengaruh Penerimaan Diri Remaja Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 1 TURI. *SKRIPSI*, 1-57.
- Refnadi Refnadi, M. M. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia . *Vol. 6, No. 1*, 15-23.
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-5*, 1-12.
- Riryn F. (2012) Memahami Psikologi Remaja Jurnal Reforma Vol. VI No. 02 Hal 55-65
- Revi Rosavika Kinansi, Z. S. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Obesitas pada Wanita Usia Produktif di Dukuh Gamol, Wilayah Kerja Puskesmas Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 11, Nomor 3*, 318-333.
- Septiyanti, S. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 2, No. 3*, 118-127.
- Siregar, D. L. (n.d.). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kompetensi Sosial Pada Remaja Obesitas. Vol II No 2 Hal 1-18.
- Sudarji, S. d. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Autisme. *Vol 2 No 10*, 70-80.
- Syafiq, P. Q. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Yang Dititipkan Oleh Keluarga Di Panti Sosial. *Jurnal penelitian psikologi Volume 9 Nomor 1*, 206-217.
- Vera Permatasari, W. G. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Vol 3 No 1*, 139-152.
- WIDAYAT, N. P. (2019). Gambaran Penerimaan Diri pada Individu yang Memiliki Extrasensory Perception. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Vol 4 No 1*, 11-18.
- Yiyi Dwi Panti Rahayu, L. N. (2017). Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Psikologi Perseptual*, 30-48.