



Harga Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Obesitas Self-Esteem and Social Anxiety of Adolescents with Obesity

Mus Thofa Nurahmad^{1*}, Rahma Widyana²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
bothe.musthofa@gmail.com

Abstrak

Seiring dengan berkembangnya jaringan sosial remaja, tekanan dari teman sebaya untuk menjadi kurus, memberi dampak negatif terhadap psikis remaja. Remaja yang mengalami kecemasan sosial dapat mengganggu penyesuaian dan adaptasi untuk menghadapi perubahan dalam upaya menemukan identitas diri. Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami di dunia, salah satunya oleh orang di Indonesia, dimana sekitar 15.8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Subjek penelitian ini berjumlah 73 remaja obesitas dengan Indeks Massa Tubuh > 25 dari remaja Sekolah Menengah di Kabupaten Kulon Progo. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala harga diri dan skala kecemasan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,586 ($p = 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,343 yang berarti variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 34,3% terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Penelitian ini menemukan temuan bahwa harga diri tidak selalu berdampak positif tetapi juga dapat berdampak negatif, dimana harga diri yang terlalu tinggi bisa menjadi penghambat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi remaja dengan membantu mereka menyadari peran faktor harga diri dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial.

Kata Kunci: kecemasan sosial, harga diri, remaja, obesitas.

Abstract

Along with the development of adolescents' social networks, peer pressure to be thin has a negative impact on adolescents' psyches. Adolescents who experience social anxiety can interfere with adjustment and adaptation to deal with changes in an effort to find self-identity. Social anxiety is a psychological problem that is experienced quite a lot in the world, one of which is by people in Indonesia, where around 15.8% of the Indonesian population experiences social anxiety. This study aims to determine the relationship between self-esteem and social anxiety in adolescents with obesity. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in adolescents with obesity. The subjects of this study amounted to 73 obese adolescents with Body Mass Index > 25 from Middle School adolescents in Kulon Progo Regency. Data collection methods were carried out using a self-esteem scale and a social anxiety scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = -0.586 ($p = 0.001$) was obtained. These results indicate that



there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R^2) of 0.343, which means that the self-esteem variable makes an effective contribution of 34.3% to social anxiety in adolescents with obesity. This study found that self-esteem is not always positive but can also have a negative impact, where too high self-esteem can be an obstacle to improving health and well-being. This research is expected to make a positive contribution to adolescents by helping them realize the role of self-esteem factors in reducing social anxiety levels.

Keywords: social anxiety, self-esteem, teenagers, obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi pandemi global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa (Soegih, 2009). Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi dan sedentary* berakibat pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat yang berdampak meningkatkan risiko obesitas (WHO, 2000). Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat di Indonesia salah satunya yaitu remaja. Berdasarkan data dari RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, masalah kelebihan berat badan pada anak usia sekolah di Indonesia masih tergolong tinggi, prevalensi nasional gemuk dan obesitas pada anak usia sekolah yaitu sebesar 9,2%. Lalu berdasarkan data laporan riset kesehatan dasar 2018 juga ditemukan prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%.

Menurut World Health Organization (2000) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana atau ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Secara klinis IMT yang bernilai 23-24,9 Kg/m^2 disebut overweight, nilai IMT 25-29,9 disebut obesitas dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m^2 disebut obesitas II (Kemenkes RI, 2018).

Remaja merupakan masa transisi perkembangan seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa mengenai beberapa perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi (Santrock, 2003). Batasan rentang usia remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal, pertengahan, dan akhir yang berada dalam rentang usia 12 tahun sampai 21 tahun. Menurut Santrock (2003), remaja akan lebih fokus pada tubuh mereka dan mengembangkan citra diri mengenai gambaran tubuh mereka. Mengacu pada pendapat Blumenthal dkk. (2011), masa pubertas mempunyai kerentanan mengalami simtomatologi kecemasan sosial. Fenomena obesitas (kegemukan) pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang dkk., 2016). Oleh karena itu, apabila terdapat bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak baik atau tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal oleh remaja, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan sosial pada seorang remaja obesitas.

La Greca dan Lopez (1998) mengartikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman pada individu karena harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenal maupun orang dikenal. Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga aspek yaitu, *fear of negative evaluation* menggambarkan dimana individu merasa takut atau khawatir terhadap penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain seperti mengolok-



olok dan mengkritik. *Social avoidance and distress in general* menunjukkan individu akan lebih menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman dan lebih merasa tenang jika sendiri. Kemudian *Social avoidance specific to new situation* menunjukkan bahwa individu akan cenderung menghindari situasi yang baru apalagi bertemu dengan orang asing.

Pada saat remaja penyesuaian dan adaptasi dibutuhkan untuk menghadapi perubahan agar memperoleh identitas diri (Potter & Perry, 2009). Jika saat penyesuaian dan adaptasi ini terganggu karena mengalami kecemasan sosial berlebihan maka akan mengganggu proses memperoleh identitas diri. Oleh karena itu, remaja seharusnya tidak perlu terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya dan lebih menghargai diri sendiri agar dapat terhindar dari kecemasan sosial yang tinggi. Setelah itu remaja dapat melakukan proses memperoleh jati diri dengan lebih maksimal sehingga nantinya dapat menopang remaja dalam menemukan identitas diri yang lebih baik.

Tetapi pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mengalami kecemasan berlebihan mengenai pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan. Oleh karena itu data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* fobia sosial di Indonesia, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Kasus-kasus mengenai gangguan kecemasan sosial ini juga menumpuk pada usia anak dan remaja. Dari oleh observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo pada tanggal 3 Mei 2023 dengan 1 siswa dan 1 siswi dengan obesitas, peneliti mendapatkan beberapa penguatan data tentang munculnya kecemasan sosial pada siswa saat melakukan interaksi formal seperti menyampaikan presentasi di depan kelas, kerja kelompok, menyampaikan pidato, pertunjukan di atas panggung, jam olahraga, maupun aktivitas lainnya di sekolah yang melibatkan banyak orang. Dari hasil wawancara lebih lanjut juga menunjukkan bahwa terdapat permasalahan di setiap aspek kecemasan sosial.

Menurut Hofmann (2010) lebih rinci membagi faktor kecemasan social menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya. Pemilihan didasarkan karena harga diri merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Seperti yang dikatakan Maslow (dalam Tajuddin & Haenidar, 2019) bahwa setiap orang termasuk remaja memiliki kebutuhan akan harga diri.

Menurut Coopersmith (dalam Ainur, 1997) harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu mengenai sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan dalam suatu bentuk sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan bahwa individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Harga diri dapat memengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat merasa percaya diri dan akibatnya mereka dapat secara efektif menangani banyak jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan sosial.

Remaja obesitas yang dapat meningkatkan harga dirinya dan menganggap dirinya berharga akan dapat mensyukuri hal hal yang terjadi saat masa remaja. Melalui peningkatan harga diri remaja juga akan menjadi lebih positif dan dapat melalui tantangan hidupnya yang akhirnya dapat menurunkan risiko dari kemungkinan kecemasan sosial. Berdasarkan permasalahan di atas, harga diri dapat diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berangkat dari teori menuju data yang telah ada dan berakhir pada penerimaan atau penolakan terhadap teori yang digunakan serta menggunakan metode statistik sebagai teknik analisisnya. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12-21 tahun yang memiliki Indeks Massa Tubuh > 25 yang berjumlah 73 siswa. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 21 sampai 28 Desember 2023 kepada siswa Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas di wilayah Kabupaten Kulon Progo. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Terdapat dua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu skala harga diri dan kecemasan sosial. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan 4 kategori jawaban bertujuan untuk menghindari jawaban netral (antara sesuai dan tidak sesuai). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *product moment* dari *Karl Pearson* karena penelitian ini bertujuan menguji hipotesis hubungan antara harga diri sebagai variabel prediktor (X) dengan kecemasan sosial sebagai variabel kriteria (Y). Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan JAMOWI versi 2.3.28.0.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik				
	N	Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
			Min	Max			Min	Max	
Kecemasan Sosial	73	75	30	120	15	88,1	69	36	7,43
Harga Diri	73	67,5	27	108	13,5	57,6	103	79	10,2

Berdasarkan hasil analisis skala kecemasan sosial diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 30 = 30$ dan skor maksimum $4 \times 30 = 120$, rata-rata hipotetik $(30 + 120) : 2 = 75$, jarak sebaran hipotetik $120 - 30 = 90$, dan standar deviasi $(120 - 30) : 6 = 15$. Hasil selanjutnya dari analisis skala harga diri diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 27 = 27$ dan skor maksimum $4 \times 27 = 108$, rata-rata hipotetik $(108 + 27) : 2 = 67,5$, jarak sebaran hipotetik $108 - 27 = 81$, dan standar deviasi $(108 - 27) : 6 = 13,5$. Hasil analisis pada data empirik skala kecemasan sosial diperoleh skor minimum sebesar 69 dan skor maksimum 103 dengan rata-rata empirik 88,1, dan standar deviasi 7,43. Hasil selanjutnya dari analisis skala harga diri diperoleh data empirik dengan skor minimum sebesar 36 dan skor maksimum 79 dengan rata-rata empirik 57,6 dan standar deviasi 10,2.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-smirnov (KS-Z)*. Pedoman yang digunakan adalah apabila $p > 0.050$ maka, sebaran



data normal dan apabila $p < 0,050$ maka, sebaran data tidak normal (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov Z untuk kecemasan sosial diperoleh K-S Z = 0,066 ($p > 0,050$) berarti sebaran data mengikuti sebaran data normal. Selanjutnya untuk variabel harga diri diperoleh K-S Z = 0,074 ($p > 0,050$) berarti sebaran data variabel harga diri mengikuti sebaran data yang normal.

Uji Linieritas

Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh $F = 37,0$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas merupakan hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,586 ($p = 0,001$) yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial begitu juga sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi juga kecemasan sosial. Koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,343, yang berarti bahwa sumbangan harga diri terhadap kecemasan sosial sebesar 34,3%, sementara sisanya 65,7 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *korelasi product moment* (*pearson correlation*) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial dengan nilai korelasi (r_{xy}) = - 0,586 ($p = 0,001$) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja obesitas maka kecemasan sosial yang dialami semakin rendah. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Azhari (2023) yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial pada remaja awal yang mengalami obesitas. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari, Bahri, dan Fajriani (2017) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja.

Menurut Santrock (2003) remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka. Dengan kata lain, remaja dalam fase ini sering kali mengalami perubahan yang signifikan dalam persepsi dan penilaian terhadap tubuh mereka sendiri, yang dapat berdampak pada kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Kecemasan sosial akan timbul saat bertemu orang lain yang dikenal ataupun tidak dikenalnya, karena perasaan takut terhadap penilaian orang lain mengenai perubahan tubuh atau perilakunya (Prawoto, 2010). Oleh karena itu dalam upaya untuk menyelaraskan diri dengan citra tubuh yang dianggap ideal, remaja dapat mengalami kecemasan sosial yang signifikan jika mereka merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Remaja obesitas yang memiliki harga diri yang baik cenderung mampu melawan tekanan sosial terkait penampilan fisik, termasuk perasaan cemas terkait berat badan. Remaja akan lebih percaya diri dalam interaksi sosial karena merasa dihargai, mampu menunjukkan perilaku positif dalam menjalankan peran mereka, bahkan ketika dihadapkan pada cobaan atau tantangan dalam kehidupan (Tajuddin & Haenidar, 2019). Dengan harga diri yang tinggi,



remaja dengan obesitas akan lebih fokus pada pengembangan diri, hubungan sosial yang positif, dan pencapaian pribadi. Mereka harus belajar untuk memahami bahwa kecantikan dan nilai bukanlah sekadar berat badan atau penampilan fisik semata. Oleh karena itu, meskipun mungkin disamakan dengan stereotip atau istilah terkait berat badan, remaja dengan harga diri yang baik lebih mungkin menerima dan lebih mencintai diri mereka.

Pada penelitian ini peneliti menemukan temuan bahwa harga diri tidak selalu berdampak positif tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap remaja dengan obesitas. Hal ini bisa dilihat dari remaja yang memiliki skor harga diri tinggi dengan skor kecemasan sosial cukup rendah meskipun skor IMT remaja cukup tinggi. Meskipun harga diri yang kuat sering dianggap sebagai faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis, pada kasus obesitas hal ini dapat menimbulkan kecenderungan menjadi malas dalam menghadapi masalah kesehatan yang serius. Dalam hal ini, harga diri yang terlalu tinggi bisa menjadi penghambat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Remaja dengan obesitas mungkin akan mengabaikan tindakan untuk mengelola tubuh mereka, seperti menerapkan gaya hidup sehat.

Dari hasil analisis, ditemukan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini mencapai 0,343, menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 34,3% terhadap tingginya tingkat kecemasan sosial. Sisanya, sekitar 65,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kecemasan sosial tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh harga diri, karena terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi, seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, evaluasi diri negatif, pengalaman masa lalu, dan kurangnya kemampuan sosial (Leary, 1983).

Berdasarkan kategorisasi pada 73 subjek penelitian, kecemasan sosial remaja dengan obesitas tergolong rendah pada 0 subjek (0%), sedang pada 47 subjek (64,4%), dan tinggi pada 26 subjek (35,6%). Secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang. Subjek dengan kategori sedang masih mengalami ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, kecemasan bertemu orang asing, dan ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi tertentu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Suryanti, Srisayekti & Moeliono (2015) yang juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja umumnya berada pada kategori sedang.

Sementara hasil pengkategorian harga diri dalam penelitian ini terdapat 25 subjek remaja obesitas (34,3%) yang tergolong dalam kategori harga diri rendah, 48 subjek (65,7%) tergolong dalam kategori harga diri sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori harga diri tinggi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja obesitas memiliki tingkat harga diri yang tergolong dalam kategori sedang. Subjek yang masuk ke dalam kategori sedang menunjukkan bahwa masih ada remaja obesitas yang belum sepenuhnya memiliki harga diri yang positif, mungkin karena mereka merasakan kurangnya pengakuan dari orang lain, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan membuat penilaian yang tidak menguntungkan terhadap diri mereka sendiri.

Penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan penulis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa kelemahan dan kekurangan penelitian ini adalah penggunaan sampel yang terbatas hanya pada 73 subjek yang diperoleh dari satu wilayah Kabupaten. Keterbatasan jumlah sampel ini mengakibatkan kurangnya representasi data. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variasi subjek penelitian dengan memperluas subjek penelitian tidak hanya dalam satu lingkup wilayah. Kedua, variabel yang digunakan dalam penelitian belum mencakup semua faktor yang dapat memengaruhi timbulnya kecemasan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memberikan perhatian khusus dan menginvestigasi faktor-faktor kecemasan sosial, baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Lalu yang terakhir peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk melihat lebih dalam tentang perbedaan tingkat kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, karena hal



tersebut adalah hal yang menarik untuk mengetahui tingkatan kecemasan sosial pada perempuan maupun laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment (pearson correlation)*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas dengan besaran kontribusi variabel harga diri sebesar 34,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja dengan obesitas, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin rendah harga diri seorang remaja, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosialnya. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki kecemasan sosial yang rendah karena merasa lebih dihargai, mampu berperilaku positif dalam menjalankan perannya yang terkadang dihadapkan pada cobaan atau tantangan di dalam hidupnya dan juga akan lebih percaya diri dalam lingkungan sosialnya.

Kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 59 orang subjek (80,9%). Sedangkan harga diri yang dimiliki remaja dengan obesitas juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 47 orang subjek (64,4%). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri pada remaja dengan obesitas mayoritas berada pada kategori sedang. Pada penelitian ini telah menjawab rumusan masalah dan juga telah membuktikan hipotesis yang dibuat pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, A. P. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal Dengan Obesitas. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Blumenthal, H., Leen-Feldner, E. W., Babson, K. A., Gahr, J. L., Trainor, C. D., & Frala, J. L. (2011). Elevated social anxiety among early maturing girls. *Developmental Psychology*, 47(4), 1133-1140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024008>.
- Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson Ltd
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Edisi kelima. Malang: UMM Press.
- Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia, (2018, 8 Februari). Epidemi Obesitas. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety*. America: SAGE Publications.
- Liskasiwi, M. (2020). Hubungan Antara Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Skripsi Thesis Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).
- Noordjanah, Andjarwati (2013). Hubungan Harga Diri dan Optimisme Dengan Motivasi Belajar pada Siswa MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1 (1).
- (Risksdas), R. K. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risksdas-2018_1274.pdf.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawoto, Y. B. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.



- Rojas, S.L., Bartlett, J.C., Thomas, N.K., Donnelly, K.A., & Barchard, A.K. (2008). The Relationship between Social anxiety and emotional Expressivity. *International Journal of Education and Research*.
- Santrock (2007) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang. Dalam: Soegih R. Rachmad dan Wiramihardja, Kunkun K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terpai Praktis*. Jakarta: Sagung Seto, 1-7.
- Suparman (2019). Hubungan *Self-Esteem* terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Journal of Theology and Christian Education*. 1(1), 86 – 97.
- Suryanti dkk. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Tengah Di Surakarta. Naskah Artikel Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Sutrisno Hadi, M. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tajuddin, A., Haenidar. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56-65.
- Untari, R.T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Baanda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 1-10.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Tajjin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*. 4 (3).