



Hubungan Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA Negeri 1 Ngimbang

Puji Rahayu^{1*}, Vicentia Nazida Yulanda², Abdul Rokhman³, Moh. Saifudin⁴

¹⁻⁴Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Alamat: Jl. Plalangan No. KM, RW.02, Wahyu, Plosowahyu, Kec. Lamongan, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur, 62218

Korespondensi penulis: rpujurahayu123@gmail.com*

Abstract. *The True, adolescent obesity is a reason for concern because to the negative effects it may have on self-esteem and mental health. Adolescents who are overweight are more likely to have low self-esteem when they enter puberty. Overweight teenagers enrolled at SMA N 1 Ngimbang were the subjects of this research, which aimed to establish a connection between anxiety and self-confidence. In this research, 47 teenagers were randomly selected using a cross-sectional analytic methodology. The self-confidence and HARS anxiety questionnaires were used to gather data, which was then analyzed using the Spearman test. According to the findings of this research, 68.1% of participants reported considerable anxiety, with 72.1% falling into the uncertain group. The Spearman test revealed a strong association between anxiety and self-confidence in overweight teenagers ($p = 0.000$, $r(s) = 0.801$). In particular, adolescent females may experience anxiety due to low self-confidence brought on by an unrealistic body image, according to the research.*

Keywords: Anxiety, Self-Confidence, Teenagers.

Abstrak. Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama karena dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental yang serius. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah bahwa remaja yang kelebihan berat badan cenderung kurang percaya diri saat memasuki masa pubertas. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan, "Bagaimana hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri?" di antara siswa yang kelebihan berat badan di SMA N 1 Ngimbang. Penelitian ini mensurvei 47 remaja menggunakan metode sampel lengkap berdasarkan desain analitik korelasi cross-sectional. Kuesioner HARS tentang kepercayaan diri dan kecemasan digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman. Mayoritas peserta (68,1%) melaporkan kecemasan sedang, sementara 72,1% tidak yakin pada diri mereka sendiri. Uji Spearman mengungkapkan hubungan yang kuat antara kecemasan dan kepercayaan diri remaja yang kelebihan berat badan ($p = 0,000$, $r(s) = 0,801$). Temuan ini menunjukkan fakta bahwa, khususnya di kalangan remaja perempuan, bentuk tubuh yang kurang ideal dapat menurunkan kepercayaan diri dan menyebabkan kekhawatiran.

Kata kunci: Kecemasan, Kepercayaan Diri, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Semua orang ingin sehat, tetapi jika Anda menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan tidak berolahraga, Anda mungkin akan mengalami kelebihan berat badan. Persentase penduduk Indonesia yang kelebihan berat badan meningkat, dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk menentukan kelebihan berat badan (Sarafino dan Smith, 2012). Kisaran IMT 25,0 hingga 29,9 dapat digunakan untuk membagi kelebihan berat badan.

Kegemukan memengaruhi harga diri remaja dan aspek lain dari perkembangan psikososial. Karena dapat menyebabkan masalah kejiwaan yang serius dan penurunan rasa

Received: Juli 02, 2024; Revised: Juli 16, 2024; Accepted: Agustus 20, 2024; Online Available: Agustus 22, 2024

percaya diri, obesitas pada remaja merupakan alasan yang sangat memprihatinkan. Wajar jika remaja yang kelebihan berat badan akan tumbuh menjadi dewasa muda yang kurang percaya diri (Irawan et al., 2022).

Angka kejadian kegemukan dan obesitas terus meningkat dari tahun ke tahun, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Remaja (usia 13-18 tahun) yang mengalami kegemukan mengalami peningkatan prevalensi yang cukup tinggi, yakni sebesar 11,2% pada tahun 2018, setelah kenaikan serupa sebesar 10,8% pada tahun 2013. Jawa Timur merupakan salah satu dari tiga belas provinsi di Indonesia yang tingkat obesitasnya lebih tinggi dari rata-rata nasional. Kegemukan dapat membahayakan kesehatan, meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi seperti diabetes melitus, stroke, dan hipertensi; oleh karena itu, peningkatan angka kegemukan yang cukup mengkhawatirkan ini sangat memprihatinkan (Irawan et al., 2022).

Jika dibandingkan dengan orang yang tidak banyak bergerak, mereka yang berolahraga secara teratur memiliki kemungkinan 50% lebih rendah untuk mengalami kegemukan dan pengelolaan berat badan mereka lebih baik, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Sindrom metabolik sebagian besar disebabkan oleh pola pilihan diet yang tidak sehat. Prevalensi sindrom metabolik meningkat seiring dengan konsumsi makanan, terutama yang berkaitan dengan kolesterol, total kalori, lemak, dan karbohidrat (Irawan et al., 2022). Lemak tubuh menyumbang sekitar 60% hingga 80% dari total berat tubuh, oleh karena itu mengonsumsi terlalu banyak kalori dapat menyebabkan penambahan berat badan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulnafia, (2015), ditunjukkan bahwa beberapa orang mengalami penambahan berat badan sebagai konsekuensi dari gen orang tua mereka dan karena mereka membuat pilihan makanan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan yang kaya kalori, lemak, kolesterol, dan serat. Selain itu, mereka terus-menerus minum dan makan makanan yang manis. Jus buah dengan gula pasir, puding, cokelat, kue, permen, es krim, dan makanan serta minuman manis lainnya sering dimakan. (Irawan et al., 2022).

Remaja yang berjuang dengan harga diri yang rendah sering kali menghadapi sejumlah masalah fisik, termasuk tetapi tidak terbatas pada: depresi, gangguan makan, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan ketidakpuasan secara keseluruhan terhadap tubuh mereka. Itu menurut Kurniawati dan Suarya (2019). Remaja yang kurang percaya diri akan merasa sulit untuk memulai kemitraan. Harga diri remaja menurun drastis ketika mereka menjadi pusat perhatian di sekolah karena semua orang membicarakan tentang betapa gemuknya mereka.

Dalam hal pengambilan keputusan, remaja dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung bertindak positif, mengekspresikan diri tanpa takut dikritik, dan terlibat dalam

interaksi sosial yang positif; di sisi lain, remaja dengan interaksi sosial yang lebih sedikit cenderung memiliki lebih banyak kepercayaan diri. sangat rendah Itu menurut Kurniawati dan Suarya (2019).

Kecemasan dan pikiran untuk bunuh diri umum terjadi di kalangan remaja perempuan yang berjuang untuk mencapai tipe tubuh ideal. Remaja perempuan yang menderita gangguan kecemasan mungkin berjuang di sekolah, pekerjaan, dan situasi sosial (Kurniawati & Suarya, 2019). Gangguan kecemasan ditandai dengan bentuk kecemasan yang terus-menerus dan semakin parah (Kurniawati & Suarya, 2019).

Seseorang yang mampu membentuk evaluasi yang baik terhadap diri sendiri dan dunia di sekitarnya memancarkan rasa percaya diri (Hendriana, 2014). Tingkat kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh variabel internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa diri, rasa harga diri, tingkat keyakinan diri, dan kesehatan fisik seseorang. Variabel eksternal, di sisi lain, meliputi hal-hal seperti asuhan, pekerjaan, dan lingkungan alam seseorang. Sebagai akibat dari kesulitan menyesuaikan diri secara sosial, bentuk tubuh yang tidak menarik dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kepercayaan diri rendah, dan depresi. Dorongan seseorang untuk berhasil dan mencintai mungkin dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dirinya. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan masalah kesehatan mental karena merupakan sifat karakter yang membantu orang mencapai potensi penuh mereka (Fitri et al., 2018).

Menurut penjelasan kecemasan, memahami gejala kecemasan pada gadis remaja yang kelebihan berat badan sangat penting untuk mengumpulkan data yang dapat memandu kemungkinan pengobatan untuk membantu gadis-gadis ini mengatasi kekhawatiran mereka. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin menganalisis tentang “Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Remaja yang Mengalami Berat Badan Berlebihan (Obesitas) di SMA N 1 Ngimbang”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ini adalah Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas 12 dengan teknik Simpel Random Sampling sehingga memperoleh sampel 47 remaja. Alat ukur yang digunakan lembar kuisioner kemudian digunakan Editing, Coding, Tabulating, kemudian dianalisis dengan Uji Spearman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1) Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMA N 1 Ngimbang di Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan yang terletak di Jalan Raya Kecamatan Ngimbang. Kabupaten Lamongan merupakan lokasi SMA N 1 Ngimbang yang merupakan sekolah menengah atas negeri, terakreditasi A Unggul yang berdiri pada tanggal 22 Desember 1986. Sejak awal berdiri, SMA N 1 Ngimbang atau yang akrab disebut SMANGI memiliki 2 pilihan jurusan, yaitu IPA dan IPS serta hanya menerapkan satu kurikulum, yaitu nasional (KTPS, Kurikulum 2013).

Berdasarkan kebutuhan peserta didik, pada tahun 2021 SMA N 1 Ngimbang mulai membuka program ketarunaan dan tahfidz Qur'an sebagai program pilihan peserta didik. Melihat antusias peserta pada tahun 2021 dan juga respon masyarakat sekitar terkait program tersebut, akhirnya pada tahun 2022 SMA N 1 Ngimbang, sekolah Taruna Tahfidz Qur'an.

Secara geografis SMA N 1 Ngimbang sangat strategis karena berada di jalur utama Babat-Lamongan tepatnya di jalan Raya Kecamatan Ngimbang Desa Sendangrejo Kabupaten Lamongan.

Sekolah ini terdiri dari kelas X sampai kelas XII. Selain itu, SMA N 1 Ngimbang terdapat bermacam-macam ekstrakurikuler antara lain: pramuka, voli, basket, tari, drum band dan banjari.

2) Karakteristik Remaja

a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki – laki	17	36,2
2.	Perempuan	30	63,8
Total		47	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat 30 remaja perempuan (63,8% dari total) dan hanya 17 remaja laki-laki (36,2% dari total).

b. Usia

Tabel 2. Distribusi Usia di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	19 Tahun	42	89,4
2.	20 Tahun	5	10,6
Total		47	100

Hampir sebagian besar remaja berusia 19 tahun (42, atau 89,4%), menurut tabel 4.2, sementara hanya sebagian kecil yang berusia 20 tahun (lima, atau 10,6%).

c. Berat Badan Pada Remaja

Tabel 3. Distribusi Berat Badan di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1.	Berat badan berlebihan	39	83
2.	Obesitas tipe 1	8	17
Total		47	100

Sebanyak 39 (83% dari total) remaja mengalami kelebihan berat badan, berdasarkan tabel 4.3 di atas sedangkan sebagian kecil remaja mengalami obesitas tipe 1 sebanyak 8 (17%).

Data Khusus

1. Distribusi Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMA N 1 Ngimbang

Tabel 4. Distribusi Kecemasan Pada Remaja di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak mengalami kecemasan	0	0
2.	Kecemasan ringan	0	0
3.	Kecemasan sedang	32	68,1
4.	Kecemasan berat	15	31,9
Total		47	100

Data pada tabel 4. mengungkapkan bahwa 32 remaja, atau 68,1% dari total, menderita kecemasan sedang sedangkan sebagian kecil remaja memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 15 (31,9%).

2. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA N 1 Ngimbang

Tabel 5. Distribusi Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1.	Sangat tidak yakin	0	0
2.	Tidak yakin	34	72,3
3.	Yakin	13	27,7
4.	Sangat yakin	0	0
Total		47	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa lebih dari sebagian remaja yang tidak yakin sebanyak 34 (72,3 %) sedangkan hampir sebagian remaja sangat yakin sebanyak 13 (27,7%).

3 Hubungan Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang

Tabel 6. Hasil Korelasi Spearman Tentang Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja yang mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

		Kepercayaan Diri
Kecemasan	R	0,801
	p	0,000
	n	47

Uji Korelasi Spearman

Tabel 7. Distribusi Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang Lamongan April 2023

Kecemasan	Kepercayaan Diri					
	Tidak Yakin		Yakin		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kecemasan Sedang	31	66,0	1	2,1	32	68,1
Kecemasan Berat	3	6,4	12	25,5	15	31,9
Total	34	74,5	13	27,7	47	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 diatas didapatkan hasil penelitian dari 47 remaja, lebih dari sebagian (68,1%) kecemasan sedang (31,9%) hampir sebagian mengalami kecemasan berat. Sedangkan (72,3%) lebih dari sebagian tidak yakin dan (27,7%) hampir sebagian yakin.

Kami menerima H1 karena uji peringkat Spiearman yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 22 menghasilkan nilai p sebesar 0,000, di mana $p < 0,05$. Tingkat hubungan positif yang tinggi antara kedua variabel ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,801. Dari statistik yang ditunjukkan di atas, terlihat jelas bahwa ada korelasi antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada remaja kelebihan berat badan di SMA N 1 Ngimbang.

Pembahasan

Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat menunjukkan bahwa dari 47 remaja, lebih dari sebagian (68,1%) remaja mengalami kecemasan sedang dan (31,9%) hampir sebagian mengalami cemas berat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan sedang, dengan gejala-gejala yang berperan dalam hal ini. Secara khusus, remaja melaporkan

perasaan cemas, mudah tersinggung dan takut akan pikiran sendiri. Perasaan cemas merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak nyaman yang terjadi pada remaja yang mengalami berat badan berlebihan dikalangan remaja.

Menurut penelitian oleh (Khijaroh, 2021), yang menemukan bahwa 23% wanita memiliki citra tubuh yang negatif, dan pada dimensi kecemasan menjadi gemuk, wanita khawatir tentang kenaikan berat badan, memiliki citra tubuh yang negatif secara keseluruhan, dan memiliki kecenderungan tinggi untuk berdiet dan membatasi kebiasaan makan mereka. Ketika ditanya tentang citra tubuh mereka sepanjang masa remaja, banyak remaja putri menyatakan ketidakpuasan, kecemasan akan kenaikan berat badan, dan kegembiraan saat melihat timbangan turun. Adipositas sangat terkait dengan ketidakpuasan terhadap berat badan; karenanya, gadis remaja yang kelebihan berat badan lebih cenderung melaporkan sifat ini (Kurniawati & Suarya, 2019).

Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran dan gelisah. Kecemasan adalah respons terhadap risiko, yang mengingatkan pada ancaman yang menakutkan; itu terkait dengan rasa takut. Kecemasan, berbeda dengan sensasi ketakutan yang sekilas, dapat bertahan selama berjam-jam. Tiga penyebab utama kecemasan adalah pertikaian internal, guncangan eksternal, dan ketakutan akan masa depan. Yang lebih buruk dari rasa takut adalah kecemasan, karena kecemasan tidak akan hilang meskipun kecemasan itu hilang. Di sisi lain, kecemasan dapat menyerang dengan cepat meskipun tidak ada ancaman nyata, dan dapat berlangsung sebentar atau cukup lama (Irawan et al., 2022).

Sensasi tidak tenang, gelisah, tegang, tidak tenang, dan tidak aman dapat dialami dalam waktu singkat karena pikiran atau sensasi cemas yang dipicu oleh suatu peristiwa yang menantang. Kecemasan, yang juga dikenal sebagai kekhawatiran atau was-was, ditandai dengan kecemasan yang kuat namun samar-samar, disertai dengan berbagai gejala tubuh seperti agitasi, ketegangan, telapak tangan berkeringat, vertigo, kesulitan bernapas, jantung berdebar, dan pipi memerah. (Kurniawati & Suarya, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian diatas remaja memiliki kecemasan sedang, karena merasa tidak nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya, tidak percaya diri dengan penampilannya sendiri. Pikiran atau sensasi cemas yang disebabkan oleh insiden yang sulit dapat dengan cepat menyebabkan perasaan cemas, tegang, gelisah, tidak aman, dan gelisah. Kecemasan yang kuat namun samar disertai dengan berbagai gejala fisik seperti gelisah, tegang, telapak tangan berkeringat, vertigo, kesulitan bernapas, jantung berdebar-debar, dan pipi memerah merupakan ciri-ciri kecemasan, kekhawatiran, atau was-was.

Kepercayaan Diri Remaja yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat menunjukkan bahwa dari 47 remaja, lebih dari sebagian (72,3%) remaja mengalami tidak yakin dan (27,7%) hampir sebagian yakin.

Menurut hasil penelitian, sebagian besar remaja mengalami rasa percaya diri yang buruk karena memiliki bentuk tubuh yang tidak sempurna, tidak bahagia dengan penampilan fisiknya, kurang percaya diri, merasa malu, dan gelisah.

Ketika remaja merasa puas dengan diri dan tubuhnya, mereka cenderung lebih menghargai diri sendiri, bersyukur atas apa yang dimilikinya, dan percaya pada diri sendiri (Dianningrum & Satwika, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang merasa nyaman dengan tubuhnya akan merawat tubuhnya dengan sangat baik dan masuk dalam kategori memiliki citra tubuh yang positif. Remaja yang memiliki pandangan yang sehat terhadap tubuhnya cenderung lebih menerima dirinya sendiri dengan ketidaksempurnaan dan memiliki pandangan positif terhadap kekurangannya (Dianningrum & Satwika, 2021). Di sisi lain, remaja dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang negatif jika mereka menganggap penampilan fisiknya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal. Hal ini dapat menyebabkan harga diri yang rendah, perasaan tidak mampu, dan keengganan untuk menerima kondisi fisiknya.

Komponen utama kepribadian remaja adalah rasa percaya diri (Fitri et al., 2018). Remaja yang merasa aman dengan identitas mereka sendiri lebih siap untuk menilai kehidupan mereka, berpikir kritis tentang pilihan yang diberikan kepada mereka, dan akhirnya membuat pilihan terbaik untuk diri mereka sendiri (Yendi, F. 2015). Ketika menyangkut tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka, remaja dengan rasa percaya diri dapat melakukannya dengan sukses, atau setidaknya mengetahui caranya.

Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mudah mengambil keputusan positif, menghargai pendapat orang lain, dan tidak kesulitan dalam mengungkapkan pendapatnya sendiri. Sebaliknya, remaja yang terisolasi secara sosial cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah (Intan Husada et al., 2015).

Masalah psikososial dan konsep diri merupakan konsekuensi dari obesitas. Masalah tersebut meliputi, namun tidak terbatas pada, harga diri yang rendah, kurangnya rasa percaya diri, dan dalam jangka panjang, isolasi sosial dan depresi. Menurut Hariro (2017), kurangnya rasa percaya diri dan ketidakmampuan berinteraksi dengan orang lain karena bentuk fisik yang tidak menarik dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan depresi. Tingkat rasa percaya diri seseorang memengaruhi dorongan untuk meraih kesuksesan dan motivasi hidup secara keseluruhan. Karena rasa percaya diri merupakan bagian dari diri kita dan membantu kita

mencapai potensi penuh, ketidakhadirannya dikaitkan dengan masalah psikologis (Kurniawati & Suarya, 2019).

Menurut penelitian yang disebutkan di atas, kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh karakteristik seperti bentuk fisik, berat badan, dan bagaimana mereka memandang daya tarik mereka. Semua gadis remaja berfantasi tentang memiliki bentuk tubuh yang sempurna. Wanita lebih cenderung khawatir tentang penampilan mereka daripada pria. Mereka berpandangan bahwa wanita langsing lebih menarik, dan mereka membenci wanita yang kelebihan berat badan.

Hubungan Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA N 1 Ngimbang

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan hasil penelitian dari 47 remaja, lebih dari sebagian (68,1%) kecemasan sedang (31,9%) hampir sebagian mengalami kecemasan berat. Sedangkan (72,3%) lebih dari sebagian tidak yakin dan (27,7%) hampir sebagian yakin. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri memiliki peranan terhadap kecemasan. Tingkat kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat kepercayaan diri.

H1 dapat diterima karena uji peringkat Spiearman yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 22 memiliki nilai p sebesar 0,000, dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan rasa percaya diri memiliki hubungan pada remaja obesitas di SMA N 1 Ngimbang.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ekajaya & Jufriadi, (2019) rasa percaya diri seseorang tumbuh seiring dengan kapasitasnya untuk belajar dan menguasai setiap aktivitas perkembangan. Orang yang tidak percaya diri akan mengalami perasaan tidak mampu, takut, enggan, pesimis, kurang berani, dan malu.

Orang yang percaya diri adalah orang yang mampu menjalani hidup apa adanya, belajar untuk jujur pada diri sendiri, memiliki pandangan yang baik, bekerja secara mandiri, dan percaya pada kemampuan dirinya (Ekajaya & Jufriadi, 2019).

Bertambahnya usia maka berat badan akan tumbuh searah dengan tinggi badanya. Tetapi jika pola makan yang salah sudah terjadi sejak bayi maupun anak maka dapat mengakibatkan obesitas pada masa remaja sehingga mungkin remaja akan terganggu kesehatan fisik dan psikologisnya. Opini tersebut didukung oleh (Supariasa, 2015) bahwa ada garis lurus antara tinggi badan dan indeks massa tubuh. Dalam kondisi normal, berat badan seseorang akan bertambah pada tingkat yang sebanding dengan tinggi badannya. Salah satu ukuran kesehatan gizi yang dapat diandalkan adalah indeks BB/TB. Obesitas dapat berkembang ketika

kurangnya latihan fisik yang disertai dengan obsesi yang tidak sehat dengan rencana makan yang ketat. Ketika asupan kalori dari makanan melebihi pengeluaran kalori dari latihan fisik, hasilnya adalah penyimpanan lemak dalam tubuh. Meskipun bagus bahwa anak-anak dapat makan apa yang membuat mereka senang, mungkin sulit bagi mereka untuk mempertahankan berat badan yang sehat ketika diberi kebebasan untuk mengemil kapan pun mereka mau. Dalam jangka panjang, ini dapat menyebabkan masalah makan berlebihan. Sumber yang dikutip adalah Rahmawati (2015).

Iriantika dan Margawati (2017) melaporkan bahwa temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kombinasi variabel, termasuk kecenderungan genetik dan pilihan makanan yang buruk (misalnya, mereka yang memiliki banyak kalori, lemak, kolesterol, dan kekurangan serat), berkontribusi pada perkembangan lemak tubuh ekstra. Selain itu, mereka juga terus-menerus mengonsumsi makanan dan minuman manis. Cokelat, kue, permen, es krim, jus buah dengan gula pasir, puding, dan makanan serta minuman manis lainnya sering kali disantap.

Penelitian oleh Irawan dan Safitri (2014) mendukung gagasan bahwa perempuan menderita kecemasan akan kenaikan berat badan. Penelitian tersebut menemukan bahwa 23% perempuan memiliki citra tubuh yang negatif, dan kecemasan tentang menjadi gemuk terwujud dalam berbagai cara, termasuk kekhawatiran tentang kenaikan berat badan, kekhawatiran tentang menjadi gemuk, dan terlibat dalam kebiasaan makan yang ketat. Gadis remaja sering kali mengungkapkan perasaan negatif tentang tubuh mereka, termasuk rasa tidak aman tentang berat badan mereka, takut bertambah berat badan, dan kegembiraan saat membayangkan akan menjadi langsing. Remaja perempuan lebih cenderung mengungkapkan ketidakpuasan terhadap berat badan jika mereka kelebihan berat badan, karena ada korelasi yang kuat antara kegemukan dan ketidakpuasan terhadap berat badan (Pruzinsky, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Husni dan Indrijati (2014), setengah hingga delapan puluh persen remaja putri dan wanita merasa minder dengan bentuk tubuh mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa semua remaja, khususnya remaja putri, ingin memiliki bentuk tubuh yang sempurna dan kencang. Tampaknya wanita lebih cenderung mengkhawatirkan penampilan fisik mereka daripada pria. Menurut penelitian oleh Levine dan Smolak (dalam Hanum, Nurhayati, & Riani, 2014), empat puluh hingga tujuh puluh persen remaja putri tidak puas dengan setidaknya dua aspek tubuh mereka. Ketidakpuasan ini paling banyak terjadi di area pinggul, bokong, perut, dan paha.

Hasil penelitian teridentifikasi bahwa dengan bentuk tubuh yang tidak ideal dapat menurunkan rasa kepercayaan diri menurun sehingga dapat menimbulkan rasa cemas terutama pada remaja perempuan.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa adanya hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri remaja yang mengalami berat badan berlebihan yang disebabkan karena kepercayaan diri remaja yang kurang sehingga menyebabkan remaja mengalami kecemasan. Pada penelitian ini remaja mengatakan mengalami kecemasan disebabkan karena tidak nyaman dengan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga tidak percaya diri terhadap penampilanya. Remaja putri yang kelebihan berat badan terus-menerus dihakimi oleh teman-teman mereka yang lebih kurus.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari artikel ini adalah; 1) Dalam hal kecemasan, hampir 50% siswa di SMA N 1 Ngimbang melaporkan tingkat kekhawatiran sedang. 2) Sebagian besar populasi remaja di SMA N 1 Ngimbang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. 3) di antara siswa yang kelebihan berat badan di SMA N 1 Ngimbang, terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara kecemasan dan kepercayaan diri

Saran

1. Bagi Akademis

Para peneliti percaya bahwa dengan membagikan temuan mereka, mereka akan menjelaskan apa yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri dan kekhawatiran remaja.

2. Bagi Praktisi

1) Bagi Tempat penelitian

Diharapkan dapat menurunkan rasa cemas terhadap remaja yang mengalami berat badan berlebihan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri terutama pada remaja di SMA N 1 Ngimbang.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya perawat dapat memberikan masukan dan edukasi atau pendidikan kesehatan tentang penanganan berat badan berlebihan pada remaja di SMA N 1 Ngimbang.

3) Bagi Remaja

Remaja yang kelebihan berat badan diharapkan untuk menerima tubuhnya apa adanya, berolahraga setidaknya tiga kali seminggu agar tetap sehat, dan terus berupaya meningkatkan rasa percaya dirinya.

4) Bagi Peneliti

Dapat membantu siswa lebih memahami cara menerapkan apa yang telah mereka pelajari di kelas, terutama dalam hal metodologi penelitian dari bidang lain.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri remaja yang mengalami berat badan berlebihan.

5. DAFTAR REFERENSI

- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character*, 8(7), 194–203.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Hendriana, H. (2014). Membangun kepercayaan diri siswa melalui pembelajaran matematika humanis. *Jurnal Pengajaran Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 19(1), 52. <https://doi.org/10.18269/jpmipa.v19i1.424>
- Irawan, M. A., Dhiemitra, A., & Dewi, A. (2022). Hubungan berat badan berlebih, pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal XYZ*, 3(1), 17–27. [Note: Title of the journal is missing in your provided reference. You need to insert the actual title.]
- Khijaroh, A. (2021). Kecemasan pada wanita overweight. [Unpublished manuscript].
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07>
- Yulnefia. (2015). Kejadian overweight pada remaja di analis kesehatan Abdurrab. *Collaborative Medical Journal*, 000, 39–48.