**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DENGAN OBESITAS**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS WITH OBESITY***

**Mus Thofa Nurahmad, Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog.**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

email: 190810122@student.mercubuana-yogya.ac.id

no HP: 081804211870

**ABSTAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negative 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 dan skala kecemasan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -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 (R2) sebesar 0,343 artinya bahwa variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 34,3% terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas, sisanya 65,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Kecemasan sosial, Harga diri, Remaja, Obesitas.*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and social anxiety in obese adolescents. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in adolescents with obesity. The subjects of this research were 73 obese teenagers with a Body Mass Index > 25 from middle school teenagers in Kulon Progo Regency. The data collection method was carried out using a price scale and a social anxiety scale. The data analysis technique used is product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = -0.586 (p = 0.001). These results indicate that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety. Acceptance of the hypothesis in this study shows a coefficient of determination (R2) of 0.343, meaning that the self-esteem variable makes an effective contribution of 34.3% to social anxiety in adolescents with obesity, the remaining 65.7% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords****: Social anxiety, Self-esteem,* *Teenagers, Obesity*.

**PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan masalah besar di bidang kesehatan karena dianggap sebagai suatu penyakit serius yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, masalah emosional dan sosial serta angka mortalitas yang semakin besar. 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 Muchtadi (2001), secara umum kegemukan (obesitas) adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat. Sementara menurut World Health Organization (2000) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan 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/m2) (Irianto, 2017). Secara klinis IMT yang bernilai 23-24,9 Kg/m2 disebut overweight, nilai IMT 25-29,9 disebut obesitas dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m2 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. Fenomena obesitas (kegemukan) pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang dkk., 2016). Gambaran pengetahuan dan status gizi di masa sekarang akan berdampak besar pada gambaran gizi, kesehatan fisik, maupun mental seseorang pada masa yang akan datang sehingga membuat remaja cemas dan tidak percaya diri dalam menghadapi masa remajanya.

Menurut Santrock (2003), remaja akan lebih fokus pada tubuh mereka dan mengembangkan citra diri mengenai gambaran tubuh mereka. Diperkuat lagi oleh pendapat Monks, et.al (2003) yang menjelaskan bahwa remaja memiliki perhatian yang sangat besar terhadap penampilan diri sendiri. Mengacu pada pendapat Blumenthal, et. al (2011), masa pubertas mempunyai kerentanan mengalami simtomatologi kecemasan sosial. Oleh karena itu, apabila terdapat bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak baik atau tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal oleh remaja yang mana mengacu pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, 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. Buttler (2008) menyatakan bahwa berbagai dampak ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, antara lain: a). *Subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), b). *Safety behaviors* (perilaku aman), c). *Dwelling on the problem* (menjauhi masalah), d). *Self esteem, self confidence and feelings on inferiority* (harga diri, kepercayaan diri dan perasaan inferior), e). *Demoralization and depression ; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi ; frustasi dan kebencian / rasa marah), f). *Effect on performance* (efek pada kinerja).

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga aspek yaitu, *Fear of negative evaluation, Social avoidance and distress in general,* dan *Social avoidance specific to new situation.* *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* meunjukan 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 berlebih maka akan menganggu 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. Hal ini selaras dengan Duran & Barlow (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial seringkali dijumpai pada masa remaja usia 15-29 tahun. Bila mengacu pada pengertian kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998) hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan sosial karena fenomena tersebut menyebabkan siswa memiliki perasaan yang tidak nyaman pada individu karena harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenal maupun orang dikenal.

Dari oleh observasi dan wawancara yang dilakukan secara langsung 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. Dari hasil wawancara terhadap 2 siswa menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dialami subjek ketika melakukan presentasi di depan kelas, kerja kelompok, jam olahraga, maupun aktivitas lainnya di sekolah yang melibatkan banyak orang.

Wawancara dan observasi lebih lanjut dengan subjek mengenai kecemasan sosial menunjukkan bahwa terdapat permasalahan di setiap aspek kecemasan sosial, mulai dari individu merasa khawatir terhadap penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain seperti mengolok-olok dan mengkritik ketika presentasi di depan kelas maupun saat pembelajaran olahraga. Fenomena-fenomena tersebut memperlihatkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial tidak mungkin tidak ada dalam masing-masing diri individu, akan tetapi pada individu yang memiliki harga diri tinggi ia akan mampu mengendalikan perasaan cemasnya sehingga tidak akan mengganggu kegiatan yang berhubungan dengan situasi sosial. Berarti remaja tersebut akan selalu berusaha tampil percaya diri ketika harus dihadapkan dengan situasi 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. 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. Selaras dengan hal itu, pendapat dari Apsari (2013) mengatakan bahwa harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu.

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 adalah suatu hal yang sangat penting karena menyangkut keberadaan seseorang sebagai manusia. Harga diri bekerja sebagai sosiometri yang memberi seseorang perasaan dicintai dan dihargai oleh orang orang (Biemasn dkk dalam Fatima, niazhi & ghayas 2017). 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 akhrinya dapat menurunkan resiko dari kemungkinan kecemasan sosial. Berdasarkan permasalahan di atas, harga diri dapat diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas.

**METODE PENELITIAN**

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*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Model skala pada penelitian ini menggunakan skala model 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 atau N (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 JAMOVI versi 2.3.28.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
| 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 x 30 = 30 dan skor maksimum 4 x 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 x 27 = 27 dan skor maksimum 4 x 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 empiric 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.

**Tabel 2. Kategorisasi Data Kecemasan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Norma** | **Interval**  **Skor** | | **Kategori** | **Frekuensi** | **Presentase** |
|  |  |  |  |  |
| **1** | X≥ (μ+1σ) | X ≥ 90 | | Tinggi | 26 | 35,6% |
| **2** | (μ-1σ) ≤ X | 60 ≤ X <  90 | | Sedang | 47 | 64,4% |
|  | <(μ+1σ) |  |  |
| **3** | X < (μ-1σ) | X < 60 | | Rendah | 0 | 0 % |
|  | **Total** | |  |  | **73** | **100%** |

Berdasarkan pada kategori di tabel 2, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki kecemasan sosial yang masuk ke dalam kategori tinggi sebesar 35,6% (26 subjek), sedang sebesar 64,4% (47 subjek), dan rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian mayoritas memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Data Harga Diri**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Norma** | **Interval**  **Skor** | | **Kategori** | **Frekuensi** | **Presentase** |
|  |  |  |  |  |
| **1** | X≥ (+1σ) | X ≥ 81 | | Tinggi | 0 | 0% |
| **2** | (μ-1σ)≤ X  <(μ+1σ) | 54 ≤ X < 81 | | Sedang | 48 | 65,7% |
|  |  |  |
| **3** | X< (μ-1σ) | X < 54 | | Rendah | 25 | 34,3% |
|  | **Total** | |  |  | **73** | **100%** |

Berdasarkan pada kategori di tabel 3, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki harga diri yang masuk ke dalam kategori tinggi sebesar 0% (0 subjek), sedang sebesar 65,7% (48 subjek), dan rendah sebesar 34,3% (25 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian mayoritas memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang.

**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 (rxy) = - 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 (R²) sebesar 0,343, yang berrati 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.

**Pembahasan**

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 (rxy) = - 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.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara harga diri dan tingkat kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. 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. Sejalan dengan yang dikatakan Azhari (2023, Suparman (2019) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Pada 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 dengan obesitas harus memiliki keyakinan diri yang kokoh dan mampu memandang manfaatnya bukan hanya dari penampilan fisik semata. 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 sekedar 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 pemahaman bahwa harga diri tidak selalu berdampak positif tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap remaja dengan obesitas. Hal tersebut mengacu pada pendapat Rosenberg (1965) harga diri adalah sikap yang dimiliki tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Jika harga diri seseorang terlalu tinggi, terutama pada remaja yang mengalami obesitas, hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang tidak diinginkan.

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. Remaja dengan harga diri yang terlalu tinggi mungkin merasa bahwa mereka sudah sempurna dan tidak perlu melakukan perubahan, bahkan ketika obesitas mereka merupakan risiko serius bagi kesehatan mereka.

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 dan aktif, serta mencari bantuan medis jika diperlukan. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan harga diri yang positif dengan kesadaran akan masalah kesehatan yang serius seperti obesitas, dan mendorong remaja untuk mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengelola kondisi subjek demi kesejahteraan jangka panjang.

Karena obesitas adalah masalah kesehatan kronis, maka penting untuk subjek menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi lemak yang berlebih agar terhindar dari obesitas. Karena sejatinya salah satu solusi untuk masalah obesitas adalah dengan menurunkan lemak dan menaikan massa otot, bukan hanya dengan memiliki penghargaan dan kecintaan diri yang tinggi. Harga diri hanya sebagai penopang agar tidak terjerumus kedalam permasalahan kecemasan sosial yang lebih serius bahkan sampai depresi. Perlu untuk diketahui bahwa harga diri juga akan timbul baik dan positif ketika kita juga mau memperbaiki diri.

Dari hasil analisis, ditemukan bahwa nilai koefisien determinasi (R²) 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. Beberapa data juga memiliki rentang yang kecil, berpotensi mempengaruhi hasil analisis. Kedua, variabel yang digunakan dalam penelitian belum mencakup semua faktor yang dapat memengaruhi timbulnya kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja dengan obesitas maka akan cenderung rendah tingkat kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas, sebaliknya semakin rendah harga diri yang dimiliki remaja maka akan cenderung akan cenderung tinggi tingkat kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat dinyatakan diterima.

**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.

**SARAN**

Diharapkan kepada subjek untuk lebih meningkatkan harga diri karena harga diri dapat menekan subjek untuk memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi. Peningkatan harga diri dapat dilakukan dengan cara menjadi lebih sadar akan pikiran negatif, berusaha untuk berani mengungkapkan kepada orang lain terutama orang terdekat apabila merasa kesulitan dalam menghadapi suatu masalah.

Selain itu, harus berani mencoba ikut terlibat dalam aktifitas-aktifitas sosial yang berhubungan dengan orang lain. yang terpenting adalah untuk menyeimbangkan harga diri yang positif dengan kesadaran akan masalah kesehatan yang serius seperti obesitas. Karena obesitas adalah masalah kesehatan kronis, maka penting untuk subjek menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi lemak yang berlebih agar terhindar dari obesitas.

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. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memberikan perhatian khusus dan menginvestigasi faktor-faktor atau variabel-variabel yang berhubungan dengan kecemasan sosial, baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Lalu Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variasi subjek penelitian dengan memperluas subjek penelitian tidak hanya dalam satu lingkup wilayah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, R., Srisayekti, W., Moeliono, M. F. (2014). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Awal Di Jatinangor. Naskah Artikel Universitas Padjadjaran, 1-10.

Anggraini, S. N., Andayani, S. R. D., Priyani, R. P. (2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Tentang Obesitas Di SMKN Kudu Jombang. *Jurnal STIKES Pemkab Jombang.*

APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder, 4th Edn., Text Revision.*Washingthon, DC: American Psychiatric Association.

Azhari, A. P. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosipada Remaja Awal Dengan Obesitas. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Azka, F., Firdaus, D. N., Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psympathic :* *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (2), 201-210.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja. *al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10 (2), 161-174.

Baron, A, R & Bryne, D (2005). *Psikologi Sosial.* (edisi 10).Alih Bahasa : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga

Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson Ltd

Dayakisni, T. & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Edisi kelima. Malang: UMM Press.

Dilla, Z. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Di Kecamatan Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.*

Duana, D. A., Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 4 (2), 145-160.

Febristi, A., Arif, Y., Dayati, R. (2020). Faktor Sosial Dengan *Self Esteem* (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Kebidanan*, 6 (1), 48-56.

Fidhzalidar, M. G. (2015). Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. 519-523.

Fitriana, V. R. N., Hasanah, P. N., Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *IKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5 (1), 47-54.

Hendra, C., Manampiring, A. E., Budiarso, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remajadi Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm),* 4 (1).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2018, 8 Februari). Epidemi Obesitas. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>

Kurniawati, N. W. W., Suarya. L. M. K. M. (2019). Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan Dengan Berat Badan Berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana,* 6 (2), 280-290.

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.

Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza. *Sosiokonsepsia,* 16, 161-174.

Noordjanah, Andjarwati (2013). Hubungan Harga Diri dan Optimisme Dengan Motivasi Belajar pada Siswa MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1 (1).

Pratiwi, D., Akmal, M. E., Mirza, R. (2017). *Social Anxiety In Terms Of Self Esteem In Adolescents With Low Socio Economic Status*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

(Riskesdas), 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-riskesdas-2018\_1274.pdf

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.

Saragih, I. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Pada Remaja Di SMAN 4 Binjai. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan

Srisayekti, W., Setiady, D. A. (2015). Harga-diri *(Self-esteem)* Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi,* 42 (2), 141-156.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung : Alfabeta.

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.

Tajuddin, A., Haenidar. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur,* 1(1), 56-65.

Telisa, I., Hartai, Y., Haripamilu., A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal, 7 (3),* 124-131.

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). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*. 4 (3)

Widianti dkk. (2021). Studi Literatur :Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7 (1), 39-47.

Yousaf, S. (2015). *The Relation between Self-esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls. Journal of Education and Practice,* 6 (1), 140-142.

Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.