

***SELF ACCEPTANCE* PADA REMAJA PUTRI  
YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMK WIWOROTOMO  
PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :  
**RIZCHA DWI ANNISA**  
**NIM. 1717101122**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizcha Dwi Annisa  
NIM : 1717101122  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : ***Self Acceptance* Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis dari sumber yang tepat.

Purwokerto, 11 April 2023

Yang Menyatakan,



**Rizcha Dwi Annisa**  
NIM. 1717101122



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id


**PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul :

**SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS  
DI SMK WIWOROTOMO PURWOKERTO**

Yang disusun oleh Rizcha Dwi Annisa NIM. 1717101122 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Rabu tanggal **12 April 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.


Ketua Sidang/Pembimbing

  
**Lutfi Faishol, M.Pd.**  
NIP. 9921028201903 1 013

Sekretaris Sidang/Penguji II

  
**Nur Azizah, M.Si.**  
NIP. 19810117200801 2 010

Penguji Utama

  
**Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag.**  
NIP. 19740310199803 2 002

Mengesahkan,  
Purwokerto, 17 April 2023

Dekan,

  
**Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.**  
NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Rizcha Dwi Annisa

NIM : 1717101122

Jenjang : S1

Prodi : BKI

Fakultas : Dakwah

Judul Skripsi : ***Self Acceptance dan Pada Remaja Putri Yang***

**Mengalami Obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh.*

Purwokerto, 05 April 2023

Pembimbing



**Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd.**  
**199210282019031013**

## **SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMK WIWOROTOMO PURWOKERTO**

Rizcha Dwi Annisa  
NIM. 1717101122

### **ABSTRAK**

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk mencintai diri sendiri, menerima keterbatasan fisik diri dan menerima keadaan diri apa adanya tanpa terus mencaci diri sendiri. Orang yang mampu menerima diri mereka sendiri dengan baik tidak memikul beban sentimen mereka sendiri, sehingga lebih banyak orang dapat belajar bagaimana beradaptasi dengan lingkungan mereka. Penerimaan diri terkait erat dengan penerimaan keadaan fisik seseorang. Penerimaan diri dipandang penting untuk menjaga kesehatan mental karena memungkinkan seseorang untuk menghindari sejumlah kesulitan emosionalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas dalam menyikapi dirinya. Adapun hal-hal yang akan peneliti teliti adalah mengenai ciri-ciri penerimaan diri yang dialami, faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dan yang terakhir adalah tahapan penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 subyek yaitu EL, SY, dan TS adalah remaja putri yang merupakan siswi kelas X SMK Wiworotomo Purwokerto dengan kondisi obesitas yang dihitung dengan menggunakan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri remaja diketahui ada 2 subyek yang sesuai dengan ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi, dan tahapan penerimaan diri yaitu di tunjukan dengan sikap mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada di tubuhnya yaitu dengan menunjukkan sikap percaya diri dan mampu beradaptasi, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan orang baru. Mampu mengenali dirinya tidak mudah tersinggung dengan ucapan orang lain, mampu berkomunikasi dengan keluarganya dan mampu bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain. Dan 1 subyek yang tidak sesuai dengan ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi, dan tidak mencapai tahapan penerimaan diri. Yang di tunjukan dengan sikap tidak bisa memahami kondisi dirinya saat ini dengan menunjukkan sikap tidak percaya diri dan mudah tersinggung dengan omongan orang lain mengenai kondisi fisiknya, tidak terbiasa berkomunikasi dengan keluarga di rumah dan merasa tidak mampu berinteraksi dengan orang baru.

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



**MOTTO**

***“IT’S AN IMPOSSIBILITY TO BE PERFECT BUT IT’S POSSIBLE TO  
DO THE BEST.”***

**(Angela Waston)**



## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT atas segala nikmat dan anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis persembahkan karya tulis ini kepada:

Kedua orang tua penulis Bapak Achmad Saedi dan Ibu Kusniati yang selalu mendoakan disetiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi selalu mensupport dan mendukung segala kebutuhan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada kakak tercinta Mas Rizal Anosa Putra yang tidak pernah lelah untuk selalu support dan mengingatkan untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini semoga Allah membalas segala kebaikanmu berlipat-lipat Aamiin. Dan juga penulis ingin mempersembahkan kepada segenap keluarga besar dan teman terdekat penulis yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan.

Tak lupa kepada dosen pembimbingku terbaik, Bapak Lutfi Faishol, M.Pd. yang sudah meluangkan waktu tenaga serta pikirannya untuk membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini. Kepada seluruh teman-teman kampus Angkatan 17 BKI C, kuperssembahkan ini untuk kalian. Dan yang terakhir kepada seluruh pihak yang telah membantu dan senantiasa memberi dukungan kepada penulis khususnya kepada subjek yang telah berkenan membantu, terimakasih banyak.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Self Acceptance* Pada Remaja Putri yang Mengalami Obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto”. Skripsi ini disusun dan diajukan guna memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. K.H. Moh, Roqib M.Ag., rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah
3. Nur Azizah., M.Si., ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Dosen Pembimbing terima kasih atas segala saran dan bimbingannya.
5. Orang tua dan keluarga tercinta, yang memberikan bantuan dan dukungan terhadap penulis selama penyusunan skripsi
6. Teman-teman Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam penyusunan Skripsi.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Akhirnya penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak.

Purwokerto, 28 Maret 2023

Penulis



Rizcha Dwi Annisa  
NIM. 1717101122



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Kajian Pustaka .....	11
G. Sistematika Penulisan.....	15
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri) .....	17
B. Remaja.....	25
C. Obesitas .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	31
D. Jenis dan Sumber Data .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Analisis Data.....	34

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data..... 36

B. Analisi data..... 56

**BAB V PENUTUP**

A. *Kesimpulan*..... 59

B. *Saran* ..... 60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap tahun, 2,6 juta orang meninggal karena obesitas, yang merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Di banyak negara, khususnya Asia Tenggara dan Asia Selatan, prevalensi obesitas meningkat. Statistik global dari tahun 2016 menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami obesitas. Dari jumlah tersebut, ditemukan bahwa lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Saat ini, obesitas merupakan epidemi global dan masalah kesehatan serius yang perlu segera ditangani, menurut WHO.<sup>1</sup>

Di Indonesia, angka obesitas meningkat secara mengkhawatirkan. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, kejadian obesitas di kalangan orang dewasa Indonesia tumbuh dari 19,1% pada 2007 menjadi 35,4% pada 2018. (Riskesdas). Tren peningkatan obesitas di Indonesia perlu mendapat perhatian serius, menurut Dr. Dicky Levenus Tahapary, Sp.PD-KEMD, PhD, Kepala Divisi Organisasi Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI), yang disinggung oleh ANTARA pada Jumat (1/4/2022).<sup>2</sup>

Obesitas adalah suatu kondisi patologis yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, yang menghasilkan akumulasi lemak lebih banyak daripada yang diperlukan untuk aktivitas dasar tubuh. *The Centers for Disease Control* (CDC) mendefinisikan obesitas sebagai keadaan berat badan yang lebih tinggi dari tingkat kesehatan yang direkomendasikan pada tahun 2006. Seorang anak dianggap kelebihan berat badan dan berisiko menjadi kelebihan berat badan jika berat badannya di atas rata-rata.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Remaja Kotamobagu, "Dampak Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kotamobagu" 5, no. 2 (2022): 153–158.

<sup>2</sup> M. Reza Sulaiman, "Obesitas Di Indonesia Meningkat Pesat: Naik Hampir Dua Kali Lipat Dalam Waktu 11 Tahun," *Suara.Com*, <https://www.suara.com/health/2022/04/01/154500/obesitas-di-indonesia-meningkat-pesat-naik-hampir-dua-kali-lipat-dalam-waktu-11-tahun>.

<sup>3</sup> Dodoh Khodijah, Elina Lukman, and Mumun Munigar, "Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja," *Jurnal Health Quality* 3, no. 2 (2013): 69–140.

Jika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh yang tidak seimbang, orang tersebut dianggap obesitas (BMI). Menurut WHO, BMI adalah pengukuran dengan membandingkan berat dan tinggi badan seseorang. Berat dan tinggi badan seseorang diukur secara independen untuk menghitung IMT, dan hasilnya dibagi untuk mendapatkan nilai IMT dalam kg/m<sup>2</sup>. Wilayah Pasifik Barat WHO (2000) membagi pasien dengan obesitas menjadi dua kategori berdasarkan BMI mereka: Obesitas I dan Obesitas II. Pasien obesitas I memiliki IMT 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan pasien obesitas II memiliki IMT kurang dari 30 kg/m<sup>2</sup>. Sebaliknya, seseorang dianggap obesitas secara nasional jika IMT-nya 25,1 hingga 27,0 > 27 kg/m<sup>2</sup>.<sup>4</sup>

Berdasarkan Mayer pada Effendi, obesitas adalah keadaan patologis dimana adanya penumpukan lemak yg hiperbola dibandingkan menggunakan yang diperlukan tubuh untuk fungsi normal. Faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor kecelakaan adalah 3 penyebab obesitas berdasarkan Papalia, Olds, Feldman, dan Rice. Faktor fisiologis merupakan kombinasi berasal karakteristik yang bisa diwariskan dan tidak bisa diwariskan. berdasarkan unsur-unsur yg berkontribusi terhadap obesitas, keliru satu faktor tadi berkaitan dengan nutrisi, atau jenis makanan yang dimakan dan jenis aktivitas yg dilakukan orang. Hal ini menunjukkan bahwa orang dapat mengatasi obesitas atau paling tidak mengurangi akibat buruknya. Jika mereka bisa mengontrol kebiasaan makan mereka, jenis makanan yg mereka makan, dan jenis kegiatan yang mereka lakukan.<sup>5</sup>

Dari Santrock, diantara masa kanak-kanak serta dewasa, masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan emosional yang besar . Masa remaja disebut sebagai masa yang bergejolak serta penuh tekanan. Remaja mengalami banyak ketidaksepakatan serta perubahan suasana hati selama ini. Selain itu, orang tersebut mulai

---

<sup>4</sup> Novi Nindy Elisa et al., "Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)," *Proyeksi* 16, no. 2 (2021): 198.

<sup>5</sup> Tri Wulandari and Anita Zulkaida, "SELF REGULATED BEHAVIOR Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas," *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)* 13, no. 2 (2012): 9.

mengalami sejumlah perubahan selama ini, termasuk perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Nender dkk. menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana remaja berusaha mencapai kematangan perkembangan kepribadiannya. Ini dicapai dengan mengakui, membentuk penyesuaian yang diperlukan, menerima, serta mengevaluasi diri secara positif.<sup>6</sup>

Para remaja biasanya akan mulai fokus pada penampilan fisiknya dan berusaha memodifikasinya dengan berfokus di persoalan kulit, ingin mempunyai tubuh yang ideal, ingin menjadi lebih tinggi, dan tentunya ingin mempunyai berat badan yang ideal. Kecenderungan remaja untuk tidak menyukai penampilan berkontribusi pada keinginan ini. Kebanyakan remaja menyadari bahwa memiliki bentuk tubuh yang ideal membuat mereka lebih berani untuk berhubungan dengan orang lain dan tampil di depan umum daripada memiliki bentuk tubuh yang dianggap aneh. Remaja secara bertahap mengalami ketidakamanan akibat ketidakpuasan ini dan mulai menganggap penampilan mereka menakutkan. Mereka mulai menjadi lebih sadar diri sebagai remaja dibandingkan ketika mereka masih anak-anak. Remaja akan memiliki kesadaran diri yang lebih besar dan fokus pada mereka.

Tingkat perhatian tertinggi tentang bentuk tubuh biasanya diungkapkan oleh remaja putri yang mana menurut persepsi budaya tentang wanita ideal di mata masyarakat, yaitu wanita dengan tubuh seperti bintang film. Mereka memiliki banyak kekhawatiran seputar masalah bentuk tubuh karena mereka menganggapnya sangat penting bagi mereka. Remaja berpikir bahwa menjadi pusat perhatian di antara teman-temannya dan memiliki tubuh yang ideal akan membantu mereka menonjol dan menjadi individu yang percaya diri.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Amida Cindy Septiana and Abdul Muhid, "Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review," *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 14–24.

<sup>7</sup> Windy Claudia and T.Romi Marnelly, "Konsep Diri Remaja Putri Obesitas," *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau* 3, no. 2 (2016): 1–14, <https://www.neliti.com/id/publications/186532/konsep-diri-remaja-putri-obesitas>.



Obesitas di kalangan remaja merupakan masalah yang memprihatinkan karena dapat membahayakan kesehatan psikologis seseorang dan merusak harga diri mereka. Belum lagi potensi diskriminasi dari lingkungan sekitar. Anda mungkin bisa menebak bahwa jika ada remaja yang gendut, remaja ini akan berkembang menjadi remaja yang tidak percaya diri. Hal tersebut juga dirasakan oleh remaja putri atau siswi kelas X yang mengalami obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto. SMK Wiworotomo Purwokerto merupakan sekolah kejuruan yang mayoritas siswanya adalah laki-laki. Yang berdasarkan survey hanya terdapat 22 siswa perempuan dalam satu angkatan kelas X yang berjumlah 190 siswa. Siswi disana seringkali menjadi pusat perhatian. Mulai dari penampilan fisik atau pun sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswi tersebut. Apalagi siswi yang gendut atau mengalami obesitas seringkali mendapat perlakuan diskriminasi tentang bentuk tubuhnya dari siswa lain. Karena standar kecantikan perempuan yang pertama menurut laki-laki adalah dilihat dari fisik, bentuk tubuh dan kondisi wajahnya. Siswa yang mendapat perlakuan tersebut kerap kali menjadi tidak percaya diri, menutup diri, dan menarik diri dari teman-temannya.

Masa remaja merupakan masa yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman terdekat. Mengikuti tren dan gaya masyarakat juga mudah, terutama yang berkaitan dengan masakan kontemporer. Banyaknya zat gizi yang diperoleh untuk menunjang tumbuh kembang remaja akan bergantung pada pola makannya. Remaja juga biasanya melakukan aktivitas fisik yang lebih besar daripada kelompok usia lainnya, sehingga membutuhkan nutrisi tambahan, tetapi nutrisi yang salah.<sup>8</sup> Orang dengan obesitas mungkin merasa terkendala dalam menilai penerimaan diri mereka sendiri karena banyaknya penelitian yang menjelaskan bahaya dan efek merugikan pada mereka yang mengalami obesitas.

Penerimaan diri mengacu pada perilaku seseorang ketika menerima diri sendiri, dengan ditandai rasa lega terhadap dirinya sendiri, serta kesediaan

---

<sup>8</sup> Dyah Ayu Kartika Wulan Sari and Ayunda Intan Permatasari, "Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas," *Jurnal STIKES* 09, no. 01 (2016): 60–66.

untuk mengakui bahwa dirinya hanyalah makhluk yang terbatas dengan keterbatasan dan kemampuan yang dimilikinya. Penerimaan diri terkait erat dengan penerimaan keadaan fisik seseorang. Penerimaan diri dipandang penting untuk menjaga kesehatan mental karena memungkinkan seseorang untuk menghindari sejumlah kesulitan emosional, seperti ketidakmampuan untuk bernalar melalui situasi baik dan negatif tanpa mengalami konflik, inferioritas, atau emosi tidak menyenangkan lainnya. Penerimaan keadaan fisik seseorang erat kaitannya dengan penerimaan seseorang terhadap diri sendiri. Menurut Allport dalam Sarwono, bahwa seseorang yang mau menerima dirinya memiliki sifat-sifat seperti memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengendalikan emosinya, termasuk depresi atau serta mampu memahami dan mengelola kemarahannya.<sup>9</sup>

*Self-acceptance* di dalam Islam adalah bagian dari kajian qona'ah. Makna qanaa'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan pembagian rezeki yang Allah Ta'ala beri. Sifat qana'ah merupakan salah satu tanda yang menampakkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menampakkan keridhaan orang yang mempunyainya terhadap semua ketentuan dan takdir Allah SWT, termasuk dalam hal pembagian rizki. Rasulullah Saw bersabda, “Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw sebagai rasulnya” (HR. Muslim no. 34).

Arti “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya. Begitupun dengan firman Allah SWT dalam AlQuran surat Az Zukhruf ayat 32 yang berbunyi:

الدُّنْيَا ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ ۙ أٰهُمۙ يَفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قٰسِمٰٓا۟ بَيْنَهُمۙ مَّعِيشَتَهُمۙ فِي ۙ الْحَيٰوةِ  
بَعْضٍ دَرَجٰتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمۙ بَعْضًا سُوۡرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

---

<sup>9</sup> Elisa et al., “Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo).”

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”.<sup>10</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian akan hal tersebut. Penelitian ini melibatkan subjek yang, berdasarkan estimasi IMT, mengalami obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat atau cara mudah untuk memantau kondisi gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT selanjutnya akan memutuskan apakah seseorang normal, kurus, atau obesitas berdasarkan berat badannya. Subyek dalam penelitian ini yaitu siswi kelas X SMK Wiworotomo Purwokerto dengan rentang usia 15-18 tahun. Yang berdasarkan data pengukuran berat badan dan tinggi badan yang pernah dilakukan oleh petugas Puskesmas Purwokerto Barat saat berkunjung ke sekolah- sekolah mengalami obesitas tingkat II, dan siswi tersebut berjumlah 3 orang dari 22 orang. Subyek yang pertama dengan inisial EL= 16 tahun dengan berat badan 88 kg dan tinggi badan 156, SY= 17 tahun dengan berat badan 86 kg dan tinggi badan 153 cm, TS = 17 tahun dengan berat badan 89 kg dan tinggi badan 154 cm.

Alasan meneliti subyek tersebut adalah karena kondisi subyek saat ini. Subyek diatas mengeluhkan merasa tidak nyaman atas perlakuan yang dilakukan oleh teman temannya yaitu melakukan diskriminasi dengan mengejek fisik (*body shaming*). Subyek adalah kelas X yang seharusnya pada masa ini dapat melakukan adaptasi yang baik terhadap teman dan lingkungan sekolah barunya namun karena ia merasa tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya, ia menjadi siswi yang pasif dan kerap kali tidak mau bergaul dengan teman-teman lainnya. Ia pun tidak banyak melakukan kegiatan lain disekolah seperti organisasi dan komunitas. Teman nya hanya sebatas teman

---

<sup>10</sup> Reza Mina Pahlewi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta),” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015.

kelas yang jumlahnya pun sangat sedikit, karena 1 kelas hanya terdapat 4-5 siswi saja.

Dalam hal ini peneliti tertarik ingin meneliti penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto dalam menyikapi kelebihan atau kekurangan yang ada didalam dirinya tersebut. Penerimaan diri terkait erat dengan penerimaan keadaan fisik seseorang. Penerimaan diri dipandang penting untuk menjaga kesehatan mental karena memungkinkan seseorang untuk menghindari sejumlah kesulitan emosionalnya. Dan penelitian tersebut akan dirinci dalam bentuk skripsi dengan judul **“Self Acceptance Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto”**.

## **B. Penegasan Istilah**

Perlu adanya penegasan istilah yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini. Adapun penegasan istilah tersebut adalah:

### **1. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)**

Menerima diri sendiri adalah titik di mana orang yang telah memikirkan sifat-sifatnya sendiri, dan dapat hidup bersamanya. Definisi penerimaan diri dalam kamus Chaplin adalah pola pikir yang intinya puas dengan diri sendiri, kemampuan, sifat, dan pengetahuan diri sendiri.

Penerimaan diri, menurut Supratik-Nya, adalah kemampuan untuk membentuk penilaian yang akurat atas kebaikan dan kekurangan seseorang. Orang yang mampu menerima diri sendiri akan lebih mampu mengakui kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri, serta mengenali bakat dan potensi dirinya, yang memungkinkannya menggunakan sesuatu secara bebas sesuai dengan keinginan dan keinginannya. Hurlock mendefinisikan penerimaan diri sebagai keadaan di mana orang dapat dan mampu hidup dengan kualitas mereka sendiri setelah memikirkannya. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menghubungkan keadaan dan aspirasi seseorang secara realistis, tanpa merasa terkekang oleh pendapat

orang lain, dan menerima batasan diri secara wajar tanpa merasa rendah diri.<sup>11</sup>

Penerimaan diri (*self-acceptance*) yang dimaksud oleh peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas apakah sesuai dengan ciri-ciri orang yang menerima diri kemudian faktor apa saja yang mempengaruhi remaja mampu menerima dirinya dan bagaimana tahapan atau proses remaja putri yang mengalami obesitas tersebut melakukan penerimaan diri.

## 2. Remaja

Menurut Santrock, diantara masa anak-anak dan dewasa, masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan emosional yang besar.

Usia 10 hingga 13 tahun menandai awal masa remaja, yang berlangsung hingga usia 18 hingga 22 tahun. Orang-orang yang dianggap remaja akhir sering mengalami banyak perubahan cepat, yang membuat mereka berada dalam keadaan tidak stabil dan emosional. Remaja madya yaitu remaja berusia antara 15 dan 18 dilaporkan mengalami berbagai perubahan kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, lebih reseptif secara emosional, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan sebayanya. Hal ini menurut Steinberg, ada beberapa perubahan lain yang terjadi pada masa remaja, yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Santrock, ada fase transisi perkembangan selama masa remaja yang meliputi perubahan di dalam diri seseorang, seperti perubahan biologis, sosioemosional, dan kognitif.<sup>12</sup> Remaja dalam penelitian ini adalah remaja madya putri berjumlah tiga orang yang berusia 16 tahun (EL), 17 tahun (SY), 17 tahun (TS).

---

<sup>11</sup> Arlynda Rizky Antry, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung" (2017).

<sup>12</sup> Asmidir Ilyas Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich et al., "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri" 2, no. 3 (2017): 107–113.



### 3. Obesitas

Obesitas adalah kondisi patologis yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, yang mengarah pada akumulasi lemak lebih banyak daripada yang diperlukan untuk aktivitas dasar tubuh. Obesitas adalah kondisi ketika berat badan melebihi kriteria kesehatan menurut Centers for Disease Control (CDC).<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini, obesitas didefinisikan sebagai obesitas yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh, yang sering digunakan untuk mendiagnosis atau menilai adanya kelebihan berat badan atau obesitas (BMI). Hitung dengan mengalikan tinggi badan Anda dalam meter kuadrat dengan berat badan Anda dalam kg. BMI menawarkan evaluasi komprehensif terhadap tingkat obesitas (jumlah lemak dalam tubuh).

Remaja Putri yang mengalami Obesitas yang akan diteliti yaitu :

- a. Inisial EL usia 16 tahun dengan berat badan 88 kg dan tinggi badan 156 cm IMT nya adalah 36,21 (Obesitas II)
- b. Inisial SY usia 17 tahun dengan berat badan 86 kg dan tinggi badan 153 cm IMT nya adalah 36,75 (Obesitas II)
- c. Inisial TS usia 17 tahun dengan berat badan 89 kg dan tinggi badan 154 cm IMT nya adalah 37,55 (Obesitas II)

Penerimaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mengacu pada remaja madya yang mengalami obesitas dan berusia antara 15 dan 18 tahun, dimana mereka pertama kali mulai menyadari siapa diri mereka dan mulai memperhatikan penampilan fisik mereka. Remaja putri dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi mampu mengenali dan menghargai kualitas dirinya sendiri, menyadari dan memaksimalkan potensi dirinya, serta tetap bangga dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi keadaan dan hubungan interpersonal yang menantang.

---

<sup>13</sup> Dodoh Khodijah, Elina Lukman, "Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja" Jurnal Health Quality Vol. 3 No. 2, Mei. Hlm 133

### **C. Rumusan Masalah**

Bersumber pada Latar Belakang permasalahan yang sudah penulis jabarkan sehingga bisa dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

Bagaimana penerimaan diri 3 siswi remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada 3 siswi remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini, baik itu secara teoritis maupun praktis antara lain :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Harapannya temuan penelitian ini dapat memajukan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam psikologi klinis dan psikologi perkembangan karena berkaitan dengan perkembangan penerimaan diri remaja wanita obesitas.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi subjek penelitian dan remaja putri umumnya**

Memberikan tinjauan umum tentang penerimaan diri remaja yang kelebihan berat badan dengan harapan agar remaja ini dapat merenungkan temuan penelitian, bersedia menerima keadaan mereka sendiri, dan menerima saran yang bermanfaat dari orang lain.

##### **b. Bagi Keluarga**

Keluarga diharapkan dapat menjadi pembimbing dan pengontrol yang baik bagi subjek, serta memberikan dukungan bagi subjek untuk melakukan program yang akan dijalaninya.

c. Bagi masyarakat luas

Memupuk kesadaran remaja putri yang kelebihan berat badan dengan harapan masyarakat tidak menstigmatisasi mereka melainkan mendorong dan menginspirasi mereka untuk memiliki citra diri yang positif.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Hal ini dimaksudkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai Langkah awal untuk studi masa depan yang akan menjelaskan fenomena yang berhubungan dengan obesitas secara keseluruhan, tidak hanya yang mempengaruhi remaja putri obesitas.

## F. Kajian Pustaka

Proposal skripsi ini meliputi kajian literatur tentang penerimaan diri dan remaja putri obesitas, yang diambil dari 5 (tiga) artikel penelitian yang telah dikemukakan, yaitu:

*Pertama*, dengan judul “*Body Image, Dukungan Sosial Sebaya, dan Penerimaan Diri pada Orang dengan Obesitas (ODO)*”, Novi Nindy Elisa adalah penulis pertama yang disebutkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan body image terhadap penerimaan diri pada individu obesitas. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel 100 orang yang memenuhi definisi Orang dengan Obesitas (ODO) dan berusia antara 18 dan 40 tahun. Kuesioner tertutup digunakan untuk mengumpulkan data. Uji regresi berganda digunakan dalam analisis data penelitian ini. Berdasarkan temuan penelitian, koefisien korelasi untuk variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,321 dengan p value 0,001 dan untuk variabel body image sebesar 0,289 dengan p value 0,002. Diperoleh pula nilai F sebesar 11,039, dengan taraf signifikansi p 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan menguntungkan antara body image dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penerimaan diri pada orang gemuk (ODO). Dalam penelitian ini,

efek gabungan dari dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh adalah 18,5%.<sup>14</sup>

Penelitian tersebut tentu berbeda letak objek penelitian yang akan dikaji oleh peneliti. Dalam penelitian Novi Nindy Elisa dijelaskan bahwa adanya korelasi yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penerimaan diri pada Orang Dengan Obesitas (ODO). Sedangkan objek pembahasan yang akan dibahas oleh peneliti hanya tentang gambaran penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas.

*Kedua*, Windy Claudia dengan judul “*Konsep Diri Remaja Putri Obesitas*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi ciri-ciri remaja, persepsi diri, dan faktor-faktor penyebab obesitas remaja putri. SMA Kota Pekanbaru menjadi tempat berkumpulnya informan yang tidak disengaja untuk desain penelitian kualitatif penelitian ini. Total lima orang yang menjadi informan penelitian. Pedoman wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ciri-ciri remaja putri obesitas meliputi pekerjaan orang tua yang diketahui, yaitu PNS, sebagian besar remaja putri memiliki konsep diri yang negatif, faktor keturunan, gaya hidup, faktor lingkungan, dan kurangnya aktivitas fisik. penyumbang utama obesitas pada remaja putri. olahraga. Disarankan agar remaja obesitas mengembangkan keterampilannya dengan berfokus pada bakat dan hobinya, seperti atletik atau menyanyi, dan prestasi lainnya.<sup>15</sup>

Penelitian tersebut tentu berbeda dalam variable, penelitian tersebut meneliti tentang konsep diri. Namun terdapat kesamaan anatara metode dan objek penelitian nya,yaitu metode penelitian kualitatif dan menelitia remaja putri yang mengalami obesitas.

*Ketiga*, Dodoh Khodijah yang berjudul “*Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja*”. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kualitas hidup remaja dan obesitas. Menggunakan desain cross sectional,

---

<sup>14</sup> Elisa et al., “Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo).”

<sup>15</sup> Claudia and Marnelly, “Konsep Diri Remaja Putri Obesitas.” Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau 3, no. 2 (2016): 1–14, re

investigasi ini. Seluruh siswa SMP 37 yang memenuhi persyaratan dijadikan sebagai sampel penelitian ini. Pengukuran antropometri tinggi dan berat badan diambil untuk mengumpulkan data tentang obesitas. Kuesioner menggunakan Skala Inti Generik PedsQL Versi 4.0, inventaris kualitas hidup anak usia 8 hingga 18 tahun, digunakan untuk mengumpulkan data kualitas hidup. Distribusi frekuensi digunakan dalam analisis data univariat serta bivariat one-way ANOVA, uji t independen, uji korelasi, dan uji regresi linier berganda multivariat. Menurut temuan penelitian, 5% dari kelompok studi mengalami obesitas saat remaja. Remaja dengan IMT obesitas memiliki rata-rata kualitas hidup yang lebih buruk (SD 12,5) dibandingkan remaja dengan IMT normal (21,15), dengan  $p=0,01$  untuk fungsi fisik dan psikologis (fungsi emosional, sosial dan sekolah). Umur merupakan variabel lain yang mempengaruhi kualitas hidup ( $p=0,01$ ). Ditentukan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki kualitas hidup yang lebih buruk daripada remaja yang tidak, dan kualitas hidup tersebut menurun seiring bertambahnya usia.<sup>16</sup>

Faktor, teknik penelitian, dan objek penelitian dalam penelitian ini sangat beragam. Topik masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara obesitas remaja dengan kualitas hidup, sedangkan topik pembahasan di kalangan peneliti adalah representasi remaja putri gemuk yang nyaman dengan dirinya sendiri.

*Keempat*, Tri Wulandari yang berjudul “*Self Regulated Behavior Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas*”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *self regulated behavior* pada remaja putri yang mengalami obesitas, dan faktor yang mempengaruhi *self regulated behavior* pada subjek yang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia antara 18 sampai 22 tahun yang berjumlah 3 orang dan mengalami obesitas. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara terpimpin dan observasi partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki *self regulated behavior* yang

---

<sup>16</sup> Khodijah, Lukman, and Munigar, “Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja.”



cenderung kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari ketiga komponen yang berkaitan dengan *self regulated* nya yaitu *self monitoring/self observation*, *self evaluation/judgemental process*, dan *self reaction/self reinforcemen*. Secara umum subjek tidak dapat menghadirkan aksi/tindakan yang menunjang dalam proses *self regulated behavior*nya. *Self regulated behavior* ketiga subjek juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.<sup>17</sup>

Penelitian tersebut tentu berbeda dalam variable, penelitian tersebut meneliti tentang *self regulated* sedangkan peneliti meneliti tentang *self acceptance* Namun terdapat kesamaan anatara metode dan objek penelitian nya,yaitu metode penelitian kualitatif dan menelitia remaja putri yang mengalami obesitas.

*Kelima*, Haiyun Nisa penelitian dengan judul “*Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja*”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran keberfungsian keluarga asuh dengan penerimaan diri pada remaja di SOS Desa Taruna Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 31 orang yang terdiri dari remaja laki-laki usia 15-17 tahun dan perempuan usia 15-21 tahun yang tinggal di SOS Desa Taruna Banda Aceh. Alat ukur yang digunakan adalah Family Assessment Device oleh Ryan et.al (2005) dan Skala penerimaan diri yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori Berger. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi ( r) sebesar 0.456 dengan nilai  $p=0.010$  ( $p<0.05$ ). Hal ini diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara keberfungsian keluarga dengan penerimaan diri pada remaja di SOS Desa Taruna Banda Aceh. Semakin efektif keberfungsian keluarga asuh, maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja di Lembaga pengasuhan tersebut.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Wulandari And Zulkaida, “SELF REGULATED BEHAVIOR Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas.” *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)* 13, no. 2 (2012): 9.1

<sup>18</sup> Haiyun Nisa and Muharrami Yulia Sari, “Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja,” *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2020): 13–25.

Penelitian tersebut tentu berbeda letak objek penelitian yang akan dikaji oleh peneliti. Dalam penelitian Haiyun Nisa dijelaskan bahwa adanya korelasi yang positif dan signifikan antara peran keberfungsian keluarga terhadap penerimaan diri remaja. Sedangkan objek pembahasan yang akan dibahas oleh peneliti hanya tentang bagaimana gambaran penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas.

### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan ini merupakan kerangka skripsi secara umum, yang bertujuan untuk memberi petunjuk kepada pembaca mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, berikut adalah gambaran sistematika pembahasan yang akan dibahas:

Pada bagian awal skripsi ini adalah berisi halaman judul, halaman nota dinas pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, dan halaman daftar lampiran. Pada bagian yang kedua adalah pokok-pokok permasalahan skripsi yang disajikan dalam bentuk baby aitu dari bab I hingga bab V.

Bab I menjelaskan tentang pendahuluan yang berisi permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap permasalahan yang dibahas. Permasalahan meliputi Latar Belakang, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penulisan, dan Manfaat Penulisan, Kajian Pustaka dan yang terakhir Sistematika Pembahasan.

Bab II Menjelaskan tentang Landasan Teori secara rinci mengenai teori yang akan menjadi dasar pada penelitian ini terutama tentang Penerimaan Diri. Oleh Sebab itu, pada bab ini akan dibagi menjadi beberapa sub bab.

Bab III Menjelaskan tentang metode penulisan, yang meliputi Jenis Penulisan, Pendekatan Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Subyek dan Obyek Penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, Sumber Data dan Analisis Data.

Bab IV Menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi,

Deskripsi Data dan Analisis Data

Bab V Penutup, terdiri dari Kesimpulan dan Saran serta diakhir terdapat

Daftar Pustaka dan Lampiran-Lampiran.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)**

##### **1. Pengertian *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)**

Secara umum, penerimaan diri ialah kualitas pribadi yang sangat penting. Penerimaan diri, menurut Calhoun & Acocella, akan membantu orang dalam melakukan penyesuaian sehingga kualitas batinnya seimbang dan terintegrasi. Ini memerlukan rasa percaya diri, percaya diri dalam keterampilan seseorang, menyadari dan menerima keterbatasan seseorang, menjadi fleksibel, dan menyadari emosi seseorang. Spontanitas dan kealamian orang ini membuat gerakannya mudah dan pasti. Penerimaan diri dan kesehatan psikologis saling terkait erat, demikian pula kesehatan fisik dan psikologis.

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk mencintai diri sendiri, menerima keterbatasan fisik diri dan menerima keadaan diri apa adanya tanpa terus mencaci diri sendiri. Orang yang mampu menerima diri mereka sendiri dengan baik tidak memikul beban sentimen mereka sendiri. sehingga lebih banyak orang dapat belajar bagaimana beradaptasi dengan lingkungan mereka. Individu lebih siap untuk mengenali peluang yang akan membantu mereka tumbuh berkat kesempatan ini. Ketika seseorang mengakui bakat dan kekurangannya dengan tidak menyalahkan orang lain dan mengungkapkan keinginan untuk terus berkembang, mereka menunjukkan sikap penerimaan diri.

Penerimaan diri individu selaras dengan keadaan saat ini (diri sejati) dan keadaan yang diinginkan (diri ideal), dan dapat dicapai jika banyak sisi diri berada dalam keadaan kongruen. Konsep diri yang sehat berhubungan dengan penerimaan diri. Orang dengan konsep diri yang sehat mampu memahami dan menerima informasi yang sangat berbeda dari mereka sendiri, dan mereka dapat mengatur semua pengalaman mental mereka untuk membuat penilaian yang saling menguntungkan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah persepsi seseorang mengenai keadaan dirinya sendiri dimana ia dapat mencintai diri sendiri apa adanya dengan menerima segala kelebihan yang ada tanpa terus menerus mengkritik diri sendiri.

## 2. Ciri-ciri *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Menurut Sartain, mereka yang menerima diri sendiri tidak selalu kekurangan ambisi; sebaliknya, mereka memiliki dorongan untuk menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri. mampu memecahkan tantangan yang mereka hadapi adalah kualitas lain yang dimiliki oleh orang-orang yang menerima diri mereka sendiri.

Menurut Sheere, orang-orang yang memeluk dirinya sendiri memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Percaya akan kemampuan untuk menghadapi kehidupannya.
- b. Menghargai diri sendiri sebagai pribadi yang setara dengan individu lain.
- c. Berani menerima pertanggungjawaban atas perbuatannya.
- d. Menerima pujian dan kritik tanpa memihak.
- e. Menghindari kritik diri atau meremehkan kemampuan sendiri.

Selain itu, Allport menegaskan bahwa seseorang yang dapat menerima diri sendiri adalah orang yang telah mencapai kematangan psikologis. Ciri-ciri tersebut akan hadir pada diri seseorang yang memiliki kepribadian yang matang. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, seperti :

- a. Mampu mengendalikan dan mentolerir kemarahan atau ketidaksenangan.
- b. Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang tanpa menyinggung mereka ketika mereka memberikan kritik.
- c. Mampu mengendalikan emosinya (seperti rasa bersalah, marah dan depresi).
- d. Mengekspresikan pendapat dan emosi dengan tetap mempertimbangkan kondisi dan sentimen orang lain.



Johnson, juga menjelaskan bahwa cirri-ciri orang yang menerima dirinya adalah:

- a. Jadilah toleran terhadap diri sendiri.
- b. Jika Anda memiliki kekurangan dan keterbatasan, jangan menolak diri sendiri.
- c. Percaya bahwa seseorang tidak membutuhkan kasih sayang orang lain untuk bahagia dengan dirinya sendiri.
- d. Seseorang tidak harus merasa sempurna untuk merasa penting.
- e. Percaya pada kemampuannya untuk menghasilkan pekerjaan yang bermanfaat.

Dari pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang mau menerima diri adalah:

- a. Sadar diri terhadap kenyataan yang dialaminya, yang berada di luar kendalinya, dan tidak menyalahkan dirinya sendiri atau orang lain atas keterbatasannya.
- b. Terima kekurangan dan kekurangan Anda tanpa membuang siapa Anda sebagai pribadi.
- c. Memiliki persepsi diri yang baik yang memungkinkan dia menganggap dirinya berharga dan setara dengan orang lain.
- d. Memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan secara langsung dan kemauan untuk menerima tanggung jawab atas tindakannya.
- e. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mentolerir emosi yang kuat seperti amarah, rasa bersalah, atau kejengkelan.
- f. Mengekspresikan pendapat dan emosi mereka sambil mempertimbangkan situasi dan sentimen orang lain.
- g. Mampu berkomunikasi dengan orang lain dengan sikap tidak bermusuhan saat menerima kritik dari orang lain dan mampu menerima pujian dan celaan secara adil.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Shohibul Marbaits, "Self Acceptance Pada Penderita Lepra" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012).

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock, menjabarkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu :

#### a. Pemahaman Diri

Kesadaran diri tidak dipengaruhi oleh kecerdasan seseorang, melainkan oleh kesempatan untuk menyadari potensi diri secara penuh. Tanpa campur tangan orang lain, orang harus diberi kesempatan untuk menguji kemampuannya. Penerimaan diri dan pemahaman berjalan seiring. Seseorang dapat lebih menerima dirinya sendiri, dan sebaliknya, semakin dia memahami dirinya sendiri. Pemahaman diri yang kurang dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara konsep diri ideal dengan gambaran konsep dasar diri yang diperoleh melalui kontak sosial.

#### b. Harapan Yang Realistik

Ketika seseorang memiliki harapan yang masuk akal untuk suatu pencapaian, kinerjanya akan meningkat sejalan dengan harapan tersebut. Kepuasan diri akan meningkat, dan kepuasan diri sangat penting untuk penerimaan diri. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang cukup tentang dirinya sendiri untuk dapat mengakui bakat dan kelemahannya, harapan bisa menjadi kenyataan.

#### c. Tidak Adanya Hambatan di Dalam Lingkungan

Hambatan dalam lingkungan yang berada di luar kendali seseorang, seperti prasangka ras, jenis kelamin, atau agama, dapat menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan hidup yang realistis. Ketika ini terjadi, akan menjadi tantangan bagi seseorang untuk merangkul diri mereka sendiri bahkan ketika mereka menyadari potensi mereka. Seseorang akan puas dengan pencapaian yang menunjukkan bahwa harapannya masuk akal ketika lingkungan mendukung kesuksesan.

d. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Seseorang lebih dapat menerima dirinya sendiri jika mendapat perlakuan yang baik dari masyarakat. Kurangnya bias terhadap individu juga anggota keluarganya, keterampilan sosial, dan kemauan untuk merangkul kelompok adalah tiga faktor yang berkontribusi terhadap penilaian sosial yang positif.

e. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Ketidakseimbangan dalam tubuh dan pikiran dapat diakibatkan oleh stres emosional. Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien, menghindari kejenuhan, dan memiliki interaksi yang buruk dengan orang lain semuanya dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan fisik yang diikuti dengan stres emosional. Seseorang dapat melakukan yang terbaik di tempat kerja ketika mereka tidak berada di bawah tekanan apapun. Selain itu, seseorang mungkin menjadi lebih bahagia dan lebih nyaman. Kondisi seperti ini mendukung penerimaan sosial yang positif, yang menjadi landasan penerimaan diri yang positif.

f. Pengaruh Keberhasilan

Konsekuensi dari keberhasilan dan kegagalan dapat menghasilkan penerimaan terhadap diri sendiri. Kesuksesan akan dipandang lebih bermakna bagi seseorang yang sering mengalami kegagalan.

g. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Jika seseorang mengidentifikasi dengan orang lain yang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka dapat mengembangkan pandangan hidup yang optimis dan tindakan yang menghasilkan evaluasi dan penerimaan diri yang positif.

h. Perspektif Diri

Dibandingkan dengan orang yang sudut pandangnya cenderung terbatas dan miring, seseorang yang mampu melihat diri mereka

sendiri sebagaimana orang lain melihatnya memiliki pemahaman yang sangat baik tentang diri mereka sendiri. Penerimaan diri didukung oleh perspektif diri yang sehat.

i. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Fondasi konsep diri seseorang, yang menentukan bagaimana mereka akan berubah di masa depan, dimulai sejak masa kanak-kanak. Pola kepribadian yang sehat dihasilkan melalui pola asuh yang demokratis. Selain didikan tersebut, aturan-aturan yang dihadirkan kepada anak dapat mengajarkan mereka untuk menghargai orang lain. Dalam kerangka peraturan tertentu, anak-anak akan belajar menghargai diri mereka sendiri dan bertanggung jawab untuk mengelola perilaku mereka.

j. Konsep Diri yang Stabil

Kemampuan untuk secara konsisten memandang diri sendiri dalam sudut pandang yang sama dikenal sebagai memiliki konsep diri yang stabil. Konsep diri yang positif mendorong penerimaan diri, sedangkan konsep diri negatif mendorong penolakan diri. Penerimaan diri akan menjadi kebiasaan bagi seseorang jika mereka membiasakan diri melakukannya. Hal ini akan membangun konsep diri positif mereka.

Sedangkan faktor penerimaan diri yang lain juga di jelaskan menurut Hattena &Paters yaitu :

- a. Lingkungan, Tingkat penerimaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan internal dan eksternal. Pengalaman individu yang mempengaruhi pembentukan kepribadian seseorang antara lain variabel internal; keluarga dan lingkungan sosial termasuk di antara aspek eksternal..
- b. Kepribadian, Tipe kepribadian yang tangguh adalah tipe yang sangat tahan terhadap situasi yang menakutkan. Menurut Hadjam, dkk, kepribadian yang tangguh mengurangi dampak pengalaman hidup

yang penuh gejolak dengan lebih sering menggunakan mekanisme penyesuaian.

Menurut Satyaningtyas, hal-hal berikut dapat mempengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang:

a. Pendidikan

Orang yang berpendidikan lebih tinggi juga akan memiliki kesadaran yang lebih besar tentang bagaimana mengamati dan memahami keadaan mereka.

b. Dukungan sosial

Jika seseorang dapat diterima di lingkungannya, maka ia akan mengalami perlakuan yang baik dan menyenangkan, yang akan memberikan rasa percaya dan rasa aman dalam dirinya.

Kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri merupakan tanda penerimaan diri, sesuai dengan beberapa aspek yang telah disebutkan di atas. Dia sering memancarkan kepercayaan diri dan rasa hormat. Mereka juga lebih siap menerima kritik dari orang lain untuk tujuan perbaikan diri. Hal ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi dirinya dengan cara yang lebih realistis sehingga ia dapat menggunakan potensinya secara lebih efektif. Penerimaan diri dan rasa aman untuk pengembangan diri berjalan seiring dengan hal ini. Seseorang akan menjadi lebih jujur dan berhenti berpura-pura mampu setelah melakukan evaluasi diri secara jujur.

**4. Tahapan Penerimaan Diri**

Proses penerimaan diri menurut Germer merupakan kondisi perlawanan terhadap ketidaknyamanan. Kebencian adalah emosi pertama yang muncul, dan kemudian prosesnya dimulai dengan ketertarikan pada masalah tersebut. Jika semuanya berjalan sesuai rencana, pada akhirnya akan merangkul semua yang terjadi dalam hidup seseorang. Berikut penjelasan selengkapnya tentang tahapan penerimaan diri:



a. Penghindaran (*Aversion*)

Pertama, ketika seseorang memiliki emosi yang tidak nyaman, reaksi alaminya adalah melarikan diri; misalnya, kita selalu berpaling ketika kita melihat sesuatu yang tidak menyenangkan. Penghindaran semacam ini dapat terjadi dalam berbagai cara, seperti perlawanan, pertahanan, atau refleksi.

b. Keingintahuan (*Curiosity*)

Orang akan memiliki perasaan tertarik terhadap isu dan keadaan yang mereka hadapi setelah melewati fase aversion, membuat mereka berkeinginan untuk belajar lebih banyak tentang isu tersebut meskipun hal itu membuat mereka merasa gugup.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Pada tahap ketiga, orang menekan emosi negatif mereka dengan harapan bahwa mereka akan berlalu dengan sendirinya.

d. Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Orang tersebut akan mulai membiarkan emosi tersebut datang dan pergi setelah proses penderitaan pengalaman yang tidak menyenangkan selesai. Orang jujur tentang membiarkan emosi mereka berjalan alami.

e. Persahabatan (*Friendship*)

Orang-orang pada akhirnya akan mulai mengesampingkan perasaan buruk mereka dan mencoba untuk mengevaluasi masalah ini. Terlepas dari apakah dia marah atau tidak, tergantung pada keadaan atau emosi yang ada, orang mungkin merasa menghargai keuntungan yang telah mereka terima.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Suzette Gery Loren BR Ginting, "Study Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Di Sma Kecamatan Pancur Batu" (Medan: Universitas Medan Area, 2019), Hal. 24.

## **B. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Istilah remaja dikenal dengan “adolescence” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “adolescere” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan dewasa. Menurut Santrock, remaja adalah masa perkembangan transisi antarmasa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan social emosional.

Papalia dan Olds, masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial. Menurut Rice, masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan.

Menurut World Health Organization 1974 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relative mandiri.

Anna Freud (dalam Hurlock, 1990) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Dari beberapa uraian definisi remaja diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, sosial-emosional, seksual.

## 2. Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan bagaimana menanggulangi sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut antara lain:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideology<sup>21</sup>

## C. Obesitas

### 1. Pengertian Obesitas

Kata obesitas berasal dari bahasa Latin: *obesus*, *obedere*, yang artinya gemuk atau kegemukan. Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak.<sup>22</sup>

Menurut (WHO) Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan,

---

<sup>21</sup> Nur Astuti Agustriyana and Insan Suwanto, "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2017): 9–11.

<sup>22</sup> Dhody Munandaris Arywibowo, Nanik Prihartanti, and Nisa Rahmah NA, "Penurunan Berat Badan Pada Obesitas Melalui Pengaturan Diri" (2009).

seseorang dikatakan obesitas apabila terjadi pertumbuhan atau pembesaran sel lemak pada tubuh mereka.<sup>23</sup>

Obesitas (kegemukan) adalah keadaan terdapatnya timbunan lemak berlebihan dalam tubuh. Secara klinik biasanya dinyatakan dalam bentuk Indeks Masa Tubuh (IMT)  $> 30 \text{ kg/m}^2$ . Untuk orang Asia, kriteria obesitas apabila IMT  $> 25 \text{ kg/m}^2$ . Wiardani membagi jenis obesitas dalam dua tipe, yakni obesitas *overall* yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh dan obesitas sentral yang dinilai berdasarkan lingkaran pinggang.<sup>24</sup>

Obesitas merupakan suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein.<sup>25</sup>

## 2. Klasifikasi Obesitas

Menurut David tipe obesitas dapat dibedakan berdasarkan akumulasi lemak dalam tubuh, yaitu:

### a. *Upper body obesity* (obesitas tubuh bagian atas)

Merupakan salah satu tipe obesitas dimana akumulasi lemak berada di daerah trunkal. Jaringan lemak ini meliputi, daerah intraperitoneal (abdominal), retroperitoneal dan yang paling umum di daerah subkutaneus. Obesitas ini juga dikenal sebagai “adroid obesity”, dimana prevalensinya lebih sering terjadi pada laki-laki. Adroid obesity memiliki peran penting dalam timbulnya tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit kardiovaskuler.

### b. *Lower body obesity* (obesitas tubuh bagian bawah)

Merupakan tipe obesitas dimana asupan lemak lebih banyak tertimbun di daerah regio gluteofemoral. Obesitas ini berperan sebagai

---

<sup>23</sup> Mia Aulia Rahim et al., “Oishi (Obesity Home Care Intervention) Sebagai Inovasi Rumah Rawat Mandiri Obesitas Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Penderita Obesitas,” *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 6, no. 2 (2018): 9–17.

<sup>24</sup> Abdul Salam, *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja* (Hasanuddin University, 2010).

<sup>25</sup> Komaria Ode Abudu, “Analisis Jalur Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 12-18 Tahun Di Kota Yogyakarta” (Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2020).

penyebab gangguan menstruasi, nama lain dari obesitas ini adalah “gynoid obesity”.

### 3. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degenerative.<sup>26</sup>

Dengan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur > 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan.<sup>27</sup>

Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Klasifikasi WHO ini berlaku umum untuk seluruh penduduk dunia, terutama dinegara-negara barat. Untuk Asia Pasifik, klasifikasi ini mengalami modifikasi tersendiri dalam penentuan nilai batas kegemukan (*overweight* dan *obese*).

#### Klasifikasi Status Berat Badan Menurut The National Heart, Lung And Blood (terminology WHO 1995)

STATUS GIZI	IMT
Berat Badan Kurang ( <i>Underweight</i> )	< 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normal	18,5- ≤ 22,9 kg/m <sup>2</sup>
Berat Badan Lebih ( <i>Overweight</i> )	23,0 kg/m <sup>2</sup>
Beresiko	23,5 - < 25,0 kg/m <sup>2</sup>
Obesitas I	25,0- < 30,0 kg/m <sup>2</sup>
Obesitas II	≥ 30,0 kg/m <sup>2</sup>
Obesitas III	≥ 40

<sup>26</sup> Nur Aini Sri Wahyuningsih, “Hubungan Obesitas Dengan Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Di Kelurahan Puncangsawit Kecamatan Jebres Surakarta” (2009).

<sup>27</sup> Ibid.



Untuk orang Asia, BMI normal rata-rata adalah 18,5 - 23, sedangkan menurut WHO, idealnya adalah 22 - 25.2,7. Jika BMI di atas 25, maka kita harus berhati-hati agar ketat menjaga diet serta berolahraga secara teratur.

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan Departemen Kesehatan. Menurut Dekes tahun 1994 klasifikasi IMT yang cocok untuk masyarakat Indonesia dikategorikan sebagai berikut:

**Klasifikasi status berat badan Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia:**

Klasifikasi	Status Berat Badan	IMT
Kurus	Kekurangan badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal	Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

- IMT < 17,0 = keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kurang Energi Kronis (KEK) berat.
- IMT 17,0 – 18,4 = keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
- IMT 18,5 – 25,0 = keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
- IMT 25,1 – 27,0 = keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
- IMT > 27,0 = keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat berat.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Ibid.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Metodologi penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu suatu teknik untuk memecahkan masalah penelitian yang meliputi data naratif yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan penemuan dokumen. Secara umum, pendekatan multiteknik dengan pendekatan interpretatif dan wajib untuk setiap materi pelajaran adalah definisi dari penelitian kualitatif.<sup>29</sup>

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kualitatif dengan ciri penelitian deskriptif. Dengan mencirikan status topik atau objek penelitian (seseorang, organisasi, masyarakat, dll.) saat ini berdasarkan fakta yang ada atau sebagaimana adanya, penelitian ini dapat dilihat sebagai teknik pemecahan masalah.<sup>30</sup>

Tujuan mendasar dari penelitian deskriptif seringkali adalah untuk menjelaskan secara benar dan metodis fakta dan kualitas dari hal atau subjek yang diteliti. Alih-alih statistik, data deskriptif dikumpulkan menggunakan kata-kata dan gambar. Kunci subjek penyelidikan mungkin termasuk dalam semua data yang dikumpulkan. Data yang diambil dari penelitian ini digunakan untuk menunjukkan bagaimana laporan disajikan.<sup>31</sup>

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini bertempat di SMK Wiworotomo Purwokerto.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan yaitu mulai bulan Maret 2023 sampai selesainya data yang dibutuhkan oleh penulis ataupun peneliti

---

<sup>29</sup> Galang Surya Gumilang, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).

<sup>30</sup> Hadari Nawawi, "Metode Penelitian Bidang Sosial.(Cetakan Ke-13)," *Gajah mada University press, Yogyakarta, hal 176* (2012).

<sup>31</sup> Emzir, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Data)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011).

### C. Subjek dan Objek Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek adalah narasumber atau informan yang bisa memberikan informasi-informasi utama yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian survey sosial, subyek penelitian ini adalah manusia sedangkan dalam penelitian-penelitian psikologi yang bersifat eksperimental biasanya menggunakan hewan sebagai subyek selain manusia. Dalam proses eksperimen, hewan atau manusia sebagai subyek penelitian ini ada yang berpartisipasi secara aktif dan ada yang berpartisipasi secara pasif. Sehingga subyek dalam penelitian ini adalah yang akan memberikan kesimpulan pada nantinya, subyek ada dua yaitu studi populasi dan studi stempel. Studi populasi dilakukan jika subyeknya terbatas dan sebaliknya studi stempel dilakukan jika subyek diluar batas sumber daya peneliti.<sup>32</sup>

Subyek yang diteliti adalah siwi kelas X SMK Wiworotomo yang berusia 15-18 tahun yang mengalami obesitas. Adapun subjeknya yaitu berjumlah tiga orang dengan inisial EL, SY, dan TS.

Subjek penelitian dalam penelitian ini akan dipilih dengan teknik sampling purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria sebagai berikut :

- a. Subyek penelitian adalah remaja putri
- b. siswi kelas X SMK Wiworotomo Purwokerto
- c. Berusia 15 tahun hingga 18 tahun.
- d. Memiliki berat badan diatas 85 kg dan lingkar dada lebih dari 120 cm.
- e. Bersedia menjadi subyek penelitian.

#### 2. Objek Penelitian

Obyek penelitian menurut Nyoman Kutha Ratna adalah keseluruhan gejala yang ada disekitar kehidupan manusia. Apabila dilihat dari sumbernya, obyek dalam penelitian kualitatif menurut Spradley disebut social situation atau situasi social yang terdiri dari tiga elemen, yaitu tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis. Jadi, obyek penelitian adalah apa yang akan di

---

<sup>32</sup> Saifuddin Azwar, "Metode Penelitian Psikologi," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2017).

teliti atau dipelajari dalam penelitian. Namun, sebetulnya obyek penelitian kualitatif juga bukan semata-mata terpatok pada situasi social yang terdiri dari tiga elemen di atas, melainkan juga berupa peristiwa alam, tumbuh-tumbuhan, binatang, kendaraan, dan sejenisnya.<sup>33</sup>

Obyek penelitian adalah suatu masalah yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah penerimaan diri tiga remaja putri yang mengalami obesitas.

#### **D. Jenis dan Sumber Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek melalui wawancara dan pengamatan. Data primer ini diambil dari wawancara dengan tiga orang remaja putri yang mengalami obesitas sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini biasanya diperoleh dari perpustakaan atau laporan-laporan peneliti terdahulu. Data sekunder disebut juga data tersedia. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa berita tentang pravelensi angka obesitas yang terjadi di Indonesia maupun dunia, dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian yang sedang diangkat seperti jurnal tentang penerimaan dan jurnal tentang obesitas.<sup>34</sup>

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Karena pengumpulan data pada dasarnya adalah tujuan utama penelitian, teknik pengumpulan data adalah langkah paling penting dalam proses tersebut. Berikut adalah prosedur yang penulis ikuti untuk mendapatkan data yang diperlukan:

---

<sup>33</sup> Andi Prastowo, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian," *Jogjakarta: Ar-ruzz media* (2011).

<sup>34</sup> Wahidmurni Wahidmurni, "Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif" (2017).

### 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyajikan gambaran nyata suatu peristiwa atau kejadian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Observasi memiliki beberapa bentuk seperti observasi partisipasi, observasi tidak terstruktur, dan observasi kelompok.<sup>35</sup>

Observasi dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan observasi partisipan, yaitu pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data kepada tiga remaja putri yang mengalami obesitas.

### 2. Wawancara (Interview)

Wawancara merupakan metode pengumpulan data melalui pertukaran tanya jawab lisan yang hanya terjadi dalam satu cara, dengan pewawancara mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai menanggapi.<sup>36</sup> Wawancara ini akan dengan terarah kepada tiga remaja putri yang mengalami obesitas. Dilakukan dengan tatap muka secara langsung. Peneliti datang langsung menemui narasumber serta menggunakan alat perekam supaya dapat terdokumentasi dengan jelas. Pertanyaan wawancara disusun sebelumnya. Hal ini dimaksudkan supaya hasil wawancara lebih terarah dan maksimal.

Instrumen pertanyaan wawancara ini disusun sesuai kebutuhan data yang ingin diperoleh peneliti. Wawancara penelitian ini adalah wawancara berstruktur. Wawancara dimulai dari isu yang mencakup dalam pedoman wawancara.

### 3. Teknik Dokumentasi

Sugiono mengklaim bahwa dokumentasi adalah catatan kejadian yang sudah selesai. Dokumen dapat berupa kata-kata, gambar, atau karya kolosal yang dibuat oleh seorang individu. catatan tertulis, seperti jurnal, sejarah hidup, dongeng, biografi, aturan, dan kebijakan. gambar yang

---

<sup>35</sup> Emzir, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Data)*.

<sup>36</sup> Abdurrahmat Fathoni, "Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi," Jakarta: Rineka Cipta (2006).



berfungsi sebagai dokumentasi, seperti foto, gambar hidup, lukisan, dan lain-lain. dokumen yang berbentuk karya seni, seperti karya seni yang berbentuk foto, patung, video, dan sebagainya.<sup>37</sup> Dalam penelitian ini dokumen yang digunakan yaitu berupa foto, seperti foto diri subjek, foto subjek saat berkegiatan, dan juga berupa cek hasil kesehatan subjek sebagai dokumen pendukung penelitian.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan teknik mengevaluasi dan juga mengumpulkan data secara berkala dan sistematis yang relevan dengan data yang peneliti kumpulkan selama wawancara di lapangan. Untuk membuatnya lebih mudah dipahami oleh pembaca dan calon peneliti masa depan, atur ke dalam pola kalimat, saring dan pilih informasi yang paling penting untuk dipelajari, lalu buat kesimpulan.<sup>38</sup>

### **1. Reduksi Data**

Teknik reduksi data terdiri dari meringkas, memilih poin-poin, berkonsentrasi pada informasi penting, mencari tema dan pola, dan membuang informasi yang tidak relevan. Untuk menjaga ringkasan, prosedur, dan pernyataan penting yang harus disimpan agar data menjadi permanen dalam pencarian data, reduksi data dapat dilakukan melalui abstraksi. Sementara peneliti mungkin tetap menggunakan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data untuk membuat catatan dasar, proses reduksi data selama penelitian.

### **2. Penyajian Data**

Menurut Miles & Huberman, cara penyajian data menggabungkan informasi yang tidak terstruktur dengan kemampuan menarik kesimpulan. Hal ini terjadi saat menyajikan data karena informasi yang dikumpulkan selama metode penelitian kualitatif sering disajikan sebagai dongeng, memerlukan kesederhanaan tanpa mengorbankan integritas informasi.

---

<sup>37</sup> Ahmad Tanzeh, "Metodologi Penelitian Praktis" (Yogyakarta: Teras, 2011).

<sup>38</sup> Sandu Siyoto and Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (literasi media publishing, 2015).

### 3. Penarikan Kesimpulan

Proses analisis data diakhiri dengan penarikan kesimpulan. Para peneliti biasanya membahas kekhawatiran tentang data yang telah mereka kumpulkan berdasarkan masukan dari peserta studi di bidang ini. Hal ini dilakukan untuk memperoleh arti dari data yang dikumpulkan yaitu dengan mencari pola, korelasi, atau bahkan ketidaksesuaian dalam penelitian. Dengan mengkontraskan pernyataan partisipan dengan ide dasar penelitian itu sendiri, kesimpulan dapat dicapai.<sup>39</sup>



---

<sup>39</sup> Ibid.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Berdirinya**

Diawali dari keberadaan Lembaga Pendidikan Teknik Tingkat Menengah (STM) hingga decade 1958 di Purwokerto belum ada satupun, baik yang diselenggarakan masyarakat (Swasta) maupun yang diselenggarakan pemerintah (Negeri). Seseorang lulusan STSMP pada saat itu yang berminat melanjutkan studi ke STM cukup tinggi dan terpaksa harus ke Ibu Kota Propinsi seperti halnya ke Semarang, Yogyakarta, ataupun Bandung. Dari dasar tersebut agar maksud tujuan untuk menunjang animo Wilayah Banyumas serta atas saran Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Kabupaten Banyumas dan para tokoh masyarakat serta peran Instansi terkait didirikan satu Panitia Pendiri STM Swasta di Purwokerto yang dikenal dengan STM Purwokerto, dan Panitia Pendiri bertindak sebagai Badan Penyelenggara Sekolah.

Pendirian Sekolah ini segera dilaporkan ke Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia serta dilakukan hubungan teratur dengan harapan agar pada batas waktu tertentu dapat diproses penegeriannya. Tanggapan Pihak Departemen terhadap Sekolah ini cukup baik yang dibuktikan dengan pemberian Bantuan Subsidi terhitung mulai tanggal 1 Agustus 1961 dengan demikian Sekolah berstatus Bersubsidi sesuai dengan Surat Keputusan Nomor : 68772 /B.II tanggal 20 Desember 1961.

Perkembangan sekolah seutuhnya sangat dirasakan manfaatnya maka dengan bekerja sama dengan Instansi terkait mulai tahun 1965 dapat diusahakan tanah seluas = 1,5 Ha. di Desa Rejasari yang kemudian dibangun Gedung permanen untuk 7 lokal Teori dan 1 lokal

Ruang Gambar, 1 ruang Guru dan 2 ruang Kepala Sekolah dan 2 ruang Kantor Tata Usaha yang pelaksanaan pembangunannya diserahkan kepada CV. Haruman Bandung.

Dengan Surat Keputusan No: 402/ii/1968 tanggal 26 Februari 1968 sambil menunggu Surat Keputusan Drijen Pendidikan Dasar dan Menengah me-Negeri-kan 2 jurusan pada STM Bersubsidi Purwokerto, yaitu:

- 1) Jurusan Bangunan Gedung dan Bangunan Air – (Negeri)
- 2) Jurusan Mesin dan Listrik – (Subsidi)

Masing-masing dipimpin oleh Kepala Sekolah Sendiri-sendiri Dengan pertimbangan bahwa Jurusan Mesin dan Listrik Fasilitas Prakteknya belum memenuhi persyaratan STM Negeri – STM Bersubsidi pindah lokasi dari Komplek Jl.Jendral Gatot Soebroto ke Jalan Raya Barat Kalibogor terhitung mulai sejak Tahun Ajaran 1969/1970 dengan sepengetahuan Bupati Kepala Daerah Tk.II Kab. Banyumas.

Pada Tahun 1976 STM Negeri pindah lokasi ke Jl. Jendral Gatot Soebroto sedang kan STM Subsidi tetap menggunakan lokasi di Jl. Jendral Soedirman Barat (Raya Barat) Desa Rejasari Kalibogor hingga sekarang dan secara bertahap pembangunan diteruskan oleh BP-3 STM Subsidi dan diteruskan oleh Yayasan Penyelenggara Sekolah.

Pada Tahun 1977 sesuai dengan Petunjuk Dirjen PDM Depdikbud RI di Jakarta, maka Sekolah diberi Pengenal ” Wiworotomo ” dengan Surat Keputusan No. : 55100/D.77 tanggal: 4-10-1977 dengan berbagai pertimbangan maka Jurusan yang ada ditambah dan dilengkapi atas dasar studi kelayakan pada kriteria pembukaan Program Studi / Jurusan Baru pada Dirjen Dikdasmen Depdikbud Jakarta, maka dibukalah Jurusan Bangunan Gedung /Bangunan Air terhitung Tahun Ajaran 1976/1977 ; namun demikian dengan adanya perubahan dan tuntutan Kurikulum maka pada Tahun Ajaran 1985/1986 khusus Jurusan Bangunan Air ditutup dengan

pertimbangan tertentu. Masyarakat lebih mengenal dengan nama SMK Wiber ( Wiworotomo Bersubsidi). Pada tahun Pelajaran 1998 / 1999 dibuka program keahlian baru Teknik Mekanik Otomotif, dan pada tahun 2005 / 2006 Program Keahlian Teknik Konstruksi Bangunan animo pendaftar kurang sehingga sampai tahun pelajaran 2008 / 2009 ada tiga program Keahlian yaitu 1. Teknik Pemanfaatan Tenaga Listrik (8 kelas), 2. Teknik Pemesinan (11 kelas) dan 3. Teknik Mekanik Otomotif (13 kelas), total 33 kelas dengan jumlah siswa 1312.

Dan pada tahun 2016 SMK Wiworotomo memiliki lima jurusan keahlian diantaranya: Teknik Instalasi Tenaga Listrik, Teknik Pemesinan, Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Sepeda Motor, dan Teknik Komputer & Jaringan.

b. Alamat

Jalan Desa : Laksda Yos Sudarso No. 3  
 Kelurahan : Rejasari  
 Kecamatan : Purwokerto Barat  
 Kabupaten : Banyumas  
 Propinsi : Jawa Tengah  
 Nomor Telp/Fax. : (0281) 635823  
 Kode Pos : 53134  
 e-mail : [wiworotomo@yahoo.com](mailto:wiworotomo@yahoo.com)

c. Visi dan Misi

Visi: Menjadi SMK unggul dalam prestasi yang dilandasi iman dan taqwa serta menghasilkan lulusan yang mempunyai kemandirian serta mampu bersaing pada tingkat Nasional dan Internasional.

Misi:

- 1) Menumbuhkan semangat keunggulan komperatif secara intensif kepada seluruh warga sekolah
- 2) Melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara optimal yang berorientasi kepada pencapaian kompetensi berstandar Nasional dan Internasional dengan mempertimbangkan potensi peserta didik



- 3) Menghayati dan mengamalkan ajaran agama serta melestarikan budaya bangsa
- 4) Membangun jiwa kemandirian dan semangat kewirausahaan
- 5) Mengembangkan dan mengintensifkan kerja sama dengan DU/DI
- 6) Menerapkan manajemen sekolah sesuai standar ISO SMM 9001:2008 dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan stakeholder.<sup>40</sup>

## 2. Gambaran Umum Subjek

### a. Biografi EL

EL adalah remaja putri yang dikategorikan sebagai remaja madya karena saat ini EL berusia 16 tahun. Ayah EL adalah seorang pensiunan dan ibunya adalah ibu rumah tangga. EL adalah anak terakhir dari tiga bersaudara. EL adalah tergolong keluarga yang mampu, sehingga sejak kecil kebutuhan dan keinginannya selalu terpenuhi. Saat kecil EL mengalami sakit hingga tubuhnya kurus sehingga sejak saat itu ibu EL memberi makan, nutrisi dan susu formula terbaik namun dengan porsi yang berlebihan. Akhirnya EL tumbuh menjadi anak yang gemuk. Sampai pada akhirnya EL mengalami *eating disorder*. Saat ini EL adalah siswa kelas X SMK. EL kerap kali mendapat perlakuan yang kurang mengenakan baik di lingkungan rumah maupun sekolah. EL juga merasa tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya. EL memiliki postur tubuh yang tidak terlalu tinggi dan besar yaitu memiliki berat badan 88 kg yang juga disebabkan pola asuh sejak kecil dan tinggi badan 156 cm. Sehingga AM ini tergolong sebagai remaja obesitas tingkat II menurut perhitungan WHO yang dihitung dengan menggunakan rumus IMT.

### b. Biografi SY

Subyek yang kedua adalah SY yaitu remaja yang berusia 17 tahun. Ayah SY bekerja sebagai Guru dan ibunya adalah ibu rumah

---

<sup>40</sup> "SMK WIworotomo Purwokerto," accessed April 4, 2023, <https://smkwiworotomopurwokerto.sch.id/#>.

tangga. SY adalah anak pertama dari dua bersaudra. SY sejak kecil tidak pernah dibatasi dalam mengonsumsi makanan, sampai besar pun ia masih rajin untuk minum susu. Sehingga tidak heran jika SY mengalami kelebihan berat badan. Dengan kondisi tubuh yang dialaminya SY tetap menjadi anak yang percaya diri dan ceria. Ia menyadari walaupun dia gemuk tapi dia merasa cantik sehingga ia tidak terlalu merasa terganggu dengan bentuk tubuhnya. Meski begitu SY tetap mengalami kritik dari keluarga dan temannya untuk diet. SY sudah mencoba berbagai macam diet dan olahraga namun belum merasakan perubahan yang signifikan. SY memiliki postur tubuh yang besar yaitu memiliki tinggi badan 153 cm dan berat badan 86 kg. Sehingga SY ini tergolong sebagai remaja obesitas tingkat II menurut perhitungan WHO yang dihitung dengan menggunakan rumus IMT.

c. Biografi TS

Subyek yang terakhir adalah TS. Usianya adalah 17 tahun. Ayahnya adalah seorang pensiunan dan ibunya adalah ibu rumah tangga. TS adalah anak ketiga dari tiga bersaudara dibesarkan oleh kedua orang tua yang cukup keras dalam pola asuhnya namun peduli terhadap masa depannya. TS adalah remaja putri yang tomboy, ia memiliki rambut yang pendek dan lurus dan lebih suka mengenakan kaos *oversize*. Ia merasa tidak nyaman dan percaya diri ketika mengenakan baju model perempuan. TS memiliki tubuh berisi yang merupakan keturunan dari ibunya. Tinggi badan TS adalah 154 cm dan berat badan TS adalah 89 Sehingga ini tergolong sebagai remaja obesitas tingkat II menurut perhitungan WHO yang dihitung dengan menggunakan rumus IMT.

**3. Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)**

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

4. Diperoleh hasil yaitu:

Inisial Subyek	Rumus IMT	Kategori Obesitas
EL	$88/1,56^2 = 36,21$	Obesitas II
SY	$86/1,53^2 = 36,75$	Obesitas II
TS	$89/1,54 = 37,55$	Obesitas II

Setelah itu peneliti melakukan wawancara kepada ketiga informan namun dengan jadwal yang berbeda. Diawali pada hari Senin, 27 Maret 2023 yaitu mewawancarai subyek EL yang dilakukan pada siang hari di salah satu tempat makan yang ada di Purwokerto dimulai pada pukul 14.30 WIB sampai selesai. Sebelum melakukan wawancara peneliti membuat jadwal pertemuan dengan informan terlebih dahulu setelah menemukan jadwal yang pas kemudian peneliti dan informan bertemu ditempat yang telah kita sepakati bersama. Sesampainya disana kemudian ia memesan makanan terlebih dahulu karena saat itu ia sedang tidak berpuasa, hal tersebut supaya informan merasa enjoy dan nyaman. Pada saat di wawancara informan dalam kondisi tanpa ada paksaan dan dengan senang hati ingin menjadi narasumber. Sehingga raut wajah yang di pancarkan terlihat tanpa ada beban ataupun paksaan. Justru ia merasa senang dan antusias menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan.

Kemudian dilanjutkan wawancara pada hari kedua yaitu mewawancarai 2 subjek sekaligus yaitu SY dan TS di rumah makan karena berencana untuk sekalian buka Bersama. Wawancara di mulai pada pukul 16.30 WIB sampai selesai. Sama halnya dengan EL sebelum mewawancarai SY dan TS peneliti membuat jadwal pertemuan terlebih dahulu menyesuaikan dengan jadwal informan. Setelah menemukan hari yang tepat yaitu pada hari Rabu tanggal 29 Maret 2023 kami memutuskan untuk bertemu untuk peneliti mewawancarai subjek SY dan TS. Sebelum di wawancara peneliti tidak lupa untuk menyakan kesediaan dan kesukarelaan untuk subjek menjadi narasumber dan ketika itu SY dan TS menjawab “ya bersedia” dan tidak merasa terbebani.

## 5. Ciri – Ciri Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya sendiri yang mampu mencintai dirinya apa adanya, menerima segala kelebihan yang dimilikinya.<sup>41</sup> Dalam penelitian ini adalah bagaimana sikap remaja putri yang mengalami obesitas dalam menghadapi dirinya sendiri dan berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kesimpulan ciri-ciri dari Sartain, Sherre, dan Allport.

Menurut Sartain, ciri-ciri penerimaan diri menunjukkan bahwa orang yang menerima diri bukanlah orang yang kurang berambisi, tetapi memiliki keinginan untuk berkembang lebih jauh. Menurut Sheere, orang yang menerima dirinya juga memiliki ciri dapat mengatasi berbagai persoalan yang dihadapinya. Selanjutnya menurut Allport, seseorang yang dapat menerima dirinya adalah orang yang telah mencapai kematangan dalam kepribadian.<sup>42</sup>

Berdasarkan berbagai ciri-ciri yang telah dikemukakan oleh Sartain, Sherre, dan Allport maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang mau menerima diri adalah:

- a. Memiliki pemahaman diri akan kenyataan yang dialami yang berada di luar kendalinya, serta tidak menyalahkan dirinya atau pun orang lain akan keterbatasan yang dimilikinya.
- b. Menerima diri apa adanya tanpa menolak diri sendiri apabila memiliki kelemahan atau kekurangan.
- c. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya sehingga memandang dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain.
- d. Dapat mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi dengan keyakinan dirinya serta mau bertanggung jawab terhadap perilakunya.

---

<sup>41</sup> Elisa et al., "Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)."

<sup>42</sup> Stefani Virlia and Andri Wijaya, "Penerimaan Diri Pada Penyandang Tunadaksa," in *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan Psychology Forum UMM*, 2015, 372–377.

- e. Dapat mengatur dan bertoleransi dengan keadaan emosi seperti frustrasi, kemarahan, atau pun perasaan bersalahnya.
- f. Mengekspresikan keyakinan dan perasaan mereka dengan mempertimbangkan perasaan dan keadaan orang lain.
- g. Mampu berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi meskipun orang lain memberikan kritikan dan individu mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif.<sup>43</sup>

Dimulai dari ciri-ciri penerimaan diri yang pertama yaitu individu memiliki pemahaman diri akan kenyataan yang dialami yang berada di luar kendalinya, serta tidak menyalahkan dirinya atau pun orang lain akan keterbatasan yang dimilikinya. Dalam hal ini yaitu bagaimana subjek menyikapi keadaan dirinya yaitu sebagai individu yang mengalami obesitas. Fakta pertama dari informan EL atas hal tersebut yaitu :

*“ ya aku kadang ngerasa iri sama temen yang punya badan yang bagus, mukanya cantik. Di dalem hati aku ngomong kapan ya aku punya badan lansing kaya dia. Tapi ya gimana lagi nyatanya aku doyan makan. Makan itu jadi pelarianku kalo aku ngerasa stress”<sup>44</sup>*

Jawaban SY mengenai hal tersebut adalah :

*“ emang banyak yang bilang aku gendut, trus mukaku tu bulet banget banyak yang suka jail maianin pipiku. Tapi ya gapapa lah aku gendut yang penting aku cantik wkwk”<sup>45</sup>*

Jawaban TS adalah :

*“ Aku juga kadang kesal sama diri sendiri, kenapa aku gabisa tahan buat ga ngemil terus,aku tu makannya ga banyak-banyak amat tapi aku suka banget ngemil. Walaupun aku gendut tapi aku PD aja si”<sup>46</sup>*

Dari ketiga jawaban informan di atas mereka sebenarnya semuanya mengalami ketidaknyamanan mengenai kondisi fisik mereka saat ini. Namun, jika dilihat dari ekspresi mereka ketika sedang di wawancara

---

<sup>43</sup> Marbaitis, “Self Acceptance Pada Penderita Lepra.”

<sup>44</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023”.

<sup>45</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023”.

<sup>46</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023”.



mereka tidak semua merasa sedih atau gelisah. Mereka paham atas dirinya dan bisa menyikapi keadaan yang dialaminya yaitu mengalami obesitas.

Kemudian ciri-ciri penerimaan diri yang kedua adalah dapat menerima diri apa adanya tanpa menolak diri sendiri apabila memiliki kelemahan atau kekurangan. Dalam hal ini peneliti menanyakan tentang, “apakah kamu merasa terdapat kekurangan dalam diri dan apakah kamu menerima keadaan tersebut?” Jawaban EL adalah :

*“ kekurangan ya aku masih ngerasa banyak kekurangan, apalagi dari penampilan ku, aku ga cantik aku gendut. Aku juga anak yang gabisa nutupin kalo aku marah atau tersinggung, apalagi kalo ada yang ngomongin aku. Jadi aku ya masih belum bisa nerima aja gitu.”<sup>47</sup>*

Jawaban SY adalah :

*“ ya orang kan pasti punya kelebihan dan kekurangan, ya walaupun badanku ga bagus tapi aku tetep coba ngerawat diriku aku rajin skincare an. Jadi orang tetep suka liat aku.”<sup>48</sup>*

Jawaban TS adalah :

*“ kekuranganku ya aitu aku belum bisa manage pola makan yang baik yang bikin aku jadi kaya sekarang, tapi gimanapun ini badan ku ya aku terima terima aja yang penting aku ada usaha buat berubah.”<sup>49</sup>*

Dari jawaban mereka, informan pertama mengakui dan menyadari akan kekurangannya yang ada pada dirinya dan masih belum bisa untuk menerima keadaan dirinya. Dan dari jawaban informan kedua dan ketiga mereka menyadari memiliki kekurangan namun tetap memiliki regulasi diri yang baik dan dapat menerima keadaan dirinya.

Ciri-ciri penerimaan diri selanjutnya yaitu memiliki gambaran yang positif tentang dirinya sehingga memandang dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Bagaimana hubungan kamu dengan keluarga dan teman sebayamu ?” Jawaban EL adalah :

---

<sup>47</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>48</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>49</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

*“ aku merasa ngga nyaman kalo dirumah karena orang tua dan kakaku selalu ngomongin dan nyuruh aku suruh diet terus jadi aku kadang sebel kalo dirumah. Ketambahan di kalo dikelas anak anak cowo suka ngledekin aku, aku gasuka banget”<sup>50</sup>*

Jawaban SY adalah :

*“ hubungan ku dirumah sama keluarga baik baik aja, kadang malah kita suka olahraga bareng biar semnagat solanya kalo aku olahraga sendiri suka mager. Trus aku ya deket sama temen-temen cewe ku di kelas. Mereka juga suka main sam aku katanya aku enak buat diajak ngobrol.”<sup>51</sup>*

Jawaban TS adalah :

*“ aku dirumah kan anak terakhir jadi diperhatiin banget si soalnya kakaku udah pada berkeluarga. Aku kalo sama temen temen ya main bareng. Kadang anak cowo suka ngeledekin aku gendut tapi karena aku tomboy ya aku juga suka main sama mereka.”<sup>52</sup>*

Dari jawaban diatas, informan pertama yaitu EL ia merasa tidak berharga atas apa yang ia terima baik perlakuan dari keluarga maupun teman sebayanya. Sedangkan informan kedua dan ketiga yaitu SY dan TS, ia memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman sebaya, ia merasa cukup dihargai karena masih memiliki support yang baik dari keluarga.

Ciri-ciri penerimaan diri selanjutnya yaitu dapat mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi dengan keyakinan dirinya serta mau bertanggung jawab terhadap perilakunya. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Bagaimana cara kamu dalam mengambil sebuah keputusan ?”

Jawaban EL adalah :

*“ kalo menghadapi masalah aku masih suka cemas, dan bingung gimana nyeleseinnya. cara aku ambil keputusan ya apa yang menurutku suka aja ya walaupun kadan belum selalu bener, contohnya dengan pola makan aku,aku ngerasa itu masih salah, tapi ya aku terima aja konsekuensinya.”<sup>53</sup>*

---

<sup>50</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>51</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>52</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>53</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

Jawaban SY adalah :

*“aku tu anak yang cukup bodoa amat, misal aku lagi ngadepin masalah kadang ga aku pikir banget si ,aku juga anak yang suka ngobrol sama temenku jadi kalo ada sesuatu paling tek obrolin aja sama mereka.”<sup>54</sup>*

Jawaban TS adalah :

*“misal aku lagi dihadepin sama masalah aku cerita ke ibuku. Aku juga minta saran kalo ambil keputusan apapun.”<sup>55</sup>*

Dari jawaban mereka informan kedua dan ketiga terlihat sudah dapat mengatasi masalah nya baik itu dihadapi sendiri atau mendapat bantuan dari orang tua atau temannya, dan informan pertama masih mendapat kendala dalam mengatasi persoalan yang menimpanya.

Ciri – ciri penerimaan diri yang terakhir adalah mampu berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi meskipun orang lain memberikan kritikan dan individu mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Bagaimana kamu menyikapi pujian atau celaan yang diberikan oleh orang lain?” Jawaban EL adalah :

*“aku ngerasa belum pernah dapat pujian deh kayanya kalo soal penampilanku, tapi karena aku cukup bisa nyanyi aku kadang dipuji kalo suaraku bagus. Dan kalo dapet celaan itu aku udah ga kaget karena dari SMP aku udh sering di ejekin bahkan ga diajak main, ya sedih tapi yaudah aku cuma berusaha gimana caranya aku punya temen dengan cara yang lain.”<sup>56</sup>*

Jawaban SY adalah :

*“aku seneng kalo dipuji berati orang orang masih ada yang peduli dan sayang sama aku. Kalo dapet celaan yaa aku terima aja kadang aku bales balik ledekin aja misal aku dibilang gendut terus aku jawab “ yang penting bahagia”.”<sup>57</sup>*

Jawaban TS adalah :

*“ya aku suka kalo ada yang muji aku, banyak yang bilang walopun aku gendut aku anak nya ga ngeselin dan masih bisa diajak*

---

<sup>54</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>55</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>56</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>57</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

*bercandaan, ya kalo lagi dapet celaan ya aku tersinggung si tapi abis itu yaudah ga aku pikir lagi.”<sup>58</sup>*

Dari jawaban informan diatas memiliki kesamaan, Ketika mereka dihadapkan dengan pujian mereka mereka merasa berharga dan disayang. Dan Ketika dihadapkan dengan celaan atau kritikan awalnya memang merasa tersinggung tapi pada akhirnya mereka dapat menerimanya.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kesimpulan ciri-ciri penerimaan diri menurut Sartain, Sheere, dan Allport adalah tentang bagaimana subyek menyikapi keadaan dirinya yaitu sebagai individu yang mengalami obesitas. apakah merasa terdapat kekurangan dalam diri dan bagaimana menerima keadaan tersebut. Bagaimana hubungan dengan keluarga dan teman sebayanya. Bagaimana cara dalam mengambil sebuah keputusan. Dan yang terakhir bagaimana menyikapi pujian atau celaan yang diberikan oleh orang lain.

Hasilnya yaitu antara teori dengan realita ada yang sesuai dan ada juga yang tidak sesuai. Ketiga subyek di atas memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri di masing-masing ciri-ciri tersebut. Di mulai dari EL dari poin ciri-ciri penerimaan diri diatas EL belum mampu memahami dirinya dengan baik, masih membandingkan dirinya dengan kelebihan orang lain dan masih menyalahkan dirinya dan orang lain atas keterbatasan yang ia miliki. EL memiliki gambaran yang negatif tentang dirinya. Dan masih belum merasa berharga karena yang sering ia dapatkan adalah celaan dan kritikan. Berbeda dengan SY dan TS mereka menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya dan berusaha untuk menerimanya. Mereka pun memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-temannya. SY dan TS merasa berharga Ketika mereka mendapat pujian, mereka menganggap bahwa masih ada orang yang peduli dan sayang dengan mereka. Ketika mereka dihadapkan dengan celaan atau kritikan, mereka pun mampu mengatur dirinya, mungkin sedikit merasa

---

<sup>58</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

sedih dan tersinggung namun setelahnya mereka dapat berdamai dan memaafkan.

#### 6. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri.

Penerimaan diri tumbuh setelah individu sudah mengenal siapa dirinya kemudian berlanjut mengenali persepsi orang lain kepadanya tentang dirinya. Dan kemudian memahami sekelilingnya dan akan menyadari bahwa setiap individu akan mempunyai proses perkembangan penerimaan diri masing-masing sesuai dengan apa yang di bangun dan tumbuh yaitu melalui interaksi dengan keluarga dan masyarakat umum sebagai tempat terdekat seseorang untuk beradaptasi disitulah penerimaan diri mulai terbentuk. Sedangkan faktor-faktor adalah apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock yaitu mulai dari pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan didalam lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak ada gangguan emosional yang besar, pengaruh keberhasilan dan kegagalan, pola asuh masa kecil, dan konsep diri yang stabil.<sup>59</sup>

##### a. Pemahaman Diri

Pemahaman dan penerimaan diri terkait erat. Semakin baik seseorang memahami dirinya sendiri, semakin dia bisa menerima dirinya sendiri dan sebaliknya. Dalam hal ini peneliti menanyakan, ” Bagaimana pemahaman diri kamu tentang diri sendiri?” Jawaban dari EL adalah :

*“ gimana ya, aku juga masih belum tau aku gimana, aku juga ga paham sama diriku sendiri gimana orang lain mau mahamin aku, yang jelas aku juga belum bisa menerima keadaan ku terutama fisik,”*<sup>60</sup>

Jawaban SY terkait hal ini adalah :

*“aku orang yang ceria,aku orang yang gamapang buat bergaul, walaupun aku tau kekuranganku, tapi aku berusaha buat maksimalin potensi apa yang aku punya.”*<sup>61</sup>

<sup>59</sup> Yulia Sholichatun, “Penerimaan Diri Remaja Yang Memiliki Keluargatiri” 13 (2007).

<sup>60</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>61</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”



Jawaban TS adalah :

*“ buat aku,aku juga masih pada tahap yang belajar buat bisa memahami diri sendiri, menerima kekuurangan yang ada pada diri,juga maksimalina apa yang aku bisa.”*<sup>62</sup>

Dari jawaban informan diketahui bahwa informan kedua dan ketiga dapat mendeskripsikan dirinya paham akan karakteristik diri, juga paham akan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki.

b. Harapan Yang Realistik

Ketika harapan seseorang untuk sebuah pencapaian bersifat realistis, maka kinerjanya akan meningkat sesuai dengan harapannya. Hal ini akan berkontribusi kepada kepuasan diri yang sangat penting dalam penerimaan diri. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “ Harapan apa yang ingin kamu capai dan bagaimana usaha kamu mencapainya?”

Jawaban EL terkait hal ini adalah :

*“ harapanku aku bisa jadi lebih baik si, aku pengen idup yang lebih sehat dan aku pengen ngerasain kebahagiaan dirumah, caranya aku coba buat diet dan ngurangin makanan yang ga sehat dan aku coba lebih nurut denga napa yang orang tua ku bilang.”*<sup>63</sup>

Jawaban SY adalah :

*“ aku punya harapan setelah lulus dari sini aku bisa kerja dan bisa bahagiain orang tua ku, usahaku sekarang aku harus belajar yang bener.”*<sup>64</sup>

Dan Jawaban TS adalah :

*“Aku sebenarnya pengen lanjut kuliah,tapi belum tau boleh ga sama orang tuaku, misalpun belum boleh aku mungkin mau kerja dulu biar biasa biayain kuliah sendiri.”*<sup>65</sup>

Dari jawaban ketiga Informan memiliki kesamaan yaitu mereka semua memiliki harapan yang positif dan adanya tindakan yang realistis untuk mewujudkan harapan tersebut. Hal ini penting untuk mencapai kepuasan diri mereka dan untuk mencapai penerimaan diri.

---

<sup>62</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>63</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>64</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>65</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

c. Tidak Adanya Hambatan di Dalam Lingkungan

Ketidakmampuan seseorang untuk mencapai tujuan hidup yang realistis dapat disebabkan oleh hambatan lingkungan yang tidak terkendali seperti diskriminasi berdasarkan ras, jenis kelamin atau agama. Dalam hal ini peneliti menanyakan kepada informan, “Apakah kamu merasa mendapat hambatan dari lingkungan sekitarmu?”

Jawaban EL adalah :

*“ aku masih ngga nyaman sama perlakuan temen temen di sekolah yang ngebully aku soal aku gendut.”*<sup>66</sup>

Jawaban SY adalah :

*“ aku kadang masih ngerasa terbebani sama tuntutan orang yang nyuruh aku buat berubah contoh dalam hal pola makan, aku tau itu baik tapi kadang mereka yang terlalu sering ikut campur bikin aku ga nyaman.”*<sup>67</sup>

Jawaban TS adalah :

*“ kadang aku ngerasa down kalua ada orang yang ngomentarin penampilanku contoh ngga cocok pake baju ini itu lah, padahal aku udah berusaha buat tampil yang baik tapi kadang orang lain menilaiku ngga pas.”*<sup>68</sup>

Dari jawaban yang diterima, mereka masing-masing merasakan memiliki hambatan dalam lingkungannya, mereka banyak merasakan hambatan atau ketidaknyamanan dari teman-temannya yang banyak mengomentari perihal penampilannya.

d. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Seseorang yang mendapatkan sikap yang menyenangkan dari masyarakat lebih dapat menerima dirinya. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “ Apakah kamu pernah mendapat pujian?”

Jawaban EL terkait hal ini adalah :

*“ aku belum pernah dipuji karena penampilanku,tapi aku sering dipuji kalo aku nyanyi katanya suaraku bagus, trus juga kalo aku bikin makanan katanya enak, itu bikin aku seneng.”*<sup>69</sup>

<sup>66</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>67</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>68</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>69</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

Jawaban dan SY adalah :

*“ kata temen-temenku walopun aku gendut aku tapi mukaku imut, kadang itu bikin aku percaya diri aja buat bergaul sama temen-temen.”*<sup>70</sup>

Jawaban TS adalah :

*“ aku cukup bernai kalo buat ngomong didepan umum, dan kata temenku aku keren kalo lagi maju didepan kelas.”*<sup>71</sup>

Dari jawaban mereka mereka merasa berharga ketika mendapat apresiasi atau pujian dari orang lain, hal ini mendorong mereka untuk percaya diri dan mampu untuk menerima dirinya.

e. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Tidak adanya stres dapat menyebabkan seseorang melakukan yang terbaik dalam bekerja. Selain itu, seseorang bisa menjadi lebih rileks dan bahagia. Kondisi seperti itu mendorong penilaian sosial yang baik, yang merupakan dasar untuk harga diri dan penerimaan yang baik. Dalam hal ini peneliti menanyakan kepada informan, “Bagaimana perasaan kamu ketika orang lain mengkritik penampilanmu?”

Jawaban dari EL adalah :

*“kalo dia cuma sekedar ngomongin apa ngasih saran si aku gapapa, tapi kalo udh yang sampe bully, body shaming, ngata-ngatain aku sedih juga tersinggung, dan aku lebih milih buat diem.”*<sup>72</sup>

Jawaban SY adalah :

*“ aku ledekin balik ajalah, ya rasa tersinggung ada, ya aku anggep mereka lagi bercanda aja jadi ga terlalu aku pikirin banget.”*<sup>73</sup>

Jawaban TS adalah :

*“yaudah buat aku instropeksi diri aja, mungkin emang penampilanku saat itu jelek, tapi kadang hal itu yang bikin aku down juga.”*<sup>74</sup>

---

<sup>70</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>71</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>72</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>73</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>74</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

Dari jawaban wawancara diatas, informan pertama dalam menerima kritikan ia menyimpan perasaan emosional yang mendalam hal tersebut yang menghambat penerimaan dirinya, sedangkan informan kedua dan ketiga memiliki sikap yang lebih rileks dalam menyikapi sebuah kritikan.

f. Pengaruh Keberhasilan

Efek kegagalan dapat menyebabkan penolakan diri, dan efek kesuksesan dapat menyebabkan penerimaan diri. Kegagalan yang sering dialami membuat kesuksesan menjadi lebih bermakna untuk dimaknai. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Keberhasilan apa yang pernah kamu raih?”

Jawaban EL adalah :

*“kata orang aku suaranya bagus,dan pernah juara. cuma aku sendiri tu jadi ga pede tampil didepan sejak SMP karena aku pernah didiskriminasi udah mau ikut lomba tapi digantiin sama anak yang punya badan bagus.”<sup>75</sup>*

Jawaban SY adalah :

*“aku paling terakhir waktu di SMP aku juara lomba karya ilmiah remaja. Dan buat sekarang aku di SMK aku belum tau mau kemana.”<sup>76</sup>*

Jawaban TS adalah ;

*“sejauh ini aku belum punya juara di perlombaan,cuma aku pengen banget bisa Bahasa inggris.”<sup>77</sup>*

Dari jawaban mereka, informan pertama sempat memiliki prestasi namun yang pada akhirnya ia melakukan penolakan diri karena mengalami diskriminasi. Informan kedua dan ketiga memiliki belum memiliki keberhasilan tetapi memiliki minat yang tinggi untuk mencapai keberhasilan tersebut.

---

<sup>75</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>76</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>77</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

g. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Inti dari konsep diri yang menentukan penyesuaian masa depan dimulai sejak masa kanak-kanak. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Bagaimana Pola asuh oaring tua disaat kamu kecil?”

Jawaban EL adalah :

*“aku anak terakhir, dan aku diasuh oleh orang tua yang sudah berumur saat itu. Dan waktu kecil aku sakit sampai pada akhirnya aku over nutrition karena terlalu banyak dikasih makan, nutrisi, dan susu. Yang menyebabkan aku overweight sampai sekarang. orang tua mendidik aku cukup tegas. Dan aku punya pengalaman waktu kecil waktu orang tuaku lagi pergi buat waktu yang cukup lama, aku diasuh oleh orang yang saat itu aku dipelakukan tidak baik, itu yang menyebabkan aku smpai sekarang suka mengalami kecemasan.”<sup>78</sup>*

Jawaban SY adalah :

*“ aku diasuh sama kedua orang tua yang lengkap, aku lebih dekat dengan ibuku, ibu ku bisa jadi oaring tua bisa juga jadi temen. Orang tuaku selalu menuruti apa yang aku ingin, terutama makanan atau jajanan jadi aku emang udah gemuk dari kecil.”<sup>79</sup>*

Jawaban TS adalah ;

*“Aku anak terakhir dari 3 saudara. Aku dididik harus bisa hidup mandiri. Kakau semuanya cowo jadi dari kecil aku banyak bermain dengan kakak cowoku, dan mungkin itu yang membuat aku tomboy kaya sekarang.”<sup>80</sup>*

Dari jawaban diatas, informan satu mengalami pola asuh yang kurang baik dari orang tua, karena lebih sering asuh oleh orang lain. Pengalaman yang kurang baik yang ia alami saat kecil sangat berpengaruh dengan pembentukan dirinya saat ini.

Dari hasil wawancara dengan informan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembentukan karakteristik diri, kepercayaan diri sampai pada tahap penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti diatas. EL yang memiliki pola asuh saat kecil yang kurang baik, dan pernah mendapat pengalaman diskriminasi sangat berpengaruh

<sup>78</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

<sup>79</sup> “Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023.”

<sup>80</sup> “Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023.”



saat ia besar yang kini menjadi pribadi yang kurang percaya diri, kurang dapat memahami diri, dan pada akhirnya memiliki penerimaan diri yang rendah. Sedangkan SY dan TS yang memiliki pola asuh yang cukup baik dari kedua orang tuanya, kemudian banyak diterima dilingkungannya, ia merasa berharga. Hal tersebut meningkatkan individu menjadi percaya diri dan memiliki penerimaan diri yang baik.

## 7. Tahapan Penerimaan Diri

Menurut Germer, proses penerimaan diri sebagai bentuk keadaan melawan ketidaknyamanan. Tahap awal yang terjadi adalah rasa kebencian, selanjutnya proses dimulai dengan keingintahuan akan masalah. Apabila hal itu berjalan dengan baik maka akan berakhir dengan merangkul apapun yang terjadi dalam hidup seorang individu. Adapun tahapan penerimaan diri menurut Germer sebagai berikut :

- a. *Aversion* (kebencian)  
Reaksi alami pada perasaan yang membuat tidak nyaman.
- b. *Curiosly* (melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian)  
Pada tahapan ini individu mulai memiliki pertanyaan-pertanyaan pada hal-hal dirasa perlu untuk diperhatikan.
- c. *Tolerance* (menanggung derita dengan aman)  
Toleransi berarti menanggung rasa sakit emosional yang dirasakan, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan segera hilang.
- d. *Allowing* (membiarkan perasaan datang dan pergi)  
Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan dimulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja.
- e. *Friendship* (merangkul)

Individu melihat nilai-nilai yang ada pada waktu keadaan sulit menyimpannya.<sup>81</sup>

Penerimaan diri adalah persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya sendiri yang mampu mencintai dirinya apa adanya, menerima segala kelebihan yang dimilikinya. Untuk hidup tanpa lebih banyak mengkritik diri sendiri. Dan terdapat tahapan untuk mencapai penerimaan diri seperti di atas, yang pertama yaitu kebencian (*aversion*). Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Apakah anda mengalami perlawanan terhadap diri anda ketika dihadapkan dengan situasi atau perasaan yang tidak menyenangkan?” Jawaban EL adalah :

*“iyaa, aku ga suka banget kalo lagi disituasi kaya gitu, aku kaya benci sama diriku sendiri, aku ngerasa ngga berharga, banyak banget kekurangannya.”*

Jawaban SY adalah ;

*“awalnya iya aku kaya marah sama diriku sendiri, tapi dari situ aku bisa menyadari apa kekuranganku dan buat perbaikan aku kedepan.”*

Jawaban TS adalah :

*“iyaa lah, kita kan pengennya yang senang aja, tapi kalo lagi ngerasa sedih apa kecewa yaudah aku nerima paling aku lebih banyak diem.”*

Dari jawaban informan di atas didapati bahwa pada tahapan penerimaan diri yang pertama yaitu *aversion*, ketiga subjek pernah mengalami adanya penolakan ataupun kebencian jika dihadapkan dengan keadaan yang tidak menyenangkan. Tetapi pada subjek kedua dan ketiga ia bisa melewati tahap itu dengan lebih bisa memahami dan menerima diri.

Untuk tahapan penerimaan diri yang kedua adalah *curiously* (melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian). Dalam hal ini peneliti menanyakan, “Apakah anda ada rasa ingin mencari tahu permasalahan apa yang terjadi pada diri anda ?

---

<sup>81</sup> Ginting, “Study Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Di Sma Kecamatan Pancur Batu.”

Jawaban EL adalah :

*“aku sebenarnya tau dan banyak orang disekitarku yang ngomongin aku contoh missal aku tuh gendut dan disuruh diet, tapi karena mereka selalu memojokan aku kaya gitu aku ga nyaman, dan males buat cari tau.”*

Jawaban SY adalah :

*“ iya aku ya berusaha buat cari tau kenapa aku bisa gini (gendut) dan kenapa orang ga suka sama aku”*

Jawaban TS adalah :

*“ iya kalo buat cari tau ya aku berushaa aja si, aku tau permasalahanku akuu gendut aku juga tau aku harus diet.”*

Dari jawaban ketiga informan diatas bahwa pada tahapan penerimaan diri ini subjek pertama belum dapat melewati karena masih dalam keyakinan ia tidak suka dikritik sehingga tidak adanya rasa ingin mencari tahu permasalahan yang ada pada dirinya, sedangkan subjek kedua dan ketiga mereka justru mencari tahu permasalahan apa yang terjadi pada dirinya dan menajadikan itu sebagai bahan instropeksi diri.

Tahapan ketiga dalam penerimaan diri adalah *tolerance* ( menanggung derita dengan aman ) yang berarti menanggung rasa sakit emosional yang dirasakan, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan segera hilang. Dalam hal ini peneliti menanyakan, “ Apakah anda pernah menahan perasaan-perasaan tidak nyaman dalam diri anda ?”

Jawaban EL adalah :

*“ ya pernah, contoh nya aja kalo misal aku lagi diledekin dikatain sama temenku, Cuma aku gasuka di gituin, aku dalem hati itu marah sama kelakuan mereka.”*

Jawaban SY adalah :

*“pernah banget dan sering, apalagi aku gendut gin kan pasti ada aja omongan orang yang ga enak, tapi aku sadar aja orang pasti punya kekurangan dan kelebihan.”*

Jawaban TS adalah :

*“iya aku sering ngerasain hal ini, aku tapi kalo aku pikirin terus ntar aku stress, jadi yaudah aku lepasin aja perasaan itu.”*

Dari jawaban informan diatas, tidak semua dapat melewati tahap toleransi untuk mencapai penerimaan diri. Subjek pertama yaitu EL, Ia belum bisa berdamai dan menerima atas perasaan perasaan yang menggangunya dan menanggapi dengan emosi yang negatif.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian, untuk mencapai pada tahap *friendship* atau *acceptance* bukanlah hal yang mudah. Hal tersebut disampaikan oleh informan EL yaitu :

*“aku masih belum nerima diriku seutuhnya, contohnya aja aku masih nyesel aku gendut, aku masih belum bisa nahan emosiku kalau aku dihadapkan dengan hal yang ngga sesuai sama kemauanku, aku masih merasa tersinggung kalau teman-teman mengomentasi penampilanku.*  
“ 82

Sementara informan kedua dan ketiga yaitu SY dan TS sudah dalam tahap dapat menerima diri ditunjukkan dengan sikap *allowing* (membiarkan perasaan dating dan pergi) hingga pada tahap *friendship* (merangkul) yaitu melalui proses bertahan akan perasan tidak menyenangkan hingga individu tersebut mulai membiarkan perasaan tidak menyenangkan tersebut datang dan pergi begitu saja. Hal tersebut disebutkan oleh informan SY :

*“aku kalau sedih apa lagi tersinggung karena temenku ngatain aku gendut yaudah aku terima aja, kalo aku lagi mood aku kadang suka tek balik jawab aja misal ‘ya biarin yang penting bahagia’ tapi kalo aku lagi ga mood tek diemin aja. Aku juga tau dia bercanda sama caper aja sama aku, jadi yaudah ga terlalu tek pikirin.”*

Jawaban dari TS yaitu :

---

<sup>82</sup> “Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023.”

*“aku pernah ngerasa sedih, aku jadi ga diajak foto bareng temen karena aku gendut. ya walaupun mereka ga secara langsung ga ngajak aku, tapi aku ngerasa mereka ga mau foto bareng sama aku keliatan dari gerak geriknya, kamera selfi nya cuma ngarah ke mereka. Aku sedih tapi yaudah lagian cumin foto, aku ngerasa ngga dianggep tapi yaudah yang penting aku masih bisa main sama mereka.”*

## **B. Analisis data**

Analisis dilakukan setelah data diperoleh. Peneliti melakukan analisis mengenai data dan mencoba mencocokkan dengan teori yang ada pada bab sebelumnya dengan hasil penelitian yang dilakukan.

### **1. Analisis Penerimaan Diri EL**

Berdasarkan hasil wawancara dengan EL mengenai bagaimana dia menerima dirinya yang dilihat dari beberapa elemen penting di dalam penerimaan diri seseorang yaitu mengenai ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dan yang terakhir adalah mengenai tahapan penerimaan diri. Hurlock mendefinisikan penerimaan diri sebagai sejauh mana individu telah memikirkan sifat mereka sendiri dan mampu hidup bersama mereka. Ketika seseorang menerima diri, mereka dapat menghubungkan keadaan mereka dengan aspirasi mereka secara realistis, melakukannya tanpa merasa terkekang oleh penilaian orang lain, dan menerima keterbatasan mereka tanpa merasa terpaksa.<sup>83</sup> EL adalah tergolong remaja yang belum mampu memahami dirinya, berdasarkan pada faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang pertama adalah tentang pemahaman diri. Ia masih kesulitan untuk dapat menghadapi dan menyikapi keadaan dirinya. EL tergolong anak yang pendiam ia tidak memiliki banyak teman, hanya beberapa saja yang dianggap teman dekat

---

<sup>83</sup> Fauziya Ardilla and Ike Herdiana, “Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita,” *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya 2*, no. 01 (2013).



olehnya. Ia memiliki pengalaman masa kecil yang kurang baik yang mana hal tersebut membentuk ia menjadi individu yang mudah cemas, belum dapat mengontrol emosi dengan baik. Ia juga masih dipengaruhi oleh hambatan dari lingkungannya, sehingga menghambat ia menerima keadaan dirinya. Namun disamping itu EL memiliki harapan yang baik untuk dapat terus merubah diri kearah yang lebih baik.

## 2. Analisis Penerimaan Diri SY

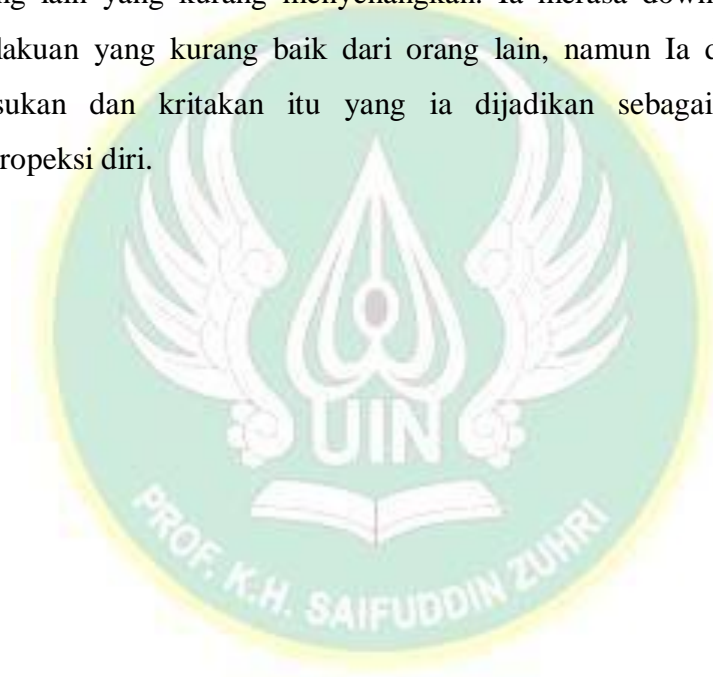
Hasil wawancara dengan SY mengenai ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dan yang terakhir adalah mengenai tahapan penerimaan diri. Dalam Hurlock menegaskan bahwa orang yang memiliki penerimaan diri akan memiliki penilaian yang realistis terhadap dirinya sendiri, memiliki apresiasi yang positif tentang dirinya sendiri, yakin dengan dirinya sendiri tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain, memiliki penilaian yang realistis terhadap keterbatasan yang dimiliki olehnya, serta menerima kekurangan mereka tanpa menyalahkan diri mereka sendiri atas kekurangan tersebut.<sup>84</sup> SY adalah tergolong remaja yang mampu memahami dirinya, memiliki banyak teman sebaya dan sudah mengenali dirinya serta lingkungannya, Mudah untuk bersosialisasi, memiliki banyak teman sebaya, Pandangan orang lain mengenai dirinya pun tidak mengganggu dirinya. Sehingga dapat disimpulkan jika SY ini dari ketiga subyek memiliki penerimaan diri yang tinggi. Selain itu SY tidak terlalu memiliki kendala dalam proses penerimaan diri dan dari semua faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu menurut Hurlock yaitu mulai dari pemahaman diri, harapan yang realistis, pola asuh, pengaruh keberhasilan, dan sikap anggota masyarakat SY tidak merasa memiliki kendala.

---

<sup>84</sup> Sholichatun, "Penerimaan Diri Remaja Yang Memiliki Keluarganya."

### 3. Analisis Penerimaan Diri TS

Penerimaan diri menurut Ryff adalah sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu.<sup>85</sup> Sama halnya dengan SY, TS adalah termasuk remaja yang cukup mampu memahami dirinya serta lingkungannya memiliki cukup teman sebaya dan mampu berinteraksi dengan orang baru. Dengan kekurangan yang ia miliki tidak menghambat dirinya untuk terus mengembangkan diri. Dari faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, TS hanya memiliki kendala terkait sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Ia merasa down saat mendapat perlakuan yang kurang baik dari orang lain, namun Ia dapat menerima masukan dan kritikan itu yang ia dijadikan sebagai bahan untuk instropeksi diri.



---

<sup>85</sup> Ammelita Sari, Yeniari Indriana, and Nailul Fauziah, "Penerimaan Diri Terhadap Poligami Pada Istri Pertama," *Jurnal Empati* 3, no. 2 (2014): 24–36.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai *self acceptance* pada remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Wiworotomo Purwokerto. Diperoleh hasil sebagai berikut:

##### **1. Subjek EL**

Berdasarkan observasi dan analisis hasil wawancara dengan subjek EL terkait bagaimana dia menerima dirinya sebagai remaja putri yang mengalami obesitas, yang dilihat dari beberapa elemen penting di dalam penerimaan diri seseorang yaitu mengenai ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dan yang terakhir adalah mengenai tahapan penerimaan diri, subjek EL belum dapat menerima dirinya. Hal tersebut karena perilaku EL tidak sejalan dengan ciri-ciri penerimaan diri yang ada seperti mampu menerima kekurangan diri. Tidak sejalan dengan faktor yang mempengaruhi diri seperti pemahaman diri, dan EL belum mencapai tahap penerimaan diri hingga tahap *friendship* yakni dapat melihat nilai-nilai yang ada pada waktu keadaan sulit menimpanya.

##### **2. Subjek SY**

Berdasarkan analisis hasil wawancara dengan SY terkait bagaimana bentuk penerimaan dirinya sebagai remaja putri yang mengalami obesitas berdasarkan ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dan yang terakhir adalah mengenai tahapan penerimaan diri, Perilaku subjek SY sudah termasuk dalam ciri-ciri orang yang menerima diri seperti dapat menerima kekurangan diri dan masih dapat berkomunikasi baik dengan orang lain. Ia tidak mengalami adanya hambatan di dalam lingkungannya yang mana hal tersebut termasuk faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Subjek SY pun sudah dapat melewati tahap penerimaan diri.

### 3. Subjek TS

Dan yang terakhir adalah subjek TS, berdasarkan hasil observasi dan analisis hasil wawancara terkait ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi dan tahapan penerimaan, bahwa subjek TS sudah sejalan dengan ciri-ciri orang yang dapat menerima diri ditunjukkan dengan sikap ia dapat menerima bentuk kritikan yang diberikan. Dan tetap memiliki harapan yang realistis untuk terus dapat mengembangkan diri. Hal tersebut sejalan dengan faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri. Dan subjek TS dapat melewati tahapan penerimaan diri yaitu seperti dapat bersikap toleransi yaitu dapat menanggung rasa sakit emosional yang dirasakan, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan segera hilang.

### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka peneliti dapat menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi remaja putri yang mengalami obesitas dapat memahami diri sendiri terlebih dahulu supaya dapat menempatkan sikap yang baik sehingga akan memiliki konsep diri positif dan menjalani kehidupan dengan bahagia.
2. Diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang remaja perempuan yang obesitas dengan harapan masyarakat tidak memberikan label negatif tetapi memberi dukungan dan motivasi kepada remaja tersebut agar memiliki pandangan positif mengenai dirinya sendiri.
3. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih mengungkap fenomena obesitas dan bukan hanya pengalaman remaja obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abudu, Komaria Ode. "Analisis Jalur Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 12-18 Tahun Di Kota Yogyakarta." Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2020.
- Agustriyana, Nur Astuti, and Insan Suwanto. "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2017): 9–11.
- Amida Cindy Septiana, and Abdul Muhid. "Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home : Literature Review." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022): 14–24.
- Antry, Arlynda Rizky. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung" (2017).
- Ardilla, Fauziya, and Ike Herdiana. "Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita." *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya* 2, no. 01 (2013).
- Arywibowo, Dhody Munandaris, Nanik Prihartanti, and Nisa Rahmah NA. "Penurunan Berat Badan Pada Obesitas Melalui Pengaturan Diri" (2009).
- Azwar, Saifuddin. "Metode Penelitian Psikologi." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2017).
- Claudia, Windy, and T.Romi Marnelly. "Konsep Diri Remaja Putri Obesitas." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau* 3, no. 2 (2016): 1–14. <https://www.neliti.com/id/publications/186532/konsep-diri-remaja-putri-obesitas>.
- Elisa, Novi Nindy, Lina Nur Elfiana, Delvina Alifah Rahma, and Abdul Muhid. "Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)." *Proyeksi* 16, no. 2 (2021): 198.
- Emzir. *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Data)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Fathoni, Abdurrahmat. "Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi." *Jakarta: Rineka Cipta* (2006).
- Ginting, Suzette Gery Loren BR. "Study Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Di Sma Kecamatan Pancur Batu" (2019).
- Gumilang, Galang Surya. "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).
- Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas, Jurusan Bimbingan, Fakultas



- Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Padang. "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri" 2, no. 3 (2017): 107–113.
- Khodijah, Dodoh, Elina Lukman, and Mumun Munigar. "Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja." *Jurnal Health Quality* 3, no. 2 (2013): 69–140.
- Kotamobagu, Remaja. "Dampak Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kotamobagu" 5, no. 2 (2022): 153–158.
- M. Reza Sulaiman. "Obesitas Di Indonesia Meningkatkan Pesat: Naik Hampir Dua Kali Lipat Dalam Waktu 11 Tahun." *Suara.Com*. <https://www.suara.com/health/2022/04/01/154500/obesitas-di-indonesia-meningkat-pesat-naik-hampir-dua-kali-lipat-dalam-waktu-11-tahun>.
- Marbaitis, Shohibul. "Self Acceptance Pada Penderita Lepra." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012.
- Nawawi, Hadari. "Metode Penelitian Bidang Sosial.(Cetakan Ke-13)." *Gajah mada University press, Yogyakarta, hal 176* (2012).
- Nisa, Haiyun, and Muharrami Yulia Sari. "Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2020): 13–25.
- Pahlewi, Reza Mina. "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–215.
- Prastowo, Andi. "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian." *Jogjakarta: Ar-ruzz media* (2011).
- Rahim, Mia Aulia, Hasnatul Sadiyah, Yudit Deasinta, and Angriani Angriani. "Oishi (Obesity Home Care Intervention) Sebagai Inovasi Rumah Rawat Mandiri Obesitas Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Penderita Obesitas." *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 6, no. 2 (2018): 9–17.
- Salam, Abdul. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Hasanuddin University, 2010.
- Sari, Ammelita, Yeniar Indriana, and Nailul Fauziah. "Penerimaan Diri Terhadap Poligami Pada Istri Pertama." *Jurnal Empati* 3, no. 2 (2014): 24–36.
- Sari, Dyah Ayu Kartika Wulan, and Ayunda Intan Permatasari. "Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas." *Jurnal STIKES* 09, no. 01 (2016): 60–66.
- Sholichatun, Yulia. "Penerimaan Diri Remaja Yang Memiliki Keluargatiri" 13 (2007).
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. literasi media publishing, 2015.
- Tanzeh, Ahmad. "Metodologi Penelitian Praktis." Yogyakarta: Teras, 2011.

- Virlia, Stefani, and Andri Wijaya. "Penerimaan Diri Pada Penyandang Tunadaksa." In *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan Pscyhology Forum UMM*, 372–377, 2015.
- Wahidmurni, Wahidmurni. "Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif" (2017).
- Wahyuningsih, Nur Aini Sri. "Hubungan Obesitas Dengan Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Di Kelurahan Puncangsawit Kecamatan Jebres Surakarta" (2009).
- Wulandari, Tri, and Anita Zulkaida. "SELF REGULATED BEHAVIOR Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas." *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)* 13, no. 2 (2012): 9.
- "Hasil Wawancara Dengan EL Pada Tanggal 27 Maret 2023" (n.d.).
- "Hasil Wawancara Dengan SY Pada Tanggal 29 Maret 2023" (n.d.).
- "Hasil Wawancara Dengan TS Pada Tanggal 29 Maret 2023" (n.d.).
- "SMK Wiworotomo Purwokerto." Accessed April 4, 2023. <https://smkwiworotomopurwokerto.sch.id/#>.



*Lampiran 1*

**PEDOMAN WAWANCARA**

1. Ciri-ciri penerimaan diri
  - a. Penerimaan diri secara umum
    - 1) Apakah anda pernah dibuly?
    - 2) Apakah anda merasa mempunyai keistimewaan khusus di tubuh anda?
    - 3) Apakah anda merasa dicintai, disayangi oleh orang lain?
    - 4) Apakah anda kesulitan dalam bersosialisasi?
    - 5) Apakah sudah mengenali diri anda untuk berinteraksi dengan orang lain?
  - b. Ciri – ciri penerimaan diri menurut Sartain dan Allport
    - 1) Bagaimana anda menyikapi diri anda ?
    - 2) Apakah anda merasa terdapat kekurangan dalam diri anda? Dan apakah menerima keadaan tersebut ?
    - 3) Bagaimana hubungan anda dengan keluarga dan teman anda ?
    - 4) Bagaimana cara anda dalam mengambil sebuah keputusan ?
    - 5) Bagaimana anda menyikapai sebuah pujian atau celaan dari orang lain ?
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi penerimaan diri
  - a. Bagaimana anda memahami diri anda ?
  - b. Harapan apa yang ingin anda capai ? dan bagaimana mencapainya ?
  - c. Apakah anda merasa mendapat hambatan dari lingkungan sekitar anda ?
  - d. Apakah anda pernah mendapat pujian ?
  - e. Bagaimana perasaan anda saat mendapat kritikan dari orang lain ?
  - f. Keberhasilan apa yang pernah anda raih ?
  - g. Bagaimana pola asuh orang tua anda saat anda kecil ?

### 3. Tahapan Penerimaan Diri

- a. Apakah anda mengalami perlawanan terhadap diri anda ketika dihadapkan dengan situasi atau perasaan yang tidak menyenangkan?
- b. Apakah anda ada rasa ingin mencari tahu permasalahan apa yang terjadi pada diri anda ?
- c. Apakah anda pernah menahan perasaan-perasaan tidak nyaman dalam diri anda ?
- d. Bagaimana anda melepaskan perasaan perasaan yang ada pada diri anda?
- e. Apakah anda merasa bersyukur atas apa yang anda miliki dan hadapi sekarang ?



## DOKUMENTASI



Dokumentasi dengan EL



Dokumentasi dengan SY



Dokumentasi dengan TS



### Waktu dan Tempat Wawancara

No	Nama	Tanggal dan Waktu	Tempat
1	EL	27 Maret 2023, 14.30 – 16.00	Rumah Makan
2	SY	29 Maret 2023, 16.30 – 18.30	Rumah Makan
3	TS	29 Maret 2023, 16.30 – 18.30	Rumah Makan



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama : Rizcha Dwi Annisa
2. NIM : 1717101122
3. Tempat/ Tgl Lahir : Purwokerto, 19 April 1999
4. Alamat Rumah : Rejasari 5/5 Purwokerto Barat
5. Nama Ayah : Achmad Saedi
6. Nama Ibu : Kusniati
7. No. HP : 085747340290
8. Email : rizchadwiannisa19@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. MI Darul Hikmah Bantarsoka (2005-2011)
2. SMP Negeri 8 Purwokerto (2011-2014)
3. SMA Negeri 2 Purwokerto (2014-2017)
4. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Purwokerto, 11 April 2023



Rizcha Dwi Annisa