

PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS

Andre Satya Nugraha^{1*}, Mimbar Oktaviana²

^{1, 2}, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

*andresatya060403@gmail.com

Abstract

This study aims to understand the dynamics of self-acceptance among obese adolescents through a qualitative approach using a case study method. Three male adolescents aged 18-22 who have reached the stage of self-acceptance were the subjects of the research. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The results indicate that the process of self-acceptance consists of six psychological stages Denial: Self-comparison, reactions to others' comments, and discomfort in discussing weight. Awareness and Confrontation: Unpleasant treatment, awareness of obesity, and emotional responses. Emotional Struggle: Desire to change and conflict with social standards. Acceptance: Moments of self-acceptance and support from the environment. Recovery and Growth: Changes in habits towards healthier behaviors. Positive Identity: Changes in perception of the body and the messages conveyed.

Keyword: self-acceptance, adolescents, obesity, mental health, case study

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika penerimaan diri pada remaja obesitas melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Tiga remaja laki-laki berusia 18-22 tahun yang telah mencapai tahap penerimaan diri menjadi subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis dengan metode analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa proses penerimaan diri terdiri dari enam tahapan psikologis: Penolakan: Perbandingan diri, reaksi terhadap komentar orang lain, dan ketidaknyamanan berbicara tentang berat badan. Kesadaran dan Konfrontasi: Perlakuan tidak menyenangkan, kesadaran akan obesitas, dan respon emosional. Perjuangan Emosional: Keinginan untuk berubah dan konflik dengan standar sosia. Penerimaan: Momen penerimaan diri dan dukungan dari lingkungan. Pemulihan dan Pertumbuhan: Perubahan kebiasaan menjadi lebih sehat. Identitas Positif: Perubahan pandangan terhadap tubuh dan pesan yang disampaikan.

Kata kunci: penerimaan diri, remaja, obesitas, kesehatan mental, studi kasus

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Obesitas telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling mendesak di seluruh dunia, dan dampaknya terasa signifikan di Indonesia. Kondisi ini, yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan, tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga

memiliki implikasi mendalam terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu, terutama pada kelompok usia remaja. Tubuh manusia secara alami mengalami perubahan seiring tumbuh kembang, dari masa bayi hingga dewasa, dan setiap tahapan usia membawa transformasi fisik yang unik. Namun, pada masa remaja, yaitu sekitar usia 15-19 tahun, percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat menjadikan mereka kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi, termasuk obesitas.

Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, meliputi pola makan yang tidak sehat, gaya hidup sedenter, dan faktor genetik. Konsumsi energi yang berlebihan dari makanan, terutama makanan cepat saji, jajanan tinggi kalori, dan minuman manis tanpa diimbangi asupan serat yang cukup dari sayur dan buah, merupakan pemicu utama. Pola hidup ini seringkali terbentuk sejak masa kanak-kanak, dengan kebiasaan mengonsumsi camilan berlebihan, dan berlanjut hingga remaja bahkan dewasa. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa angka kasus obesitas di Indonesia mencapai 15,3%, sementara Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kemenkes RI melaporkan 37,8% penduduk Indonesia mengalami overweight atau obesitas. Angka-angka ini mencerminkan tren yang mengkhawatirkan dan menyoroti tantangan besar dalam upaya penanggulangan obesitas di tingkat nasional, dengan beberapa provinsi seperti DKI Jakarta, Sulawesi Utara, dan Papua mencatat prevalensi yang jauh di atas rata-rata.

Dampak obesitas pada remaja sangat luas dan kompleks. Secara fisik, remaja obesitas berisiko tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes, dan gangguan pernapasan. Namun, dampak negatif obesitas tidak berhenti pada aspek fisik; ia juga merambah ke kesehatan mental dan psikososial. Remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah, rentan terhadap gangguan psikososial, lebih mudah mengalami depresi, dan menghadapi kesulitan signifikan dalam penerimaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja obesitas (88%) merasa berat badan mereka menghambat aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial, menciptakan perasaan tidak nyaman dan rendah diri. Mereka seringkali menghadapi stigma sosial dan diskriminasi, yang memperburuk masalah penerimaan diri dan memicu body shame—rasa malu terhadap penampilan fisik. Intimidasi atau penolakan dari teman sebaya semakin meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, menciptakan siklus negatif di mana kurangnya penerimaan diri memperburuk kondisi psikologis.

Mengingat dampak multidimensional obesitas, konsep penerimaan diri (self-acceptance) menjadi sangat vital bagi remaja yang mengalaminya. Penerimaan diri didefinisikan sebagai sikap individu yang merasa puas dengan diri sendiri, mengakui segala kelebihan dan kekurangan, serta bersedia hidup dengan segala karakteristik yang ada tanpa merasakan ketidaknyamanan. Dalam konteks remaja obesitas, ini mencakup penerimaan terhadap kondisi fisik mereka, serta kemampuan untuk mengatasi stigma sosial dan tekanan dari lingkungan. Penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja, di mana individu harus menerima perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang terjadi. Self-acceptance yang baik memungkinkan remaja obesitas memiliki kesadaran diri, kepercayaan diri tinggi, dan kemampuan menjalin komunikasi yang efektif dengan orang lain. Sebaliknya, remaja dengan penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, merasa malu terhadap penampilan fisik, dan seringkali menghindari lingkungan sosial. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik secara keseluruhan, kekecewaan terhadap diri, dan keinginan kuat untuk mengubah diri menjadi pemicu utama rendahnya penerimaan diri. Selain itu, persepsi negatif terhadap citra tubuh (body image) juga sangat berpengaruh terhadap tingkat penerimaan diri, di mana semakin tinggi ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, semakin rendah pula penerimaan diri yang dimiliki.

Proses mencapai penerimaan diri pada remaja obesitas bukanlah perjalanan yang linier, melainkan serangkaian tahapan psikologis yang kompleks. Tahap pertama seringkali adalah

penolakan, di mana remaja menghindari kenyataan obesitas dan membandingkan diri dengan orang lain sebagai mekanisme pertahanan. Kemudian, mereka memasuki tahap kesadaran dan konfrontasi, yang dipicu oleh komentar orang lain, kesulitan fisik, atau ketidaknyamanan sosial, memicu kesadaran akan kondisi tubuh mereka. Tahap selanjutnya adalah perjuangan emosional, di mana gejala emosi seperti malu, sedih, marah, dan cemas muncul akibat konflik batin antara keinginan untuk berubah dan keterbatasan yang dirasakan. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, teman, atau profesional, remaja dapat mencapai tahap penerimaan, di mana mereka mulai memahami bahwa kondisi fisik tidak sepenuhnya mendefinisikan nilai diri mereka. Penerimaan ini bukan berarti pasrah, melainkan menerima kenyataan sambil tetap terbuka terhadap perubahan sehat. Setelah penerimaan, remaja bergerak menuju tahap pemulihan dan pertumbuhan, mengambil langkah positif untuk meningkatkan kualitas hidup, seperti mengubah pola makan dan berolahraga, serta membangun rasa percaya diri yang tidak hanya bergantung pada penampilan fisik. Tahap akhir adalah pengembangan identitas positif terhadap tubuh, di mana mereka belajar mencintai dan menghargai tubuh sebagai bagian integral dari identitas yang harus dijaga dan dihormati.

Mengingat urgensi dan kompleksitas masalah obesitas serta dampaknya terhadap penerimaan diri remaja, penelitian ini menjadi sangat relevan. Penerimaan diri dianggap krusial karena memungkinkan individu untuk menghindari kesulitan emosional dan menerima keadaan fisiknya. Meskipun banyak penelitian menyoroti bahaya obesitas dan kaitannya dengan citra tubuh negatif, masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor spesifik yang memengaruhi penerimaan diri pada remaja obesitas, seperti peran dukungan sosial, dampak stigma, dan efektivitas intervensi psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika penerimaan diri pada remaja obesitas, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam dan berkontribusi pada pengembangan strategi yang tidak hanya menargetkan penurunan berat badan, tetapi juga pemulihan psikologis dan pembentukan self-acceptance yang sehat, sehingga remaja dapat mengalihkan fokus dari penampilan fisik ke kesehatan tubuh dan mental secara keseluruhan.

2. Tinjauan Pustaka

Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan sebuah konsep psikologis yang fundamental dan kompleks, meskipun seringkali terdengar sederhana. Pada intinya, penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk mengakui dan menerima keberadaan dirinya secara utuh, mencakup segala aspek positif seperti talenta, kemampuan, dan nilai-nilai unik, serta aspek negatif berupa kelemahan dan keterbatasan. Thawafa (2020) menggarisbawahi bahwa penerimaan diri yang sejati didasarkan pada penilaian objektif terhadap diri sendiri, di mana individu tidak hanya bangga akan kelebihanannya tetapi juga realistis dalam mengakui kekurangannya, dan yang terpenting, merasa puas dengan keseluruhan dirinya. Senada dengan itu, Chaplin (2012) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap mendasar kepuasan terhadap diri sendiri, yang mencakup pengakuan akan kualitas dan bakat, serta penerimaan akan keterbatasan yang ada. Ini menegaskan bahwa penerimaan diri bukanlah tentang kesempurnaan, melainkan tentang kejujuran dan kepuasan terhadap diri yang apa adanya.

Secara etimologis, penerimaan diri diartikan sebagai tindakan sukarela dan menyenangkan dalam menerima sesuatu. Fauziya (2013) memperluas makna ini dengan menyatakan bahwa individu yang dapat menerima dirinya adalah mereka yang telah belajar untuk hidup selaras dengan diri mereka sendiri, menerima baik kelebihan maupun kekurangan yang melekat pada diri. Pentingnya penerimaan diri juga ditekankan oleh Hurlock (dalam Margaretha, 2013), yang menyebutnya sebagai salah satu faktor psikologis paling berpengaruh terhadap kondisi mental

individu. Dengan demikian, penerimaan diri adalah kesadaran mendalam akan karakteristik diri, dorongan untuk hidup sesuai dengan keadaan tersebut, memiliki standar pribadi yang jelas, dan mampu menilai diri secara realistis tanpa mencela atau menghakimi.

Konsep diri, sebagai gambaran mental atau cara pandang individu terhadap dirinya sendiri (Calhoun dan Acocella, dalam Ghufro dan Risnawita, 2012), memiliki peran sentral dalam penerimaan diri. Konsep diri tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang sepanjang hidup melalui interaksi dengan lingkungan. Sejak lahir, individu tidak memiliki pengetahuan, harapan, atau penilaian terhadap diri dan lingkungannya; semua ini terbentuk seiring waktu. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, dan peranan harga diri sangat memengaruhi pembentukan konsep diri (Saraswati et al., 2015; Radhita et al., 2023). Bernard (2013) dan Bushman (2011) lebih lanjut memecah "diri" menjadi tiga komponen utama yang saling terkait: pengetahuan diri, sosial-diri, dan fungsi agen/eksekutif. Pengetahuan diri mencakup kesadaran diri, konsep diri, harga diri (penilaian positif terhadap nilai diri), dan penipuan diri (pengabaian fakta tentang diri). Sosial-diri merujuk pada interaksi dengan orang lain dan pemahaman peran sosial. Sementara itu, fungsi agen/eksekutif berkaitan dengan kemampuan individu dalam pengambilan keputusan dan bertindak sebagai agen proaktif dalam hidupnya.

Lebih lanjut, Cronbach (1963), sebagaimana dikutip oleh Sari & Nuryoto (2002), menguraikan komponen-komponen spesifik dari penerimaan diri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga dan setara dengan orang lain, serta menyadari dan tidak merasa malu akan keadaannya. Mereka mampu menempatkan diri secara proporsional dalam masyarakat, bertanggung jawab atas perbuatannya, menerima pujian dan celaan secara objektif, serta memegang teguh prinsip hidup tanpa terpengaruh opini orang lain. Selain itu, mereka tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan dan emosi yang ada dalam diri mereka.

Individu yang mencapai penerimaan diri yang baik menunjukkan beberapa karakteristik positif yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Mereka cenderung lebih adaptif, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik maupun emosional. Mereka juga merasa puas dengan potensi diri, menyadari dan memanfaatkan kemampuan serta bakat yang dimiliki, sehingga dapat menggunakan potensi tersebut secara efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sikap mandiri dan memiliki pendirian yang jelas juga menjadi ciri khas, memungkinkan mereka menerima kondisi hidup secara realistis. Puncak dari penerimaan diri adalah rasa bangga menjadi diri sendiri, yang mencerminkan kepuasan mendalam individu terhadap kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, membentuk fondasi kuat bagi kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks remaja yang mengalami obesitas, penerimaan diri menjadi sangat krusial. Obesitas tidak hanya membawa tantangan fisik, tetapi juga memicu stigma sosial dan tekanan dari lingkungan, yang dapat merusak citra diri. Penerimaan diri memungkinkan remaja obesitas untuk menerima kondisi fisik mereka dan menjalani hidup tanpa merasakan ketidaknyamanan atau inferioritas. Ini bukan sekadar sikap positif, melainkan kemampuan holistik untuk menghargai diri sendiri—termasuk aspek fisik, emosional, dan psikologis—tanpa menghakimi. Penerimaan diri yang kuat dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja obesitas, sekaligus memfasilitasi interaksi sosial yang lebih positif. Sebagai kesimpulan, penerimaan diri adalah fondasi esensial bagi setiap individu untuk mencapai kesejahteraan. Ini adalah kemampuan untuk menerima dan bersyukur atas segala karunia, menghindari persepsi negatif terhadap diri, dan mengubah kritik menjadi motivasi positif, bukan beban. Penerimaan diri yang kokoh memungkinkan individu untuk beradaptasi, berinteraksi secara konstruktif, dan menjalani kehidupan yang penuh makna dengan rasa puas terhadap diri sendiri.

Tinjauan Pustaka: Obesitas

Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh berlebih, diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan nilai 30 kg/m^2 atau lebih. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, meliputi faktor genetik, lingkungan, perilaku, dan psikologis. Faktor genetik dapat meningkatkan risiko obesitas, terutama jika orang tua juga mengalami kondisi yang sama. Lingkungan, seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, juga berkontribusi signifikan terhadap obesitas.

Dampak obesitas sangat luas, mencakup risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Selain itu, obesitas dapat memengaruhi kesehatan mental, menyebabkan stigma sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan depresi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 15,3%, dengan 37,8% penduduk mengalami *overweight* atau obesitas.

Penanganan obesitas memerlukan pendekatan komprehensif, termasuk perubahan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan dukungan psikologis. Edukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat juga krusial untuk mencegah obesitas. Dengan upaya pencegahan dan penanganan yang efektif, kualitas hidup individu dan masyarakat dapat ditingkatkan secara keseluruhan.

3. Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan-temuan kunci dari penelitian mengenai proses penerimaan diri pada remaja yang mengalami obesitas, diikuti dengan pembahasan mendalam yang mengaitkan hasil tersebut dengan teori dan literatur yang relevan. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa tahapan krusial dalam perjalanan penerimaan diri individu-individu ini, yaitu tahap penolakan, tahap kesadaran dan konfrontasi, tahap perjuangan emosional, tahap penerimaan diri, serta tahap pemulihan dan pertumbuhan yang berujung pada pembentukan identitas positif terhadap tubuh.

Pada tahap awal, individu yang mengalami obesitas cenderung menunjukkan sikap penolakan terhadap kondisi tubuh mereka. Penolakan ini seringkali dimanifestasikan melalui perbandingan diri dengan orang lain dan reaksi terhadap komentar negatif. Terlihat kecenderungan kuat untuk membandingkan diri dengan teman sebaya yang memiliki bentuk tubuh ideal. Salah satu partisipan merasa berbeda dari teman-temannya karena kondisi fisiknya, yang memicu perasaan tidak nyaman dan berdampak pada citra diri. Partisipan lain secara eksplisit menyatakan sering membandingkan dirinya dengan teman-teman di lingkungan kampus yang memiliki tubuh ideal, menggambarkan bagaimana standar sosial dan norma kecantikan memengaruhi persepsi diri. Perbandingan ini, yang seringkali bersifat kompetitif dalam dimensi kemampuan (misalnya, bentuk tubuh), dapat menimbulkan rasa rendah diri dan kecemasan jika dilakukan secara berlebihan atau dalam konteks yang tidak sehat (Park & Baek, 2018). Namun, ada pula partisipan yang menunjukkan sikap lebih afirmatif dan menerima diri, menyatakan bahwa setiap individu unik dan tidak perlu diukur berdasarkan standar yang ada. Sikap ini mencerminkan penerimaan diri yang dapat mengurangi dampak negatif perbandingan sosial.

Komentar negatif terkait tubuh, yang diterima sejak usia dini dari berbagai pihak—mulai dari teman sebaya, keluarga, hingga lingkungan pendidikan—menjadi pemicu utama penolakan. Salah satu partisipan mengungkapkan ejekan seperti “gendut kayak gajah” yang menimbulkan rasa sedih mendalam, meskipun pada akhirnya ia berusaha menerima. Partisipan lain mengalami situasi serupa, bahkan dari ibunya sendiri, menunjukkan bahwa komentar negatif bisa datang dari siapa saja, termasuk sumber dukungan terdekat. Tekanan sosial, seperti tuntutan menurunkan berat badan demi pekerjaan, menambah beban psikologis yang

dirasakan. Komentar negatif ini, yang dapat berupa hinaan atau ejekan (Ariana R, 2013), seringkali merupakan bagian dari ujaran kebencian yang bertentangan dengan etika komunikasi (Ningrum, 2018). Reaksi terhadap komentar ini bervariasi, dari pasrah hingga memberikan teguran tegas, seperti yang ditunjukkan oleh salah satu partisipan. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan dampak buruk ucapan sensitif dan perlunya komunikasi yang empatik.

Penyebab kondisi tubuh obesitas dalam penelitian ini diidentifikasi berasal dari faktor perilaku, genetik, dan lingkungan. Salah satu partisipan menunjukkan pola makan tidak terkontrol sejak kecil akibat dimanjakan keluarga. Seluruh partisipan menyadari adanya riwayat obesitas dalam keluarga mereka, menunjukkan pengaruh genetik yang kuat. Lingkungan juga berperan; salah satu partisipan lebih terkontrol pola makannya saat tinggal di kos, namun sulit mengontrol saat di rumah karena ketersediaan makanan yang melimpah. Temuan ini konsisten dengan Teori Klasik H. L. Blum (Ridlo, 2019) yang menyatakan bahwa perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan faktor genetik saling berinteraksi memengaruhi kesehatan.

Pembicaraan mengenai berat badan memicu perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan stres pada sebagian partisipan. Salah satu partisipan merasa tidak percaya diri bertemu orang lain setelah kenaikan berat badan signifikan. Partisipan lain mengalami kecemasan dan ketidakamanan terhadap tubuhnya setelah komentar teman, terutama sebagai perempuan yang sensitif terhadap ekspektasi sosial penampilan. Ketidaknyamanan ini mencerminkan tekanan sosial dan stigma terhadap tubuh ideal (Kurniawati dan Suarya, 2019). Berbeda dengan sebagian besar partisipan, ada pula yang menunjukkan stabilitas emosional, tidak merasa tidak nyaman berbicara tentang berat badan, menunjukkan pengaruh kepribadian dan dukungan sosial yang dimiliki.

Tahap kesadaran dan konfrontasi ditandai dengan munculnya kesadaran akan kondisi obesitas, seringkali dipicu oleh perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain dan respons emosional terhadapnya. Diskriminasi dan pelecehan fisik/verbal dialami oleh partisipan sejak usia sekolah. Salah satu partisipan mengalami pelecehan fisik dan trauma, serta tatapan sinis dan komentar menghina di tempat umum. Partisipan lain menerima ejekan verbal konstan seperti “gendut” dan “gajah” sejak sekolah dasar, menciptakan luka psikologis. Partisipan ketiga bahkan mengalami sentuhan fisik tanpa izin dan sindiran tentang penampilannya. Temuan ini sejalan dengan Brewis (2011) yang menyatakan bahwa kerugian sosial individu obesitas (pelecehan, stigmatisasi, marginalisasi) jauh lebih besar daripada dampak fisik. Diskriminasi ini diperkuat oleh norma sosial yang menilai penampilan fisik sebagai syarat penerimaan, bahkan dalam dunia kerja.

Kesadaran akan obesitas muncul dari pengalaman langsung. Salah satu partisipan menyadari kondisinya sejak taman kanak-kanak karena perbedaan ukuran kursi. Partisipan lain menyadari saat sekolah dasar ketika berat badannya mencapai 50 kg dan menerima ejekan. Partisipan ketiga menyadari saat sekolah menengah atas ketika pakaian tidak muat, diperparah oleh pandemi COVID-19. Kesadaran ini, yang seringkali muncul sebagai respons terhadap pengalaman pribadi atau perubahan fisik, menjadi langkah awal penting dalam perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat (AHA Sudargo, 2018).

Emosi dan respons psikologis terhadap kondisi tubuh sangat bervariasi. Salah satu partisipan merasa gelisah dan memiliki keinginan kuat untuk kurus, namun frustrasi saat berat badan stagnan. Partisipan lain merasa malu dan tidak layak dicintai, termotivasi untuk menurunkan berat badan demi hubungan romantis dan penerimaan sosial, namun kesulitan mempertahankan hasil. Stigma sosial terkait tubuh gemuk dan kegagalan kerja menjadi beban mental. Berbeda, ada partisipan yang lebih tenang, fokus pada perbaikan diri, dan menyadari faktor genetik/lingkungan, menunjukkan tingkat penerimaan diri dan regulasi emosi yang lebih tinggi. Obesitas memengaruhi citra tubuh dan harga diri, memicu tekanan psikologis (Syah Belay, 2021).

Tahap perjuangan emosional mencerminkan keinginan kuat untuk berubah, konflik diri akibat standar sosial, dan strategi menenangkan diri. Motivasi untuk berubah muncul dari perlakuan tidak menyenangkan dan kesadaran akan risiko kesehatan. Salah satu partisipan mulai berolahraga dan mengatur pola makan setelah mengalami stagnasi. Partisipan lain termotivasi menurunkan berat badan signifikan dengan rutinitas sederhana. Partisipan ketiga menghadapi tantangan pengetahuan namun berinisiatif belajar pengaturan kalori. Keinginan ini adalah motivasi intrinsik yang muncul dari pengalaman pribadi, tekanan sosial, dan kesadaran kesehatan (Soemanto, 2006).

Individu yang mengalami obesitas seringkali mengalami konflik batin antara penerimaan diri dan tekanan sosial. Salah satu partisipan merasa sedih karena stigma sosial, namun didorong keluarga untuk berubah demi kesehatan. Partisipan lain merasa tidak layak diterima masyarakat karena standar tubuh kurus di Indonesia, meskipun akhirnya memilih menjadi diri sendiri, namun ketakutan tidak diterima di dunia kerja tetap ada. Partisipan ketiga lebih seimbang, mengakui kecemasan namun fokus pada tujuan pribadi dan kesehatan, memisahkan penerimaan diri dari risiko kesehatan. Konflik ini timbul dari kekuatan yang saling bertentangan (Luthans dalam Salmaini Yeli, 2012), di mana standar sosial menciptakan stigma dan tekanan emosional.

Setiap individu memiliki cara unik menenangkan diri. Salah satu partisipan mencari dukungan sosial dari teman dan berolahraga ringan untuk mengalihkan pikiran dari *overthinking*. Partisipan lain mengalihkan fokus melalui kegiatan menyenangkan seperti nongkrong atau mendengarkan musik. Partisipan ketiga lebih tenang dan pasif, membiarkan keadaan mengalir. Strategi ini penting untuk mengelola stres dan pemikiran negatif (Martin dan Dahlen, 2005), mencegah perilaku kompensasi tidak sehat.

Tahap penerimaan diri ditandai dengan momen penerimaan diri, rasa layak dicintai, perasaan yang stabil, dukungan, dan perubahan perlakuan terhadap tubuh. Penerimaan diri seringkali terjadi setelah pencapaian kecil dan dukungan sosial. Salah satu partisipan menerima diri setelah berhasil menurunkan berat badan dan mendapat dukungan teman. Partisipan lain menyadari penerimaan diri saat kuliah semester tiga setelah berjuang mengatur pola makan dan olahraga. Partisipan ketiga menekankan pentingnya lingkungan suportif dan peran diri sendiri dalam penerimaan sejati. Penerimaan diri adalah proses psikologis kompleks (Michael, 2015; Chaplin, 2012) yang melibatkan pengenalan diri, pengakuan kekurangan, dan pengembangan rasa percaya diri.

Partisipan menyadari bahwa cinta dan penghargaan tidak hanya berasal dari penampilan fisik, tetapi juga kualitas diri. Salah satu partisipan merasa teman menyukainya karena sifatnya. Partisipan lain menegaskan bahwa semua orang layak dicintai tanpa memandang bentuk tubuh, menekankan *self-love*. Partisipan ketiga juga percaya cinta sejati tidak hanya didasarkan pada fisik. Rasa layak dicintai adalah bagian dari *self-love* (Raymond, 2018), yang memungkinkan individu menerima diri apa adanya dan membangun belas kasih.

Perasaan selama proses ini bervariasi. Salah satu partisipan mengalami frustrasi saat berat badan stagnan, namun mampu mengelola dan mempertahankan motivasi. Partisipan lain merasakan kelelahan dan beban mental karena harus menjaga pola makan, merindukan masa lalu yang lebih bebas. Partisipan ketiga menunjukkan sikap optimis dan rasional, fokus pada kesehatan jangka panjang. Perasaan dan emosi ini muncul sebagai reaksi alami terhadap tantangan, namun sebagian besar menunjukkan resiliensi.

Dukungan sosial berperan krusial. Salah satu partisipan merasa dorongan terbesar berasal dari dirinya sendiri, meskipun dukungan eksternal membantu. Partisipan lain mendapat dukungan instruktif dari orang tua. Partisipan ketiga memiliki lingkungan pertemanan yang sangat suportif, merasa dihargai karena kepribadian, bukan penampilan. Dukungan sosial

(Rahmadhani, 2016) membantu membentuk persepsi diri, memberikan rasa aman, dan memotivasi perubahan positif.

Terjadi perubahan perilaku signifikan dalam memilih makanan dan aktivitas fisik. Salah satu partisipan kini lebih selektif, mengurangi gula, dan menakar porsi nasi, didasari perasaan sayang terhadap diri sendiri (*self-love*). Partisipan lain mengurangi frekuensi makan dan sempat aktif berolahraga. Partisipan ketiga membentuk rutinitas makan sehat dan olahraga selama pandemi, didukung pelatih. Perubahan ini mencerminkan pergeseran cara berpikir dan penghargaan terhadap tubuh, dari abai menjadi lebih terarah dan penuh perhatian.

Tahap pemulihan dan pertumbuhan menunjukkan adaptasi terhadap kebiasaan baru yang lebih sehat dan tantangan dalam melakukan perubahan. Proses adaptasi kebiasaan baru tidak selalu mulus. Salah satu partisipan mengalami gangguan asam lambung dan frustrasi saat berat badan stagnan, namun tetap mencari solusi dan dukungan. Partisipan lain merasakan gemetar saat adaptasi pola makan baru, namun konsisten. Partisipan ketiga merasa tantangan terbesar di awal, namun kebiasaan sehat menjadi rutinitas ringan berkat dukungan klub olahraga. Membentuk kebiasaan baru memerlukan proses, ketekunan, dan pengelolaan emosi (Ngadiran et al., 2020).

Tantangan datang dari lingkungan sosial dan pengendalian diri. Salah satu partisipan menghadapi ajakan nongkrong dengan makanan tinggi gula dan kebiasaan keluarga memasak bersantan, namun mengatasinya dengan komunikasi dan negosiasi. Partisipan lain berjuang mengurangi konsumsi minuman manis. Partisipan ketiga fokus pada pengendalian diri untuk tidak jajan dan menjaga rutinitas di rumah. Perubahan gaya hidup sehat adalah perjalanan penuh tantangan, terutama bagi remaja (Suratun, 2018), namun dapat diatasi dengan niat kuat dan kemampuan mengelola lingkungan serta emosi.

Tahap akhir ini ditandai dengan perubahan pandangan terhadap tubuh yang lebih positif. Individu yang mengalami obesitas bergerak dari penolakan menuju penerimaan dan cinta diri. Salah satu partisipan mengubah cara berpikir dari menyalahkan diri menjadi lebih positif, meskipun insecurities masih sesekali muncul. Partisipan lain bergeser fokus dari penampilan ke fungsi dan kesehatan tubuh. Partisipan ketiga menunjukkan sikap adaptif, merawat tubuh sesuai kebutuhan tanpa tekanan. Pandangan terhadap tubuh (*citra tubuh*) terbentuk sejak remaja (Gattario dan Friesen, 2019), dan perubahan positif ini adalah kunci penting dalam proses penerimaan diri yang utuh dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa proses penerimaan diri pada remaja yang mengalami obesitas adalah perjalanan yang dinamis dan multidimensional, melibatkan interaksi kompleks antara faktor internal (persepsi diri, emosi, motivasi) dan eksternal (stigma sosial, komentar negatif, dukungan lingkungan). Individu melalui tahapan penolakan, kesadaran, perjuangan emosional, hingga akhirnya mencapai penerimaan diri dan identitas positif terhadap tubuh. Dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, dan kesadaran akan nilai diri yang lebih luas dari sekadar penampilan fisik, terbukti menjadi faktor kunci yang memfasilitasi proses ini. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam membantu individu yang mengalami obesitas, tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan pembentukan *self-acceptance* yang kuat.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada remaja yang mengalami obesitas merupakan perjalanan psikologis yang kompleks dan dinamis. Remaja obesitas tidak serta-merta menerima kondisi fisiknya, tetapi melalui berbagai tahapan, mulai dari penolakan, kesadaran, konfrontasi, perjuangan emosional, hingga akhirnya pemulihan dan pembentukan identitas positif terhadap tubuh.

Penerimaan diri yang baik tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga mendorong perilaku hidup sehat seperti mengatur pola makan dan aktivitas fisik. Dalam konteks ini, penerimaan diri bukan berarti menyerah pada kondisi, melainkan sebagai landasan kuat untuk bertumbuh dan berkembang secara sehat, baik fisik maupun psikologis.

Saran

a. Bagi Remaja

Diharapkan remaja, khususnya yang mengalami obesitas, mulai membangun kesadaran akan pentingnya mencintai dan menghargai diri sendiri. Mengalihkan fokus dari penampilan fisik ke kesehatan secara menyeluruh akan membantu mereka memiliki pola pikir dan perilaku hidup yang lebih sehat.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Orang tua dan keluarga memiliki peran penting dalam proses penerimaan diri remaja. Diperlukan dukungan emosional yang konsisten, komunikasi yang positif, dan pemahaman tanpa menghakimi terhadap kondisi anak. Menghindari komentar negatif terkait tubuh sangat penting untuk menjaga kesehatan psikologis remaja.

c. Bagi Sekolah dan Lingkungan Sosial

Lingkungan sekolah dan pertemanan hendaknya menjadi ruang aman bagi remaja. Diperlukan edukasi tentang body positivity, anti-bullying, dan pentingnya empati agar semua siswa dapat tumbuh dalam lingkungan yang mendukung.

d. Bagi Praktisi Kesehatan dan Psikologi

Diperlukan intervensi yang tidak hanya menargetkan penurunan berat badan, tetapi juga pemulihan psikologis dan pembentukan self-acceptance. Konseling dan program pengembangan diri bisa menjadi pilihan strategis dalam mendukung remaja yang mengalami obesitas.

e. Untuk Penelitian Selanjutnya

Dianjurkan untuk melakukan studi lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih besar dan beragam secara demografis, serta pendekatan longitudinal untuk mengamati perkembangan penerimaan diri remaja obesitas dalam jangka panjang.

Daftar Referensi

- Mauliza, M. (2018b). OBESITAS DAN PENGARUHNYA TERHADAP 86 KARDIOVASKULAR. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2). <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>
- Funaidi, P., Airin, Angel, Angela, & Hartini, S. (2021). Penerimaan Diri pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 17-21. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.23>
- Mauliza, M. (2018b). OBESITAS DAN PENGARUHNYA TERHADAP 86 KARDIOVASKULAR. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2). <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). CITRA TUBUH, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, DAN PENERIMAAN DIRI PADA ORANG DENGAN OBESITAS (ODO). *Proyeksi*, 16(2). <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.198-207>
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7-9. [file:///C:/Users/acer/Downloads/1554-Article Text-3815-1-10-20210331.pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/1554-Article%20Text-3815-1-10-20210331.pdf)

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1-8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26-34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>.
- Wenti, Y., Ananda, A., & Idris, I. (2019). The effect of parents' support, learning methods, and learning motivation on student's learning achievement in social science (ips) subject. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 137-143.
- 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): 206-2015.
- Sari, Dyah Ayu Kartika Wulan, and Ayunda Intan Permatasari. "Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas." *Jurnal STIKES 09*, no. 01 (2016): 60-66.
- Novitasari, kusmiyanti (politeknik ilmu masyarakat). (2021). DOI: 10.33366/rfr.v%i%i.2412. 11, 180-192. <https://doi.org/10.33366/rfr.v>
- THAWAFA, M. (2020). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG* (Vol. 2507, Issue February).
- Herdiana, F. A. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.2 No.1.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance*. Melbourne: Springer.
- Radhita Alda Oktaviana, Dhian Riskiana, & Anniez Rachmawati. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 92-101. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.1071>
- Juwita Sari, D., & Reza, M. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Hiv Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 1-7.
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2(Tidak dipublikasikan), Universitas Gadjah Mada.
- Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. K. (2023). Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203-210. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2014). *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada*. 105, 139-152.
- Ildil, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal KOnseling da Pendidikan*, 55-61.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1-8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Kelen, H. O., Situngkir, R., & Paembonan, H. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 3(1), 25-29. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v3i1.51>
- Zahda, F. S., Hamid, H., & Nurdin, M. N. H. (2024). Hubungan Self-Acceptance Dengan Body Shame Pada Remaja yang Mengalami Obesitas di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(3), 151-162.
- Kurniasari, S., Suminta, R. R., & Sunarno. (2024). Konsep Diri Pada Mahasiswa Perempuan Yang Mengalami Obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri (Self-Concept of Female Students Experiencing Obesity at the State Islamic Institute (IAIN) of Kediri). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 8(1), 30-41. <https://doi.org/10.30762/happiness.v8i1.2068>

- Dames, W. K. A., Banat, S. M., Alwaely, S. A., Albawareed, K. A., & Ashour, L. M. A. (2024). Body image and self-acceptance as predictors for psychosocial performance among young women in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2354539>.
- Tohirin. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Yin, Robert K. (2014). *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: Rajawali Pers
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), p.77-101. Retrieved from http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_-_final.pdf.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik. *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah*, 19, 68. www.researchgate.net.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Ariana, R. (2016). Pengaruh Media Sosial yang Semakin Canggih. Paper Knowledge . *Toward a Media History of Documents*, 1-23.
- Ningrum, D. J. (2018). Kajian Ujaran Kebencian di Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Korpus*, II(III), 1-23
- Ridlo IA, Laksono AD, Ridwanah azizah andzar, Yoto M. (2019) *Intervensi Berbasis Komunitas: Sebuah Pengantar. Ris Aksi Partisipatif Desa Sehat Berdaya*. 2019;1-18
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v.06.i02.p07>
- Brewis, Alexander A., dkk. (2011). *Body Norms and Fat Stigma in Global Perspective*. The University of Chicago Press Journals. Vol. 52. No. 2.
- Sudargo T, Freitag H, Kusmayanti NA, Rosiyani F (2018) *Pola makan dan obesitas: UGM press*;
- Sayih Belay, A., Guangul, M. M., Asmare, W. N. & Mesafint, G. Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional Study. *J Health Sci* 31, 1247 (2021). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i6.21>
- Soemanto, Wasti. (2006). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya,
- Yeli, Salmainsi. (2012) *Psikologi Agama*, Pekanbaru : Penerbit Zanafa dan Fak.Ush.UIN Suska Riau, Cet. I, 2012
- Martin, R.C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*. 39, 1249-1260.
- Seswita, P. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa upi perantau. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Michael Page. (2015). 2015 Employee intentions report indonesia. Jakarta: Michael Page.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Arieska, Ovi, Fatrica Syafri, Dan Zubaedi. "Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam." *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 1, No. 2 (2018): 103-16. <https://doi.org/10.29300/Alfitrah.V1i2.1337>.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ngadiran, Antonius et al. (2020). "Peningkatan Kemandirian Keluarga Dalam Adaptasi Menghadapi Kehidupan New Normal." *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1(3): 186-94.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. doi:10.1016/j.bodyim.2018.12.002