FEMALE ADOLESCENT SELF-CONCEPT WHO EXPERIENCE OBSESITY (CASE STUDY)

LELI YULIYANA, M. FAKHRURROZI, M.PSI, PSI

Undergraduate Program, Faculty of Psychology, 2008

Gunadarma University
http://www.gunadarma.ac.id

Key Word: female, adolescent, self-concept, experience, obsesity

ABSTRACT :
Every individual has a different view of him, as far as the individual is aware of and accept all the advantages and disadvantages of existing in him. Through self-understanding of the individual can give a picture of him is the decisive assessment of him. Individual assessment of itself, whether physical, social and psychological obtained or arising in the interaction with the social environment is the concept of self. One of the striking aspects in the development of adolescent physical development. Physical growth continues, so that reach maturity in late adolescent period. Acceptance and rejection of various changes to the various changes in the body will greatly affect the readiness of young people in entering the adult world. In young women especially, changing the physical appearance would be more visible than before. Excess weight from the ideal size or commonly called by obesity is a thing that was feared by many young women, because it can damage the appearance and image as a woman. The purpose of this study was conducted to determine self-concept girls who are obese and the things that affect self-concept. While the approach used in this research is a qualitative approach in the form of case studies with research subjects young women aged 18 to 21 years who are obese. In this study, researchers using the conventional method of informal interviews are supported by non-participant observation and structured observation. Based on research results obtained can be concluded that the subject has a positive self concept. The characteristics of a positive self-concept which is owned by the subject was confident in his ability to overcome the problem, feel equal with others, accept compliments without embarrassment, realizing that everyone has different feelings that are not entirely approved by the community and able to repair themselves. The results of this study also showed that subjects have characteristics other positive self-concept, which is able to accept and understand the fact that a variety of himself, can accept who she is, can accept others and not feel guilty for continued existence. In addition the subject was also able to form a positive self image of themselves, Traffic and has a good talent, know who he was and what the pros and cons. The subject may also receive new information because the subject like trying new things is good for him and always learn from experience. Factors that also influence the self concept of the greatest subject was the factor of learning and subsequent parenthood factors and factors of social roles. In this study, it can be concluded that the subject of life experience through forged himself to be individuals who are able to appreciate themselves and to develop its potential without being too dragged themselves in need. Parenting parents of a

democratic and able to understand and give freedom to their children to express themselves but remain responsible and uphold the norms of religion and society will create a climate of households that can spur growth and development children become better prepared when it came to socializing in the community. In addition, the role of the community who are able to accept every individual with all its capabilities and shortcomings as well as mutual respect will foster individual confidence to accept who she is.

UNIVERSITAS GUNADARMA

KONSEP DIRI REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS

NAMA : **LELI YULIYANA**

NPM : **10501169**

PEMBIMBING : **M.FAKHRURROZI,M.Psi, Psi**

ABSTRAK

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan seorang individu masa remaja merupakan masa yang penting. Erikson (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) menyebut masa ini sebagai pencarian identitas dimana seorang remaja harus membentuk citra diri yang positif bagi dirinya dan dapat diterima oleh orang lain.

Salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan remaja adalah perkembangan fisik. Memiliki tubuh yang ideal, ramping dan menarik adalah impian semua remaja putri. Maka banyak dari remaja putri yang mengupayakan pada segala hal agar tubuhnya dapat ramping dan menghindari kegemukan atau obesitas.

Obesitas merupakan suatu hal yang ditakuti oleh banyak remaja putri, karena dapat merusak penampilan dan citranya sebagai wanita. Yang dimaksud dengan kegemukan atau obesitas, yaitu kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebih (Kaplan,1993)

Penelitian ini mempunyai berbagai pertanyaan penelitian yaitu:

- Bagaimana konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas?
- Mengapa konsep diri subjek seperti itu?

Tujuan Penelitian

Tujuan diadakan penelitian ini untuk mengetahui konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas dan hal-hal yang mempengaruhi konsep diri subjek.

Manfaat Teoritis

Memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya, khususnya tentang permasalahan-permasalahan remaja dan obesitas.

Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan gambaran remaja putri yang mengalami obesitas dalam mempersepsikan bentuk tubuh terhadap konsep dirinya. Sehingga dapat mengantisipasi kecenderungan konsep diri yang negatif.

B. Pengertian konsep diri

Konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Bentuk-bentuk Konsep Diri

a. Konsep diri negatif memiliki tiga dimensi yaitu pengetahuan, pengharapan dan evaluasi.
b. Konsep diri positif adalah penerimaan diri.

Menurut Atwater (1983) suatu konsep diri pada tingkat umum dapat dibagi menjadi empat, yaitu :

Tingkatan umum konsep diri

- *Subjective Self*
- *Body Image*
- *The Ideal Self*
- *The Social Self*

Aspek-aspek dalam Konsep diri

Konsep diri terdapat beberapa aspek yang dikemukakan oleh Atwater (1983) yaitu:

a.Selective Perception

Ketika seseorang mengalami suatu pengalaman sesuai dengan konsep dirinya, individu tersebut cenderung memberi suatu simbol atau bentuk pada pengalaman tersebut dan mengakui secara penuh ke dalam alam sadar. Pengalaman-pengalaman yang tidak cocok akan diubah atau bahkan ditolak.

b. Self-esteem

Self-esteem atau penghargaan diri adalah bagaimana seseorang merasa tentang dirinya sendiri, suatu ukuran bagaimana individu tersebut menghargai atau mengagumi dirinya sendiri yang akan berubah dari waktu ke waktu tergantung dari berbagai

pengaruh, seperti kesuksesan, sikap orang lain terhadap individu tersebut, bahkan bentuk fisik.

c.A Self Fulfilling Prophecy

Pada saat seseorang membandingkan dan menilai dirinya dengan *ideal-self*, individu tersebut cenderung bersikap sebagaimana individu itu merasa terhadap diri sendiri, sehingga penghargaan dirinya digunakan sebagai suatu bentuk ramalan pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep diri

Mead (dalam Pudjijogyanti, 1988) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan produk sosial, yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis.

a.Peran Orang Tua

Ketika masih kecil, orang penting bagi seorang anak adalah orang tua dan saudara-saudaranya yang tinggal serumah. Merekalah yang pertama-tama menanggapi perilaku anak, sehingga secara perlahan-lahan terbentuklah konsep diri anak. Segala sanjungan, senyumana, pujian dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri seseorang. Sedangkan ejekan, cemoohan dan hardikan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap dirinya. Dalam hal ini Sullivan (dalam Pudjijogyanti, 1988) menjelaskan bahwa jika seseorang diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, maka individu akan bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak, maka individu tidak akan menyenangi dirinya sediri.

Cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik anak, misalnya kebutuhan makan, minum, pakaian dan tempat tinggal serta kebutuhan psikologis anak seperti rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan, merupakan faktor yang sangat mempengaruhi terhadap kepribadian anak. Kajian yang dilakukan oleh Coopersmith (dalam Pudjijogyanti, 1988) tentang peranan kondisi keluarga dibandingkan dengan kondisi sosial yang lain terhadap pembentukan konsep diri, membuktikan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan konsep diri yang negatif pada anak. Yang dimaksud dengan kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya keserasian antara ayah dan ibu, orang tua

yang menikah lagi, sikap ibu yang tidak puas dengan hubungan ayah dan anak dan kurangnya sikap menerima dari orang tua terhadap anak mereka. Disamping itu, konsep diri yang negatif pada anak dapat disebabkan pula oleh tuntutan orang tua terhadap perilaku anak. Pada umumnya, orang tua menuntut anak untuk bersikap, manis, patuh, bisa menyesuaikan diri dengan orang lain, berpakaian rapi dan bergaul dengan baik.

Konsep diri yang positif pada anak dapat tercipta apabila kondisi keluarga ditandai dengan adanya integritas dan tenggang rasa yang tinggi antar anggota keluarga. Hal ini menyebabkan anak memandang orang tua sebagai figur yang berhasil atau orang tua yang dapat dipercaya dalam membentuk seluruh aspek dalam dirinya, karena anak mempunyai model yang dapat dipercaya. Anak juga merasa bahwa dirinya mendapat dukungan kedua orrang tua dalam mengahadapi masalah. Tingkat kecemasan mereka menjadi berkurang dan menjadi lebih bersikap positif serta realistis dalam memandang lingkungan dan dirinya.

b.Peranan sosial

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi seseorang dengan orang sekitarnya. Apa yang dipersepsi seseorang tentang dirinya, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang orang tersebut. Struktur, peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antar individu yang satu dengan individu yang lain, antar individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok

Adanya struktur, peran dan status sosial yang menyertai seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial. Adanya faktor sosial terhadap perkembangan konsep diri individu telah dibuktikan oleh Rosenberg (dalam Pudjijogyanti, 1988). Dijelaskan bahwa perkembangan konsep diri tidak terlepas dari pengaruh status sosial, agama dan ras. Dijelaskan bahwa individu yang berstatus sosial yang tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang berstatus sosial rendah.

c. Belajar

Konsep diri merupakan produk belajar. Proses belajar ini terjadi setiap hari dan umumnya tidak disadari oleh individu. Belajar disini bisa diartikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen

yang terjadi sebagai konsekuensi dari pengalaman (Hillgard & Bower dalam Retnaningsih & Ritandiyono, 1996). Seorang anak yang pendek, melalui pengalamannya dipanggil "udang" oleh teman-temannya, akan tahu bahwa pendek bukanlah sifat yang dihargai (paling tidak bagi anak laki-laki) dan oleh karena itu meragukan dirinya.

Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kelebihan berat badan dari ukuran ideal yang diakibatkan penimbunan lemak dan dapat membahayakan individu.

Gejala-gejala Obesitas

Menurut Yulia dan Liwandaw (1999), gejala-gejala yang timbul pada remaja yang mengalami obesitas adalah :

a. Berat badan yang kelebihan 20 % atau lebih dari dari berat badan yang ideal dengan umur, sex, tinggi badan, dan ukuran bentuk tubuh.
b. Sesak nafas bila sedikit bekerja secara fisik.

Adapun gejala lain yang ditimbulkan oleh obesitas adalah gejala klinis, seperti lelah, pusing, sakit dada, atau sesak napas. Gejala klinis ini jika tidak diobati bisa mengganggu organ tubuh lainnya. Gejala klinis lain yang mungkin muncul adalah kadar lemak atau kolesterol darah yang tinggi, penyempitan pembuluh darah di jantung dan otak, diabetes mellitus (kencing manis), impotensi, ejakulasi dini pada pria, dan problem menstruasi pada wanita (www.republika.co.id).

Faktor-faktor Yang Menyebabkan Obesitas

Menurut Coleman (1984) obesitas dapat disebabkan beberapa faktor, adalah:

a. Faktor Biologis

Sebagian orang memiliki kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi kalori tanpa pelepasan yang signifikan, akan lebih mudah memiliki masalah dengan berat badan yang yang berlebih.

b. Faktor Psikososial

Dalam banyak kasus kunci utama dari kebiasaan makan dalam porsi yang banyak dalam keluarga. Beberapa keluarga beranggapan bayi yang gemuk adalah bayi yang sehat, sehingga orang tua mengusahakan agar anak tersebut makan lebih banyak.

c. Faktor Sosio kultural

Perbedaan budaya memiliki perbedaan konsep mengenai kecantikan. Ada yang menganggap kurus adalah simbol cantik atau indah. Sedangkan bagi beberapa budaya tubuh yang gemuk adalah simbol kecantikan, kekayaan dan kekuasaan.

Pengukuran Obesitas

Istilah normal, *overweight*, dan *obese* dapat berbeda-beda, masing-masing negara dan budaya mempunyai kriteria sendiri-sendiri. Oleh karena itu, WHO menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan.

Metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (Body Mass Index), yang didapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai BMI yang didapat tidak tergantung pada umur dan jenis kelamin.

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

Keterbatasan BMI adalah tidak dapat digunakan bagi:

a.Anak-anak yang dalam masa pertumbuhan

b.Wanita hamil

c.Orang-orang yang sangat berotot

BMI dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Seseorang dikatakan *obese* dan membutuhkan pengobatan bila mempunyai BMI diatas 30, dengan kata lain orang tersebut memiliki kelebihan BB sebanyak 20% (www.obesitas.web.id).

Dampak dari Obesitas

Menurut Vivi (2004) dampak obesitas dapat terjadi dalam jangka panjang maupun jangka pendek, misalnya :

a. Gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena anak obesitas sering menjadi korban bahan olok-olokan teman main dan teman sekolah. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan oleh obesitasnya.
b. Pertumbuhan fisik atau linier yang lebih cepat dan usia tulang yang lebih lanjut dibanding usia biologinya.
c. Masalah ortopedi akibat beban tubuh yang terlalu berat.

d. Gangguan pernafasan seperti infeksi saluran nafas, tidur ngorok, sering mengantuk siang hari.
e. Gangguan endokrin seperti menars lebih cepat terjadi.

Ciri-ciri Remaja Putri yang Obesitas

Dari penelitian-penelitian mengenai orang-orang yang mengalami obesitas yang telah dilakukan oleh beberapa tokoh, maka dapat dihasilkan beberapa karakteristik yang sering dikaitkan dengan orang yang mengalami obesitas antara lain, menurut Sarwono (dalam Marlina, 1997):

a. Keterampilan Sosial

Orang yang obesitas dipandang sebagai orang orang-orang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah.

b. Kontrol Diri

Menyatakan bahwa orang-orang yang obesitas dinilai sebagai orang yang memiliki kontrol diri yang rendah.

c. Tingkat Kepercayaan Diri

Orang yang obesitas cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh ideal.

d. Penampilan Fisik dan Wajah

Kebanyakan orang beranggapan bahwa seseorang yang obesitas biasanya juga memiliki wajah serta penampilan fisik yang tidak menarik.

e. Tingkat Keterampilan

Orang-orang yang obesitas biasanya lamban dalam melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga diasumsikan bahwa orang yang obesitas cenderung kurang terampil dan tidak cekatan dalam melakukan sesuatu.

f. Dalam Mendapatkan Teman Kencan

Orang yang obesitas biasanya sulit mendapatkan teman kencan. Kebanyakan orang lebih tertarik memilih teman kencan yang memiliki bentuk tubuh ideal daripada yang memiliki bentuk tubuh gemuk.

Pengertian Remaja

Pada tahun 1974 WHO (Muangman, dalam Sarwono, 1989) memberikan definisi remaja yang bersifat konseptual dan mengandung tiga kriteria, yaitu :

a. Individu berkembang dari saat ia pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mengalami kematangan seksual.
b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
c. Terjadi pengalihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dalam aspek biologis, kognitif dan emosional serta mempunyai usia 12 tahun sampai awal 22 tahun.

Gambaran Konsep Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas

Perkembangan seorang individu dimulai pada masa remaja. Bagi sebagian orang, masa remaja merupakan masa yang penting dalam hidupnya. Pada masa ini individu tidak lagi termasuk anak-anak, namun tidak pula termasuk dewasa. Seperti yang dikatakan Erikson (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) masa remaja adalah masa pencarian identitas dimana seorang remaja harus membentuk citra diri yang positif bagi dirinya dan dapat diterima oleh orang lain.

Tugas-tugas perkembangan pada remaja bermacam-macam, salah satu aspek yang cukup menonjol adalah perkembangan fisik yang akan terus berlanjut hingga mencapai kematangan. Penerimaan dan penolakan terhadap perkembangan fisik sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja tersebut memahami dirinya. Pada remaja putri khususnya, perubahan fisik akan lebih terlihat sehingga diperlukan pemahaman yang sehat terhadap dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan Brook (dalam Ritandiyono & Retnaningsih,1996) mengatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi mengenai dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh melaui pengalaman individu dalam interaksi dengan orang lain. Bagi remaja penilaian kelompok merupakan faktor penting dalam kehidupannya. Respon tersebut akan menjadi dasar bagi seorang remaja dalam memberikan gambaran tentang dirinya.

Obesitas merupakan suatu hal yang banyak terjadi pada remaja putri, karena sangat mudahnya mereka mendapatkan menu makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang tinggi. Menurut Kaplan dkk (1993) obesitas atau kegemukan adalah kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebih. Banyaknya asupan makanan yang memiliki

kadar karbohidrat dan lemak yang memilki kadar yang dibutuhkan oleh tubuh maka dapat menyebabkan kondisi obesitas. Obesitas itu sendiri memiliki efek terhadap diri seoorang remaja putri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja putri yang mengalami obesitas memiliki pandangan berbeda-beda terhadap dirinya. Kehidupan sosial dan interaksi dengan orang lain akan mempengaruhi bagaimana seorang remaja putri mengalami obesitas memahami dan mempersepsikan dirinya. Konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dan menerima kondisi fisiknya. Pada remaja putri yang memiliki konsep diri negatif akan mengalami kecemasan dan perasaan tidak nyaman akan penampilan fisiknya, namun jika remaja putri tersebut memiliki konsep diri yang positif maka penerimaan terhadap dirinya pun dapat secara apa adanya tanpa harus merasa cemas dan bersalah terhadap keadaan fisiknya.

C. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang berbentuk studi kasus. Studi kasus itu sendiri ialah studi yang mempelajari fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang dibatasi dan kasus ini dapat berupa individu, peran, kelompok kecil, organisasi, komunikasi atau bahkan suatu bangsa (Poerwandari,1998).

Poerwandari (1998) mengemukakan bahwa karakteristik studi kasus terdiri dari tiga tipe, yaitu :

Intrinstik

Adalah penelitian yang dilakukan karena ketertarikan atau kepedulian pada suatu kasus khusus. Penelitian digunakan untuk memahami secara utuh kasus tersebut tanpa harus dimaksud untuk menghasilkan konsep-konsep teori ataupun tanpa upaya menggeneralisasi.

Instrumental

Adalah penelitian pada kasus unik tertentu, dilakukan untuk memahami isu dengan lebih baik, juga untuk mengembangkan dan memperluas teori.

Kolektif

Adalah suatu kasus instrumental yang memperluas sehingga mencakup beberapa kasus tujuannya adalah untuk mempelajari penomena atau populasi atau kondisi umum dengan lebih mendalam.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih dan menggunakan tipe studi kasus instrinsik, dimana dalam studi kasus ini

penelitian ditujukan untuk memahami secara utuh suatu kasus tanpa harus dimaksud untuk menghasilkan konsep-konsep teori ataupun tanpa upaya menggeneralisasi.

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18 – 21 tahun dan mengalami obesitas.

Jumlah Subjek

Jumlah subjek dalam penelitian kualitatif tidak mengarah pada jumlah besar, melainkan pada kasus-kasus yang sesuai dengan masalah penlitian, tidak ditentukan secara kaku dari awal, dapat terjadi perubahan dalam jumlah dan karakteristik sample sesuai perkembangan yang terjadi selama penelitian berlangsung dan diarahkan pada kecocokan konteks (Sarantakos dalam Poerwandari, 1998). Jumlah subjek pada penelitian ini adalah satu orang subjek.

Tahap-tahap Penelitian

Tahap persiapan dan pelaksanaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu : tahap persiapan, tahap pelaksanaan.

Teknik Pengumpulan Data

Alat yang dipakai untuk mengumpulkan data tersebut adalah wawancara dan observasi, yaitu :

Definisi Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang melibatkan dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer)* yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan (Moleong, 1990).

.**Jenis-jenis Wawancara**

Menurut Sarwono (dalam Poerwandari, 1998) ada beberapa jenis-jenis wawancara terdiri dari empat yaitu: wawancara bebas, wawancara terarah, wawancara terbuka, wawancara tertutup.

Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan wawancara terbuka dimana dalam jenis wawancara ini peneliti diharuskan untuk membuat garis besar pokok pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan dalam proses wawancara yang berguna sebagai panduan dalam mengajukan pertanyaan. Tetapi dalam proses wawancara pertanyaan yang diajukan tidak perlu berurut hal ini berguna untuk meminimalisasikan bentuk kekuatan yang mungkin dapat terjadi diantara dua pihak, yang mana dalam proses wawancara berlangsung tidak harus terikat dengan

panduan serta dapat menciptakan suasana yang nyaman, rileks atau santai sekaligus dapat menyesuaikan pertanyaan dengan konteks aktual saat wawancara berlangsung bahkan dapat menghasilkan berbagai bentuk pertanyaan yang lebih kompleks, panduan itu sendiri dibuat hanya untuk menjaga agar pokok-pokok yang ingin digali tercakup seluruhnya.

Definisi Observasi

Observasi adalah metode yang dilakukan dengan cara mengamati. Jadi peneliti harus dengan teliti dalam mengamati perilaku dan sikap subjek, lingkungan subjek, performance subjek, setting atau tempat dilakukannya wawancara dan tempat tinggal subjek. Semua dari hasil observasi dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dan keakuratan data yang didapat dari hasil wawancara (dalam Poerwandari, 1998).

Jenis-jenis Observasi

Menurut Hasan (2000) observasi dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan.

Alat Bantu Pengumpulan Data

Menurut Poerwandari (1998) peneliti berperan besar dalam seluruh proses penelitian, mulai dari memilih topik, mendekati topik, mengumpulkan data hingga menganalisis dan menginterpretasikannya. Dalam pengumpulan data-data, penulis menggunakan alat bantu pedoman wawancara, pedoman observasi dan alat perekam.

Keabsahan dan Keajegan Penelitian

Untuk mendukung apakah keabsahan dari penelitian ini harus menggunakan cara triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dari luar data yang diperoleh untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan sumber lainnya. Menurut Banzin (dalam Yin, 1994) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber (subjek penelitian), metode penelitian, dan teori. Menurut Patton (dalam Yin, 1994) mengajukan empat kriteria keabsahan dan keajegan yang diperlukan dalam suatu penelitian kualitatif, yaitu keabsahan konstruk, keabsahan internal, keabsahan eksternal, dan keajegan.

Teknik Analisis Data

Adapun proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini akan dianalisa dengan teknik data kualitatif yang diajukan oleh Marshall dan Rosman (1989) dan dalam melakukan analisanya terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan, yaitu: mengorganisasi data,mengelompokkan berdasarkan kategori, tema dan pola jawaban, menguji asumsi atau permasalahan yang ada terhadap data, mencari alternatif penjelasan bagi data, menulis hasil penelitian.

D. Hasil dan Analisis data

Jenis-jenis Konsep Diri Subjek

- Memiliki rasa percaya diri yang rendah terhadap lingkungan baru dan kondisi fisik
- Putus asa terhadap permasalahan
- Memiliki keinginan merubah tampilan fisik
- Optimis
- Merasa memiliki kelebihan pribadi
- Supel dalam pergaulan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki konsep diri yang positif.

Ciri-ciri Konsep Diri yang di miliki Subjek:

- Yakin akan kemampuan untuk mengatasi masalah
- Merasa setara dengan orang lain
- Menerima pujian tanpa rasa malu
- Menyadari setiap orang memiliki perasaan yan tidak seluruhnya di setujui oleh masyarakat
- Mampu memperbaiki diri
- Mampu menerima dan memahami kenyataan tentang dirinya
- Dapat menerima dirinya apa adanya
- Dapat menerima orang lain
- Mampu membentuk pencitraan yang positif
- Memiliki bakat dan kemampuan yang baik

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri subjek adalah:

- Faktor belajar
- Faktor orang tua
- Faktor sosial

E. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki konsep

diri yang positif yang di pengaruhi oleh factor belajar,orang tua dan social kepercayaan diri serta membentuk persepsi yang positif terhadap kondisi fisiknya.

Saran

Kepada subjek disarankan untuk meningkatkan mengoptimalkan bakat dan kemampuannya dan menanamkan

DAFTAR PUSTAKA

Atwater, E. (1983). *Adolescence*. New Jersey: Prentice Hall

Atwater, E.,& Duffy,K.G.(1999). *Psychology for living : Adjustment,growth,and behavior today* (6th ed). Pretice-Hall,inc: New Jersey

Chaplin, J.P. (1999). *Kamus lengkap psikologi (Edisi Bahasa Indonesia).* Alih Bahasa: Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Coleman, J.C. (1984). *Abnormal psychology and modern life*. Illionis: Scott, Foresman and Company

Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta : PT. Gramedia

Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan* Remaja. Jakarta: Ghalia Indonesia

Haditono, S.R., Knoers, A.M.P & Monks, F.J. (2002). *Psikologi perkembangan* : *pengantar dalam perbagai bagiannnya*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Indonesia

Hasan. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Hjelle, L.A & Ziegler, D.J. (1992). *Personality theories* : *Basic assumption research and application* (3rd ed). London: McGraw-Hill

Hoffman, L., Paris,S. & Hall, E. (1994). *Developmental psychology today* (6th ed). New York: Mc Graw-Hill,Inc.

Kaplan, R.M., Sallis, J.F.,Patterson, T.L. (1993). *Health and human behavior*. New York: McGrow-Hill

Marlina.(1997). Hubungan kesenjangan diri dengan kepuasan citra tubuh pada wanita. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Depok : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Moleong, L.J. (1990). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Monks, F.J, Knoers, A.M.P & Haditono.S.R. (2001). *Psikologi perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

Mukhtar & Sulistianingsih. (2001). *Konsep diri remaja*. Jakarta: PT Rakasta Semesta

Muntais, S. (2005). *Obesitas dan permasalahannya*. hhtp://www.republika.co.id

Papalia, D.E. (1998). *Human development* (7th ed). New York:McGraw-Hill

Patton, M.Q. (1990). *Qualitative evalution and research methods*. New Bury Park: Sage Publication

Poerwandari, E.K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: Universitas Indonesia

Pudjijogyanti, C. (1988). *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Arcan

Rice, F.P. (1990). *The Adolescent* (6th ed). Boston: Allyn & Bacon Inc

Ritandiyono & Retnaningsih. (1996). *Aktualisasi diri. Jakarta*: Universitas Gunadarma Press

Roche. (2000). *Obesitas*. hhtp://www.obesitas.web.id

Santrock,J.W. (1990). *Adolescence (*4th ed). USA:Brown Publisher

Sarafino, E.P. (1990). *Health psychology:bBiopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons Inc

Sarwono, S.W. (1989). *Psikologi remaja* (edisi Revisi). PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Siagian.A.(2004). *Hubungan sarapan dan obesitas.* http://www.kompas.com

Susilowindradini,S.W. (1994). *Psikologi perkembangan (masa remaja)*. Surabaya : Usaha Nasional

Taylor, S.E.(1995). *Health psychology*. (3 rd Ed). New York: McGraw-Hill Inc

Vivi,J.(2004). *Obesitas pada anak.* http://www.sinarharapan.co.id/

Warga , R.G. (1983). *Personal awareness: A psychology of adjustment*. Boston: Houghton Mifflin Company

Willis, S.S.(1994). *Problem remaja dan pemecahannya*. Bandung:Angkasa

Yin, K.R. (1994). *Case study research : design and methods* (2th ed). California: Sage Publications Inc

Yulia, H.T., & Liwandaw, H. (1999). *Kesehatan keluarga*. Jakarta: PT Mediprom