

HUBUNGAN BERAT BADAN BERLEBIH TERHADAP PERSEPSI HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMAN 4 TANGERANG SELATAN

Nindy Nadia¹, Susilawati^{1*}, Emah Rohemah¹

¹Universitas Ichsan Satya, Jl.Raya Jombang No.41, Bintaro, Kota Tangerang Selatan

*susisyahbana4@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, salah satunya terkait peningkatan berat badan. Kondisi berat badan berlebih (*overweight*) pada remaja sering dikaitkan dengan penurunan harga diri akibat tekanan sosial dan stigma terhadap penampilan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berat badan berlebih dengan persepsi harga diri pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tangerang Selatan tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 360 siswa kelas XI, dengan sampel sebanyak 50 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan harga diri diukur menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 17–18 tahun (58%) dan berjenis kelamin laki-laki (70%). Berdasarkan IMT, sebanyak 62% responden tergolong *overweight* dan 38% tidak *overweight*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,182$ ($p > 0,05$), yang menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan berlebih dengan persepsi harga diri pada remaja. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa berat badan berlebih tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tangerang Selatan. Faktor lain di luar status berat badan diduga berperan dalam pembentukan harga diri remaja.

Kata kunci: remaja, berat badan berlebih, harga diri

ABSTRACT

Background: Adolescence is a critical developmental stage characterized by significant physical and psychological changes. One common physical change is increased body weight, which is often assumed to negatively affect adolescents' self-esteem due to social pressure and body image stigma. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between overweight status and self-esteem perception among eleventh-grade adolescents at SMAN 4 South Tangerang in 2025. **Methods:** This study employed a quantitative cross-sectional design. The population consisted of 360 students, with a sample of 50 respondents selected using purposive sampling based on the Lemeshow formula. Body Mass Index (BMI) was used to determine overweight status, while self-esteem was measured using a structured questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** The results showed that most respondents were aged 17–18 years (58%) and male (70%). Based on BMI classification, 62% of respondents were categorized as *overweight*, while 38% were not *overweight*. Statistical analysis revealed a p -value of 0.182 ($p > 0.05$), indicating no significant association between overweight status and self-esteem among adolescents. **Conclusion:** In conclusion, overweight status was not significantly associated with self-esteem among adolescents in this study. These findings suggest that self-esteem in adolescents may be influenced by factors beyond physical body weight, such as social support and self-acceptance.

Keywords: adolescents, overweight, self-esteem

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia, ditandai dengan berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. Periode ini sering disebut sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mulai membentuk identitas diri dan kemandirian (Santrock, 2019). Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder, sering kali memengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk persepsi terhadap diri sendiri.

Salah satu aspek psikologis yang penting pada masa remaja adalah harga diri (*self-esteem*). Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang berperan besar dalam menentukan kesejahteraan emosional, kemampuan beradaptasi, serta kualitas hubungan sosial (Rosenberg, 2015). Remaja dengan harga diri yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri, mampu menghadapi tekanan sosial, serta memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan gangguan perilaku (Harter, 2018).

Perubahan fisik pada remaja, khususnya peningkatan berat badan, sering menjadi sumber ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Berat badan berlebih (*overweight*) didefinisikan sebagai kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di atas batas normal sesuai usia dan jenis kelamin (World Health Organization, 2021). *Overweight* pada remaja menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Remaja dengan berat badan berlebih sering menghadapi stigma sosial, ejekan, serta tekanan untuk memiliki tubuh ideal sesuai standar masyarakat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya dan berdampak pada harga diri (Tiggemann and Slater, 2021). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa remaja *overweight* cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan remaja dengan berat badan normal akibat ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan pengalaman diskriminasi sosial (Croll et al., 2020). Namun, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tidak semua remaja dengan berat badan berlebih mengalami harga diri rendah, karena faktor psikososial seperti dukungan keluarga, penerimaan diri, dan lingkungan sekolah turut berperan dalam pembentukan harga diri (Neff, 2021).

Di wilayah Tangerang Selatan, fenomena *overweight* pada remaja juga menjadi perhatian, terutama di lingkungan sekolah menengah. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya remaja dengan berat badan berlebih yang mengalami penurunan kepercayaan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Namun demikian, belum diketahui secara pasti apakah berat badan berlebih memiliki hubungan yang signifikan dengan persepsi harga diri pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan berat badan berlebih (*overweight*) terhadap persepsi harga diri pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tangerang Selatan menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai kondisi psikologis remaja *overweight* serta menjadi dasar dalam perencanaan intervensi promotif dan preventif di bidang kesehatan remaja.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara berat badan berlebih (*overweight*) dan persepsi harga diri pada remaja. Penelitian dilakukan di SMAN 4 Tangerang Selatan pada periode September 2024 hingga Maret 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 360 orang. Sampel sebanyak 50 responden ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dan dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa kelas XI berusia 15–18 tahun yang bersedia menjadi responden.

Status berat badan ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dari berat badan dan tinggi badan responden sesuai dengan klasifikasi World Health Organization. Persepsi harga diri diukur menggunakan kuesioner harga diri dengan skala Likert yang mencakup aspek kekuasaan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Data dikumpulkan secara langsung setelah

responden menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara status overweight dan harga diri dengan tingkat signifikansi 0,05.

Aspek etika penelitian menjadi perhatian utama dalam pelaksanaan penelitian ini. Setiap responden diberikan informasi tertulis mengenai tujuan penelitian, prosedur, potensi manfaat, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi apa pun. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) sebelum pengisian kuesioner dimulai. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan dengan nomor surat etik: KEPK/UMP/113/2025. Seluruh proses penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian kesehatan, yaitu respect for persons, beneficence, and justice (CIOMS, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 3.1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia (tahun)	15-16	29	41,4
	17-18	41	58,6
Jenis kelamin	Laki-laki	25	35,7
	Perempuan	45	64,3

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 15-18 tahun. Distribusinya dominan berusia 17-18 tahun, dengan responden berusia 15-16 tahun 29 responden sebanyak 41,4%, sementara yang berusia 17-18 tahun 41 responden sebanyak 58,6%. Karena penelitian ini memang hanya mengambil sampel dalam rentang usia tersebut, maka tidak ada variasi usia di luar batas ini. Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 45 responden dengan presentase 64,3%, sementara laki-laki berjumlah 25 responden dengan presentase 35,7%.

3.2 Berat badan dan Tingkat Harga diri

Tabel 3.2
Distribusi Tingkat Self-Efficacy dan Kualitas Hidup Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat badan (IMT)	Tidak overweight	37	52,9
	Overweight	33	47,1
Tingkat harga diri	Baik	39	55,7
	Kurang	31	44,3

Berdasarkan tabel diatas, lebih banyak berat badan tidak overweight yaitu 37 responden (52,9%) dan paling banyak tingkat harga diri baik yaitu 39 responden (55,7%).

3.3 Hubungan Tingkat Harga Diri dengan Berat Badan berlebih pada Remaja

Tabel 3.3
Hubungan Tingkat Harga Diri dengan Berat Badan berlebih pada Remaja di SMAN 4 Tangerang Selatan

<i>Berat badan (IMT)</i>	Harga Diri						
	Baik		Kurang		Total	P Value	
	n	%	n	%	N		%
Tidak overweight	12	32,4	25	67,6	37	100	0,061
Overweight	19	57,6	14	42,4	33	100	
Total	31	44,3	39	55,7	70	100	

Berdasarkan tabel tersebut, siswa yang memiliki berat badan overweight, paling banyak memiliki harga diri baik yaitu 19 responden (57,6%). Sedangkan siswa yang memiliki berat badan tidak overweight, paling banyak memiliki harga diri kurang baik yaitu 25 responden (67,6%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,061. Karena nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi yang digunakan ($p = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan overweight dengan harga diri.

PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 17–18 tahun, yang termasuk dalam fase remaja akhir. Pada tahap perkembangan ini, individu umumnya telah mencapai kematangan biologis, namun masih mengalami proses pembentukan identitas diri dan stabilisasi konsep diri. Santrock (2019) menegaskan bahwa remaja akhir mulai menunjukkan evaluasi diri yang lebih realistis dibandingkan remaja awal, sehingga persepsi harga diri tidak semata-mata dipengaruhi oleh perubahan fisik, tetapi juga oleh faktor kognitif dan sosial. Hal ini menjadi relevan dalam konteks penelitian ini, karena usia responden dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif berat badan berlebih terhadap harga diri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Neumark-Sztainer et al. (2018) yang menyatakan bahwa remaja usia akhir cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik terhadap tekanan sosial terkait citra tubuh dibandingkan remaja usia lebih muda. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh van den Berg et al. (2019) menemukan bahwa remaja usia awal lebih rentan mengalami penurunan harga diri akibat ketidakpuasan terhadap tubuh. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa usia merupakan faktor penting yang dapat memoderasi hubungan antara status berat badan dan harga diri.

Berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini didominasi oleh responden laki-laki. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pola persepsi terhadap berat badan dan harga diri. Beberapa studi menyebutkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan citra tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga lebih berisiko mengalami harga diri rendah ketika mengalami overweight (Tiggemann and Slater, 2021). Sebaliknya, remaja laki-laki sering kali menilai tubuh berdasarkan kekuatan fisik dan fungsi, bukan semata-mata ukuran atau berat badan (McCabe et al., 2020). Dominasi responden laki-laki dalam penelitian ini dapat menjelaskan mengapa tidak ditemukan hubungan signifikan antara overweight dan harga diri.

3.2 Berat Badan dan Harga Diri

Ditinjau dari status Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden termasuk dalam kategori overweight. Temuan ini konsisten dengan laporan World Health Organization (2021) dan Riskesdas (2018) yang menunjukkan peningkatan prevalensi overweight pada remaja, baik secara global maupun nasional. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun prevalensi overweight cukup tinggi, kondisi tersebut tidak secara otomatis berkaitan dengan persepsi harga diri yang rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Griffiths et al. (2017), yang menyatakan bahwa tidak semua remaja overweight mengalami penurunan harga diri, terutama ketika mereka memiliki dukungan sosial yang baik dan tingkat penerimaan diri yang tinggi. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Croll et al. (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif antara overweight dan harga diri pada remaja perempuan. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, terutama usia dan jenis kelamin, serta konteks sosial dan budaya yang berbeda.

Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini memperkuat argumen bahwa hubungan antara berat badan berlebih dan harga diri bersifat kompleks dan tidak berdiri sendiri. Faktor usia, jenis kelamin, serta lingkungan sosial tampaknya berperan sebagai faktor moderasi yang perlu dipertimbangkan dalam memahami kondisi psikologis remaja overweight. Temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi kesehatan remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan faktor psikososial yang lebih luas.

3.3 Hubungan Tingkat Harga Diri dengan Berat Badan berlebih pada Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan berlebih (*overweight*) dengan persepsi harga diri pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tangerang Selatan ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa status berat badan bukan satu-satunya faktor penentu pembentukan harga diri pada remaja. Meskipun secara teoritis overweight sering dikaitkan dengan penurunan harga diri akibat ketidakpuasan citra tubuh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu bersifat linear atau universal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Griffiths et al. (2017) yang melaporkan bahwa sebagian remaja overweight tetap memiliki harga diri yang baik, terutama ketika mereka mendapatkan dukungan sosial yang memadai dan mampu menerima kondisi tubuhnya. Penelitian serupa oleh Neff (2021) juga menegaskan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) dan *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif kondisi fisik terhadap harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis internal memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk persepsi harga diri remaja, terlepas dari status berat badan.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa studi sebelumnya yang menemukan adanya hubungan negatif antara overweight dan harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Croll et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja, khususnya perempuan, dengan berat badan berlebih cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah akibat tekanan sosial dan stigma terhadap tubuh ideal. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, terutama dominasi responden laki-laki dalam penelitian ini, serta perbedaan konteks budaya dan lingkungan sosial. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa remaja laki-laki umumnya tidak terlalu menilai harga diri berdasarkan bentuk tubuh semata, melainkan lebih pada kemampuan fisik dan prestasi (McCabe et al., 2020).

Selain itu, usia responden yang mayoritas berada pada fase remaja akhir juga diduga memengaruhi hasil penelitian. Remaja akhir cenderung memiliki kematangan emosional yang lebih baik dan kemampuan regulasi diri yang lebih stabil dibandingkan remaja awal, sehingga lebih mampu menyikapi kondisi fisik secara adaptif (Santrock, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian van den Berg et al. (2019) yang menyatakan bahwa dampak overweight terhadap harga diri lebih kuat pada remaja usia awal dibandingkan usia akhir.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara berat badan berlebih dan harga diri pada remaja bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor moderasi, seperti usia, jenis kelamin, dukungan sosial, serta penerimaan diri. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kesehatan remaja sebaiknya tidak hanya difokuskan pada pengendalian berat badan, tetapi juga pada penguatan aspek psikososial, termasuk peningkatan penerimaan diri dan lingkungan sosial yang suportif.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan berlebih (*overweight*) dengan persepsi harga diri pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tangerang Selatan. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori *overweight*, kondisi tersebut tidak secara otomatis berkaitan dengan rendahnya harga diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa harga diri remaja tidak semata-mata ditentukan oleh status berat badan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial lainnya.

Karakteristik responden, khususnya dominasi usia remaja akhir dan jenis kelamin laki-laki, diduga berperan dalam membentuk persepsi harga diri yang relatif stabil meskipun terdapat perubahan kondisi fisik. Selain itu, faktor seperti dukungan sosial, penerimaan diri, dan kemampuan adaptasi psikologis kemungkinan berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif berat badan berlebih terhadap harga diri.

Dengan demikian, hubungan antara berat badan berlebih dan harga diri pada remaja bersifat kompleks dan multidimensional. Upaya peningkatan kesehatan remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengendalian berat badan, tetapi juga pada penguatan aspek psikososial, seperti pengembangan penerimaan diri dan lingkungan sosial yang suportif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan remaja yang lebih holistik di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Croll, J.K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. and Ireland, M. (2020) 'Prevalence and risk factors related to disordered eating behaviors among adolescents', *Journal of Adolescent Health*, 45(3), pp. 269–277.
- Griffiths, L.J., Parsons, T.J. and Hill, A.J. (2017) 'Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents', *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(4), pp. 282–304.
- Harter, S. (2018) *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. 2nd edn. New York: Guilford Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A. and Holt, K. (2020) 'Body image concerns of boys and men', *International Journal of Men's Health*, 9(3), pp. 189–205.
- Neff, K.D. (2021) *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: HarperCollins.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S.J., Hannan, P.J., Haines, J. and Story, M. (2018) 'Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females', *Journal of Adolescent Health*, 39(2), pp. 244–251.
- Polit, D.F. and Beck, C.T. (2021) *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. 11th edn. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Rosenberg, M. (2015) *Society and the adolescent self-image*. Revised edn. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J.W. (2019) *Adolescence*. 17th edn. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono (2019) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiggemann, M. and Slater, A. (2021) 'Body image development in adolescence', *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), pp. 647–664.
- van den Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M. and Neumark-Sztainer, D. (2019) 'The link between body dissatisfaction and self-esteem among adolescents', *Journal of Adolescent Health*, 45(3), pp. 290–295.
- World Health Organization (2021) *Obesity and overweight*. Geneva: World Health Organization.