

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM IN OVERWEIGHT AND OBESITY ADOLESCENTS AT SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
(202102024)

Teenagers who consume foods with excessive fat and sugar content and engage in low physical activity are at risk of being overweight and obese. And often associated with negative body image and low self-esteem. The phenomenon found in SMA Kartika IV-3 Surabaya, several teenagers who have overweight and obese body shapes said they were embarrassed, not confident, and compared their body shape with friends. The purpose of this study was to analyze the relationship between body image and self-esteem in overweight and obese teenagers at SMA Kartika IV-3 Surabaya. The design of this study was a correlation with a cross-sectional time approach. The population of this study was overweight and obese teenagers at SMA Kartika IV-3 Surabaya. Using the Total Sampling technique; the number of respondents was 37. The body image questionnaire instrument and the Rosenberg Self-Esteem Scale questionnaire for self-esteem. The results showed that 70% of respondents had a negative body image and 62% of respondents had low self-esteem. Spearman Rank correlation test obtained $p = 0.001$ and $r = 0.847$, meaning that there is a relationship between body image and self-esteem in overweight and obese adolescents at SMA Kartika IV-3 Surabaya, which means that the more negative the body image, the lower the self-esteem. recommendation for schools so that guidance and counseling teachers accompany counseling for students who experience negative body image and low self-esteem in overweight and obese adolescents through a cognitive behavioral approach to change negative thoughts and change unrealistic beliefs, and maladaptive behavior and educate all students on how to provide positive emotional support to overweight and obese youth.

Keywords: body image, self-esteem, adolescents, overweight, obesity

ABSTRAK

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
(202102024)

Remaja yang mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak, gula secara berlebihan dan rendahnya aktivitas fisik beresiko mengalami *overweight* dan obesitas. Serta sering dikaitkan dengan citra tubuh negatif dan harga diri rendah. Fenomena yang ditemukan di SMA Kartika IV-3 Surabaya beberapa remaja yang memiliki bentuk tubuh *overweight* dan obesitas mengatakan malu, tidak percaya diri dan membanding-bandingkan bentuk tubuh mereka dengan teman. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya yang dipilih dengan teknik *total sampling* jumlah responden 37. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner citra tubuh dan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* untuk harga diri. Hasil didapatkan 70% responden memiliki citra tubuh negatif dan 62% responden memiliki harga diri rendah. Uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan $p = 0,001$ dan $r = 0,847$ artinya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya yang berarti semakin negatif citra tubuh maka harga diri yang dimiliki semakin rendah. Maka rekomendasi bagi pihak sekolah agar guru bimbingan konseling mendampingi konseling bagi siswa yang mengalami citra tubuh negatif dan harga diri rendah pada remaja yang *overweight* dan obesitas melalui pendekatan perilaku kognitif tentang *body positivity* dan pentingnya menerima diri sendiri, terlepas dari bentuk tubuh serta edukasi semua siswa tentang cara memberikan dukungan emosional yang positif terhadap remaja *overweight* dan obesitas.

Kata Kunci: citra tubuh, harga diri, remaja, *overweight*, obesitas