

## HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN AKTUALISASI DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT*

Mery Tania<sup>1</sup>, Umi Khasanah<sup>2</sup>, Anggi Saputra<sup>3</sup>, Nurul Iklima<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, merytania@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, umikhasanah9457@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, 1995saputraanggi@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, nurul\_iklima@yahoo.com

### ABSTRAK

Masa remaja termasuk ke dalam masa peralihan. Pada masa ini mereka mulai bersibuk diri dalam memperhatikan penampilan fisiknya misalnya ingin memiliki berat badan ideal. Remaja yang mengalami kegemukan (*overweight*) cenderung memiliki harga diri rendah bila dibandingkan dengan yang memiliki tubuh ideal, hal ini akan berdampak juga terhadap aktualisasi diri mereka, sehingga akan mempengaruhi hubungan sosial, aktivitas-aktivitas disekolah, dan prestasinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan model korelasi. Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan sampel berjumlah 55 responden dan dianalisa menggunakan korelasi *Rank Spearman*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi sebanyak 32 responden (58,2%) dan hampir setengahnya sebanyak 23 responden (41,8%) memiliki harga diri rendah. Pada variabel aktualisasi diri sebagian besar memiliki aktualisasi diri rendah yaitu 31 responden (56,4%) dan hampir setengahnya memiliki aktualisasi diri tinggi yaitu sebanyak 24 responden (43,6%). Hasil analisa diperoleh hasil uji korelasi menggunakan *Spearman rank* dengan program *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) 16.0 for windows* adalah  $r = 0,588$   $p < 0,01$ , hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung, maka dari itu institusi harus menyiapkan kegiatan-kegiatan yang positif dan membangun kemampuan siswa-siswinya.

Kata kunci: Harga Diri, Aktualisasi Diri, Kegemukan (*Overweight*), Remaja

### ABSTRACT

*Adolescence is included in a transitional period. At this time they began to be busy paying attention to their physical appearance, for example, they wanted to have an ideal body weight. Adolescents who are overweight tend to have low self-esteem when compared to those with ideal bodies, this will also have an impact on their self-actualization, so that it will affect social relationships, school activities, and achievement. The research objective was to determine the relationship between self-esteem and self-actualization in adolescents who are overweight in SMA Negeri 3 Bandung by using a quantitative research design with a correlation model. The sampling technique used was total sampling with a sample of 55 respondents and analyzed using Rank Spearman correlation. Collecting data in this study using a questionnaire. The results of this study indicate that most of the respondents have high self-esteem as many as 32 respondents (58.2%) and almost half as many as 23 respondents (41.8%) have low self-esteem. Most of the self-actualization variables had low self-actualization, namely 31 respondents (56.4%) and almost half of them had high self-actualization, namely 24 respondents (43.6%).*

*The results of the analysis obtained the results of the correlation test using the Spearman rank with the Statistical Packages for Social Science (SPSS) 16.0 for windows program is  $r = 0.588$   $p < 0.01$ , this indicates a positive and significant relationship between self-esteem and self-actualization in adolescents who experiencing obesity in SMA Negeri 3 Bandung, therefore the institution must prepare positive activities and build the abilities of its students.*

*Keywords: Self-esteem, Self-Actualization, Obesity (Overweight), Adolescents*

*Naskah diterima: Februari 2020 ; Naskah direvisi: Maret 2020 ; Naskah diterbitkan : April 2020*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan dari masa pubertas menuju dewasa. Selama periode peralihan, remaja banyak mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis atau sosial (Pieter, 2011). Menurut Hamburg, 1974 (dalam Santrock, 2003) bahwa Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik dimasa remaja adalah remaja menjadi memiliki perhatian yang lebih bagi tubuhnya. Penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara harga diri dan kegemukan pada remaja pertama kali dilakukan oleh French et.al pada tahun 1995, hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan antara harga diri dengan kelebihan berat badan (kegemukan). Kelebihan berat badan pada remaja berkaitan dengan harga diri yang rendah, depresi dan lebih banyak masalah dalam hubungan dengan teman sebaya (Pasch dalam Santrock, 2011). Harga diri juga berpengaruh ke prestasi belajar di sekolah, seperti yang dikemukakan oleh Coopersmith 1967 (dalam Frey dan Carlock, 1984) seorang tokoh yang menyusun skala harga diri, menemukan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dan intelegensi dan antara harga diri dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki harga diri tinggi akan lebih sukses di sekolah dibandingkan siswa dengan harga diri rendah. Menurut Kozier (2010) bahwa jika kebutuhan harga diri terpenuhi, individu selanjutnya berusaha untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Harga diri merupakan sebagai kebutuhan pada level puncak sebelum kebutuhan aktualisasi diri. Ketika remaja

memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya, ini akan berpengaruh terhadap prestasi belajar, sosialisasi dengan teman, guru dan kegiatan-kegiatan di sekolah seperti yang telah dikemukakan oleh Maslow (dalam Walgito, 1985) “Remaja yang dapat mengembangkan setiap potensi yang ada pada dirinya adalah remaja yang dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik”.

Studi pendahuluan dilakukan di SMA 3 Bandung, sekolah ini merupakan sekolah terfavorit di kota Bandung dan termasuk dalam SMA *cluster* I. Dengan berbagai fasilitas yang dimiliki oleh sekolah, memungkinkan akan mendukung terhadap prestasi siswa-siswanya dibandingkan dengan SMA yang fasilitasnya terbatas, terlebih di sekolah ini memiliki banyak ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi atau bakat yang dimiliki oleh siswa.

Dari hasil wawancara kepada tiga siswa yang mengalami kegemukan, semuanya mengatakan pernah melakukan usaha-usaha untuk menurunkan berat badannya seperti mengkonsumsi obat penurun berat badan, melakukan berbagai diet seperti *OCD (Obsessive Corbuzier,s Diet)*, mereka sangat menginginkan tubuh yang ideal agar teman-temannya, mereka juga mengatakan kesulitan ketika mengikuti pelajaran olah raga misalnya ketika lari jadi cepat lelah, ekstrakurikuler yang diikutipun harus pilih-pilih, mereka tidak memilih ekstrakurikuler yang menuntut untuk gerak energik seperti *Dance* dan Olah Raga. Dari ketiga anak

yang diwawancara tidak ada yang masuk ranking 10 besar di kelasnya.

Dari hasil studi pendahuluan yang dijelaskan di atas, ada indikasi bahwa siswa yang mengalami kegemukan cenderung kepada harga diri rendah dan aktualisasi dirinya juga rendah, Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Harga Diri Dan Aktualisasi Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kegemukan (*Overweight*) Di SMA 3 Bandung.

### KAJIAN LITERATUR

Menurut Coopersmith dalam Dalami (2009) mengatakan bahwa, harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan.

#### Pengertian Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri didefinisikan sebagai keinginan seseorang untuk menjadi dirinya sendiri dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Tingkat aktualisasi diri diungkap dengan menggunakan angket hasil modifikasi dari Personal Orientasi Inventory (POI dari L.Shostrom yang disusun tahun 1980 dalam Mayasari, 2008). Semakin tinggi skor seseorang, berarti semakin tinggi pula tingkat aktualisasi diri orang tersebut dan sebaliknya.

#### Definisi Remaja

Menurut istilah remaja dikenal dengan "adolescence" (kata bendanya *adolescentia*: remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir (Desmita, 2009).

#### Parameter untuk Menentukan Berat Badan Ideal

Berat badan ideal dapat dihitung dengan beberapa cara yaitu:

- 1) Dengan rumus Berat Badan Ideal (BBI):  $\text{Tinggi badan} - 100 - 10\%$  (tinggi badan - 100) untuk usia  $\leq 30$  tahun Tinggi badan - 100, untuk usia  $> 30$  th. Kategori pengukuran:  
Normal : 10% BBI  
*Overweight* : 10-20% BBI  
Obesitas :  $>20\%$

### METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif dengan model korelasi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bandung Jalan Belitung no.8 Bandung. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 4 Agustus. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di SMA Negeri 3 Bandung yang mengalami *overweight* dengan usia 15-18 tahun yang berjumlah 55 orang. Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (2006), apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20-25% atau lebih. Anggota sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang *overweight* (BMI : 23,00-24,9) di SMA Negeri 3 Bandung. Karena subjek penelitian kurang dari 100 maka peneliti mengambil total populasi sebagai sampel, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 55 orang.

Dalam penelitian ini penulis mengambil teknik total sampling.

Untuk mengukur Harga Diri dan Aktualisasi Diri peneliti memakai rumus mean, di bawah ini rumus mean :

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan

M : mean  
 X : Jumlah Nilai  
 N : Jumlah Responden

Dari perhitungan mean kemudian dimasukkan kedalam kriteria sebagai berikut:

Skor  $\geq$  Mean : Harga diri tinggi/  
 Aktualisasi diri tinggi

Skor  $<$  Mean : Harga diri rendah/  
 Aktualisasi diri rendah

Setelah dilakukan pengolahan data diatas, kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan tabulasi dan perhitungan prosentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase  
 F : Frekuensi kategori jawaban  
 n : Total responden

100% : Bilangan tetap

Setelah diprosentasekan, kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan skala yang dijelaskan oleh Arikunto (2006) yaitu:

100% : seluruhnya  
 76%-99% : hampir seluruhnya  
 51%-75% : sebagian besar  
 50% : setengahnya  
 26%-49% : hampir setengahnya  
 1%-25% : sebagian kecil  
 0% : tidak satupun

#### Analisis Bivariat

Menurut Sujarweni (2014) analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel. Analisa bivariat berfungsi untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman* yaitu bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berdata *ordinal*, dapat juga salah satu data *ordinal*. Untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidaknya dilihat dari nilai signifikan seberapa besar hubungannya dapat dilihat dengan nilai r. Jika sig  $>$  0,05 maka Ho diterima,

sedangkan jika sig  $<$  0,05 maka Ho ditolak. Rumus *Spearman* sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum b_i^2}{N(n^2-1)}$$

$\rho$  = rho  
 n = jumlah sampel  
 $b_i$  = pengurangan ranking X1 dengan ranking X2

Untuk menginterpretasikan angka ini perlu dibandingkan dengan tabel-tabel nilai rho. Jika rho hitung lebih besar dari rho tabel maka Ho diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara X dan Y, dan apabila nilai rho hitung lebih kecil dari lebih kecil dari rho tabel maka Ha diterima, yang artinya ada hubungan antara X dan Y. Untuk melihat kekuatan hubungan antara dua variabel, bisa dilihat di tabel berikut:

Tabel 1 Hubungan Variabel

Nilai	Makna
0,8-1	Sangat kuat
0,6-0,79	Kuat
0,4-0,59	Cukup kuat
0,2-0,39	Rendah
0-0,19	Sangat rendah

Sumber: Hidayat Anwar (2013)

#### PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi: jenis kelamin, penghasilan orang tua, keikutseertaan dalam organisasi, urutan dalam keluarga.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden yang mengalami kegemukan (usia 15-18 tahun) di SMA Negeri 3 Bandung tanggal 4 Agustus 2014.

Karakteristik Responden	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	18,
	Perempua	0	2
	n	4	81,
Jumlah		5	8
		5	100
Penghasilan orang tua	Di bawah UMR	1	20
	UMR	1	80

	Di atas UMR	4	
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100</b>
<b>Keikutsertaan dalam organisasi</b>	Ikut organisasi	2	40
	Tidak ikut organisasi	2	60
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100</b>
<b>Urutan dalam keluarga</b>	1	3	54,
	2	0	5
	3	1	21,
	4	2	8
	5	5	9,1
		4	7,3
		4	7,3
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100</b>
		<b>5</b>	

Tabel diatas menggambarkan karakteristik responden remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden (18,2%) berjenis kelamin laki-laki dan hampir seluruhnya responden (81,8%) berjenis kelamin perempuan. Pada karakteristik penghasilan orang tua sebagian kecil responden yaitu 20% penghasilan orang tuanya di bawah UMR dan hampir seluruhnya penghasilan orang tua (80%) di atas UMR. Karakteristik berikutnya adalah keikutsertaan responden dalam organisasi yaitu hampir setengahnya responden ikut organisasi (40%), dan sebagian besar (60%) tidak ikut organisasi. Karakteristik yang terakhir adalah urutan dalam keluarga yaitu sebagian besar responden (54,4%) adalah anak pertama, dan sebagian kecil bukan anak pertama ada yang anak kedua, ketiga dan ke empat.

#### Hasil

#### Harga diri remaja yang mengalami kegemukan

Variabel independen dalam penelitian ini adalah harga diri pada remaja yang mengalami kegemukan.

Tabel 3. Hasil penelitian tentang harga diri remaja yang mengalami kegemukan.

Harga Diri	Frekuensi	%
<b>Tinggi</b>	32	58,2
<b>Rendah</b>	23	41,8
<b>Jumlah</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Dari data diatas dapat diartikan bahwa sebagian besar responden yaitu 58,2% memiliki harga diri tinggi dan hampir setengahnya 41,8% memiliki harga diri rendah.

#### Aktualisasi diri remaja yang mengalami kegemukan

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan.

Tabel 4. Hasil penelitian tentang aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan.

Aktualisasi Diri	Frekuensi	%
<b>Tinggi</b>	24	43,6
<b>Rendah</b>	31	56,4
<b>Jumlah</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Dari data aktualisasi diri diatas, dapat diartikan bahwa sebagian besar responden memiliki aktualisasi diri rendah yaitu 56,4%, dan hampir setengahnya yaitu 43,6% responden memiliki aktualisasi diri yang tinggi.

#### Hubungan harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung

Tabel 5. Hasil penelitian tentang hubungan harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung.

Rumus	Variabel	Harga Diri	Aktualisasi Diri
<b>Spearman's rho</b>	Harga Diri		.588
	N	55	55
	Aktualisasi Diri	.588	
	N	55	55

Dalam penelitian ini uji korelasi menggunakan *Spearman rank* dengan program *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) 16.0 for windows* untuk menggambarkan hubungan antara harga

diri dengan aktualisasi diri. Hasil uji korelasi diperoleh  $r = 0,588$   $p < 0,01$ , hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan. Makna nilai  $r$  pada korelasi *spearman* menunjukkan hubungan yang cukup kuat sesuai dengan penjelasan pada bab II yaitu untuk kategori cukup kuat berada pada 0,4-0,59 (Anwar,2013).

### **Harga Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kegemukan**

Menurut Coopersmith dalam Dalami (2009) mengatakan bahwa, harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan.

Dalam penelitian ini, variabel harga diri terdiri dari beberapa komponen yaitu perasaan diterima, perasaan mampu dan perasaan berharga. Dari hasil analisa data didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi sebanyak 32 responden (58,2%) dan hampir setengahnya sebanyak 23 responden (41,8%) memiliki harga diri rendah. Hasil yang bervariasi ini terjadi kemungkinan karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti pendapatan orang tua, pada hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden yang orang tuanya memiliki pendapatan di atas UMR sebagian besar (65,9%) memiliki harga diri tinggi dan responden yang orang tuanya memiliki pendapatan di bawah UMR sebagian besar (72,7%) memiliki harga diri rendah, data di atas dapat dilihat di lampiran. Temuan ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sarwono (2004) yaitu Secara umum seseorang yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi.

Adapun responden yang pada kenyataannya bertolak belakang dengan teori, seperti pada hasil analisa yaitu 27,3% responden

yang pendapatan orang tuannya di bawah UMR dia memiliki harga diri tinggi, sebaliknya sebanyak 34,1 % responde yang pendapatan orang tuanya di atas UMR memiliki harga diri rendah. Hal ini terjadi kemungkinan karena dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti. Faktor yang tidak diteliti antara lain: faktor psikologis, faktor intelegensi, menurut Sarwono (2004) faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Pada karakteristik jenis kelamin juga terdapat hasil yang signifikan yaitu hampir seluruhnya responden yang berjenis kelamin laki-laki (90%) termasuk ke dalam harga diri tinggi, dan sebagian kecil 10% termasuk ke dalam harga diri rendah. Hasil analisa ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ancok et.all (dalam Maghfiroh, 2013) bahwa wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah dari pada pria.

### **Aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan**

Menurut Rogers (dalam Corey, 1999) kebutuhan aktualisasi diri merupakan motif dasar manusia. Dengan aktualisasi diri berarti manusia terdorong oleh dorongan pokok yaitu mempertahankan diri yang juga meliputi pengembangan diri, meningkatkan diri dalam arti mewujudkan potensinya. Jadi aktualisasi diri adalah kecenderungan manusia untuk mempertahankan dan meningkatkan diri.

Dalam penelitian ini, variabel aktualisasi diri terdiri dari beberapa komponen yaitu mengamati realitas secara efisien, adanya penerimaan diri sendiri dan kodrat, spontan, sederhana, dan wajar, terpusat pada masalah, memiliki privasi, memiliki kemandirian, memiliki kesegaran dan aspirasi, memiliki pengalaman puncak, memiliki minat sosial, adanya hubungan antar pribadi, berkarakter demokratis, adanya perbedaan antara minat dan tujuan, adanya rasa humor sesuai dengan yang dikemukakan oleh Maslow (dalam Koeswara, 1991).

Dari hasil analisa data didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki

aktualisasi diri rendah yaitu sebanyak 31 responden (56,4%) dan hampir setengahnya 43,6% responden memiliki aktualisasi diri tinggi. Hasil yang bervariasi ini terjadi kemungkinan dipengaruhi faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua yang dalam kesempatan ini tidak diteliti. Atau faktor eksternal seperti kebudayaan di masyarakat, karena menurut Asmadi (dalam Ginting 2008) aktualisasi diri dapat dilakukan jika lingkungan mengizinkannya. Faktor eksternal ini juga tidak diteliti oleh peneliti.

Menurut penelitian Mayasari (2008) menyatakan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara aktualisasi diri dengan kelekatan remaja pada ibu. Nilai korelasi sebesar 0,478 dengan  $p < 0,01$ .

Responden yang aktualisasinya tinggi kemungkinan semua kebutuhan-kebutuhan dasar telah terpenuhi. Seperti yang dikemukakan oleh Maslow (1984) bahwa manusia memiliki lima kebutuhan dasar, dan hal ini bersifat hierarkis, kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang pertama dan utama, sedangkan aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi, kebutuhan yang di bawah harus sudah terpenuhi sebelum kebutuhan lain terpenuhi

#### **Hubungan harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung**

Hasil uji korelasi diperoleh  $r = 0,588$   $p < 0,01$ , hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ginting (2011) tentang hubungan variabel yang sama tetapi pada responden yang berbeda yaitu pada obesitas juga didapat adanya hubungan yang kuat dengan nilai  $p$  sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan korelasi ( $r$ ) = + 0,646. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Semakin rendah harga diri remaja, maka semakin rendah pula kemampuan aktualisasi dirinya, dan sebaliknya. Kedua variabel ini akan saling mempengaruhi. Hasil ini diperkuat oleh teori Kozier (2010) bahwa jika kebutuhan harga diri terpenuhi,

individu selanjutnya berusaha untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri.

Pada tabel 4.3 dan tabel 4.4, kalau dilihat secara keseluruhan besarnya prosentase responden yang memiliki harga diri rendah tidak sesuai dengan aktualisasi diri, pada variabel harga diri, sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi tetapi pada variabel aktualisasi diri, sebagian besar responden 56,4% justru memiliki aktualisasi diri rendah, dan sebaliknya. Setelah dilakukan analisa data pada setiap responden didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan antara teori dan hasil penelitian ini adalah sebagian besar (90%) responden yang memiliki harga diri tinggi dan aktualisasi rendah kemungkinan dipengaruhi oleh faktor hubungan social, ketidakikutsertaan mereka dalam organisasi mungkin memiliki pengaruh terhadap hubungan harga diri dan aktualisasi diri mereka, kemungkinan faktor lain yang bisa mempengaruhi hubungan dua variabel ini adalah budaya dalam masyarakat dan pola asuh dalam keluarga, hal ini tidak diteliti oleh peneliti.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung yang dilakukan kepada 55 responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi sebanyak 32 responden (58,2%) dan hampir setengahnya sebanyak 23 responden (41,8%) memiliki harga diri rendah.
2. Aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan sebagian besar memiliki aktualisasi diri rendah yaitu 31 responden (56,4%) dan hampir setengahnya memiliki aktualisasi diri tinggi yaitu sebanyak 24 responden (43,6%).
3. Hasil uji korelasi menggunakan *Spearman rank* dengan program *Statistical Packages for Sosial Science*

(SPSS) 16.0 for windows adalah  $r=0,588$   $p < 0,01$ , hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung.

### Saran

Untuk melengkapi dan menindaklanjuti hasil penelitian, dapat diusulkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Institusi sekolah menyiapkan kegiatan-kegiatan yang positif dan dapat meningkatkan harga diri serta aktualisasi diri siswa yang mengalami kegemukan (*overweight*) misalnya penyuluhan, selain itu mengikutsertakan mereka dalam kegiatan seperti OSIS, PMR, ROHIS atau kegiatan-kegiatan lain yang positif.
2. Tenaga kesehatan terutama perawat hendaknya mengadakan program kesehatan jiwa remaja misalnya masuk ke institusi sekolah untuk membimbing dan memberi pengarahan kepada remaja-remaja yang bermasalah.
3. Untuk peneliti yang tertarik pada persoalan yang sama, dapat meneliti tentang keeratan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri atau aktualisasi diri, bisa juga dengan memakai metode kualitatif (wawancara dan observasi), sehingga hasilnya dapat memberikan masukan data yang semakin lengkap.

### REFERENSI

- Anwar, H. (2013). Uji F dan Uji T. Statistikian. <http://www.statistikian.com/2013/01/uji-f-dan-uji-t.html>. (Diakses pada 23 Mei 2019).
- Arikunto, (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (1999). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

- Dalami, E., Suliswati, et.al. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial*. Jakarta: Trans Info Media.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- French., et.al. (1995). *Self esteem and obesity in children and adolescents*. Obesity research. Diakses pada 2 Mei 2014.
- Frey, D. and Carlock, C.J. (1984). *Enhancing self-esteem accelerated*. Development Inc. Indiana.
- Ginting, M.R. (2011). *Hubungan harga diri dengan kemampuan aktualisasi diri pada remaja putri di SMA Negri Sei Bengai*.<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27522/7/Cover.pdf>. (Diakses pada 21 maret 2014).
- Koeswara, E. (1991). *Teori-teori Kepribadian Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung: PT Eresco.
- Kozier, et.al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 Vol. 2. Jakarta: EGC.
- Maghfiroh, R. (2013). *Gambaran harga diri pasien Thalasemia remaja usia 14-21 tahun di klinik Hemato-Onkologi RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung*.
- Maslow, A.H. (1984). *Motivasi Dan Kepribadian: Teori Motivasi Dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia*. Alih Bahasa: Nurul, I. Jakarta: PT Gramedia.
- Mayasari. K. (2008). Aktualisasi diri remaja ditinjau dari kelekatan remaja dan ibu.
- Pieter, H.Z., Janiwarti, B., Saragih, M. (2011). *Pengantar psikopatologi untuk keperawatan* Edisi 1 Cetakan 1. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.



- Santrock, J.W. (2011). *Masa Perkembangan Anak Children*. Jakarta. Salemba Humanika
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono.S.W., (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sujarweni, V.W. ( 2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methode)*. Bandung: Alfabetha.
- Walgito, B.(1985). *Pengantar Psikologi Umum. Edisi 1*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

program profesi Ners tahun 2018 di Universitas BSI Bandung. Saat ini bekerja di Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya terhitung sejak April 2018 dan melanjutkan kuliah Magister Manajemen di Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya tahun 2018. Penulis dapat dihubungi pada alamat email 1995saputraanggi@gmail.com

#### **BIODATA PENULIS**

**Umi Khasanah**, lahir di Kebumen, 19 September 1989. Meraih gelar S1 Keperawatan di Universitas BSI Bandung pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan program profesi Ners tahun 2015 di Universitas BSI Bandung. Saat ini bekerja di Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya terhitung sejak 17 Februari 2020 dan melanjutkan kuliah Magister Manajemen di Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya tahun 2020. Penulis dapat dihubungi pada alamat email umikhasanah9457@gmail.com

**Nurul Iklima**, , lahir di Bandung, 6 Januari 1994. Meraih gelar S1 Keperawatan di Universitas Padjajaran Bandung pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan program profesi Ners tahun 2016 di Universitas Padjajaran Bandung dan melanjutkan program Magister Keperawatan tahun 2017-2019 di Universitas Padjajaran Bandung. Saat ini penulis mengajar di Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya terhitung sejak tahun 2017. Penulis dapat dihubungi pada alamat email nurul\_iklima@yahoo.com

**Anggi saputra**, lahir di Wonosobo, 14 Agustus 1995. Meraih gelar S1 Keperawatan di Universitas BSI Bandung pada tahun 2017. Kemudian melanjutkan