

PENGARUH PENERIMAAN DIRI REMAJA PUTRI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKIBAT KEGEMUKAN PADA MAHASISWI PRODI KEPERAWATAN STIKES BETHESDA YAKKUM 2016

THE INFLUENCE OF SELF-ACCEPTANCE OF FEMALE ADOLESCENT TOWARDS ANXIETY LEVEL DUE TO OBESITY OF NURSING STUDENTS IN STIKES BETHESDA YAKKUM 2016

Oleh: Erry Hermawan, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,

email: gust.awan3516@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh penerimaan diri remaja putri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan di Stikes Bethesda Yakkum. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis hubungan kausal sebab akibat. Populasinya adalah 183 mahasiswi D3 maupun S1 Keperawatan. Jumlah sampel 126 mahasiswi. Teknik sampling dengan *proportional stratified random sampling*. Data diperoleh menggunakan skala penerimaan diri dan skala tingkat kecemasan akibat kegemukan. Uji validitas menggunakan *expert judgement* dan rumus *Product Moment* dari *Pearson's*. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas skala penerimaan diri sebesar 0.848 dan skala tingkat kecemasan akibat kegemukan sebesar 0.870. Analisis data menggunakan teknik regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penerimaan diri remaja putri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan persamaan regresi $Y = -1,038X + 242,74$. Hasil diperoleh nilai konstanta sebesar 242,74 dan nilai koefisien regresi sebesar -1,038. Persamaan regresi digunakan untuk memprediksi besarnya skor tingkat kecemasan akibat kegemukan berdasarkan perubahan skor penerimaan diri. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,96 diartikan sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan sebesar 96% sedangkan 4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *penerimaan diri, kecemasan akibat kegemukan*

Abstract

*This research was intended to determine whether there was influence of self-acceptance of female adolescent towards anxiety level due to obesity in Stikes Bethesda Yakkum. The approach used was quantitative approach with the type of causal relationship of cause and effect. The population was 183 students from Diploma 3 and Undergraduate of Nursing Program. The sample was 126 students. The sampling technique was proportional stratified random sampling. The data were obtained by using scale of self-acceptance and scale of anxiety level due to obesity. The validity test used expert judgement formula of Product Moment from Pearson's. The reliability test used formula of Alpha Cronbach. The reliability coefficient of self-acceptance scale was 0.848 and scale of anxiety level due to obesity was 0.870. The data analysis used regression technique. The research result showed that there was influence of self-acceptance of female adolescent towards anxiety level due to obesity. It was shown by the significant value $0.000 < 0.05$ with a regression equation $Y = -1.038X + 242.74$. The result was obtained that the constant value was 242.74 and the regression coefficient value was -1.038. The regression equation can be used to predict the magnitude of anxiety level score due to obesity based on the changes of self-acceptance score. The coefficient of determination (*R Square*) of 0.96 means that the effective contribution of self-acceptance variable on anxiety level due to obesity were 96%, while the other 4% were influenced by other factors.*

Keywords: self-acceptance, anxiety due to obesity

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan hidup seorang manusia terbagi dalam beberapa periode transisi atau masa saat seseorang dalam kandungan, masa

bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan masa lansia. Salah satu periode perkembangan yang menarik untuk dibahas adalah masa remaja. Para ahli perkembangan manusia menyebut masa

remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa ditandai adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Batasan usia remaja adalah 12-21 tahun (F. J. Monks, 2006).

Pada masa remaja, manusia mengalami perkembangan yang pesat fisik, psikis, maupun sosialnya (Depkes RI, 2007). Perubahan yang paling mencolok adalah penampilan fisik yang secara alami akan terjadi. Namun, disisi lain terkadang remaja merasa malu ataupun cemas akibat perubahan keadaan tubuh. Dengan kondisi tubuh yang sudah ada, remaja akhir dituntut untuk dapat menerima. Bila merasa tidak puas terhadap kondisi tubuh akan muncul gejala emosional dan terkadang disertai muncul upaya agar mendekati ideal.

Konsekuensi perkembangan fisik, salah satunya perubahan berat dan bentuk badan yang terkadang mengganggu gerak, bila ingin terlihat menarik di depan lawan jenisnya (Singgih Dirga Gunarsa, 2006). Bertambahnya berat badan yang dramatis pada remaja putri mengakibatkan mereka mempersepsikan bahwa dirinya tersebut dalam kategori gemuk yang pada kenyataannya ukuran berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan mereka sehingga remaja putri lebih sering melakukan diet untuk mengurangi berat badan mereka. Dacey & Kenny, 1997 (dalam Tiurma Yustisi Sari, 2009: 6)

Berdasarkan data observasi dan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa subjek mahasiswi Stikes Bethesda, antara lain mahasiswi I (TH), menyatakan bahwa penerimaan kondisi tubuhnya menjadi tanggung jawab secara pribadi. Dia juga sering meminta saran dari teman yang memiliki masalah yang

sama. Individu tersebut merasa kurang percaya diri karena menanggapi kondisi badannya memang berlebih. Disamping itu, dia merasa lebih takut efek sampingnya dimasa depan saat mencoba obat penurun lemak.

Namun, hasil observasi dan wawancara dari mahasiswi II (CP) menunjukkan bahwa dia bertanggungjawab secara mandiri atas keadaan tubuhnya yang gemuk. Keadaan tersebut membuatnya lebih sering mendiskusikan perihal makan dan berat badan dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sama. Dia berulang kali bercermin memilih pakaian yang pas sesuai kondisi badan karena sadar diri bahwa dirinya memang gemuk. Individu tersebut merasa tidak menyenangi tubuhnya yang berlekuk dan tidak proporsional yakni perut, paha, dan pantat. Meskipun ada ketidaksenangan terhadap bagian tubuhnya tersebut namun dia justru sering bercanda dengan mengatakan ukuran badan sudah mirip "babi" yang penting baju masih muat. Saat lagi sibuk, individu tidak melakukan diet. Namun saat santai dan *mood* dalam keadaan baik, dia melakukan diet. Individu tersebut biasanya canggung, ragu dan berbuat salah karena kurang berhati-hati. Kadang-kadang dia pun merasa stress.

Berdasarkan fenomena tersebut timbul masalah adanya kecemasan pada remaja putri, peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih lanjut apakah ada pengaruh penerimaan diri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan remaja putri di Stikes Bethesda Yakkum. Hal ini dengan pertimbangan bahwa remaja akhir umumnya memasuki dunia perguruan tinggi atau lulus SMU dan mungkin sudah bekerja (Agoes Dariyo, 2004).

Obesitas dapat menyebabkan beban psikologis tersendiri bagi penderitanya karena penderita obesitas yang berhasil menurunkan berat badannya akan timbul perasaan gembira, senang dan memiliki kepercayaan diri tinggi, namun bila tidak berhasil maka akan terjadi perasaan sedih, kecewa serta rendah diri dengan kata lain obesitas menimbulkan masalah emosional dengan penderitanya. (Syahmien Moehyi, 1995)

Bertolak dari penghayatan pribadi terhadap kondisi fisiknya, remaja menaruh perhatian pada *body image*. Ketidakpuasan terhadap kondisi fisik membuat remaja mengalami *anorexia nervosa* yaitu gangguan makan yang ditandai dengan menolak makan atau melaparkan diri (*self-starving*). Akibatnya muncul kecemasan sehingga melakukan puasa atau olahraga. Ini dilakukan untuk mengendalikan kenaikan berat badan dan menekan tingkat cemas. (Sumardjono Padmomartono, 2014: 13-14)

Aspek-aspek kecemasan menurut Dennis Greenberger dan Christine A. Padesky, (2004) diantaranya yaitu:

1. Aspek Fisik, Reaksi tubuh yang muncul seperti aktivitas gerak terbatas, gangguan pernafasan, berkeringat berlebih, pusing-pusing, otot menjadi tegang, sakit pencernaan, ukuran anggota badan tidak proporsional.
2. Aspek Pemikiran, Respon terhadap kecemasan dalam pikiran manusia. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan cenderung memikirkan bahaya yang berlebihan, ketidakmampuan berkonsentrasi atau sulit membuat keputusan, sulit tidur, menganggap diri sendiri tidak mampu, bantuan dianggap tidak perlu, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.

3. Aspek Perilaku, Reaksi kecemasan yang berupa perilaku manusia terhadap ancaman dengan menghindari, misalnya gelisah, menggigit jari, meninggalkan situasi saat kecemasan mulai terjadi, mengalihkan dengan hal lain ketika cemas, seolah-olah dalam keadaan baik, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna untuk mencegah bahaya.

4. Aspek Suasana Hati, Seseorang yang mengalami kecemasan suasana hati cenderung menjadi gugup menjadi murung, jengkel, panik, dan cemas.

Seperti diungkapkan Elizabeth B. Hurlock pada masa remaja akhir penambahan berat badan lebih banyak dibandingkan tinggi badan. Dan ternyata, menurut pengamatan para ahli, hal yang terjadi dalam masa remaja akhir terutama menyangkut “penyempurnaan“ bentuk-bentuk tubuh. Badan dan anggota badan menjadi berimbang. Berat badan yang bertambah pesat dalam masa ini mengimbangi pesatnya pertumbuhan tinggi badan yang terjadi dalam masa remaja awal dan periode pubertas. Pertumbuhan fisik lain yang menjadi sempurna adalah antara lain wajah simetris, bentuk bahu yang berimbang dengan pinggul dan anggota badan yang lain. Pendek kata, remaja telah mencapai bentuk tubuh serta anggota-anggota tubuh orang dewasa (Andi Mappiare, 1982).

Menurut Elizabeth B. Hurlock (dalam Eki Vina Nurviana, 2006), penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya adalah:

1. Aspirasi yang realistis

Individu yang mampu menerima dirinya harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai.

2. Keberhasilan

Agar individu menerima dirinya, individu harus mampu mengembangkan faktor peningkat keberhasilan sehingga potensinya berkembang secara maksimal. Individu memiliki inisiatif dan meningkatkan kebiasaan menunggu perintah apa yang harus dilakukan.

3. Wawasan diri

Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki akan meningkatkan penerimaan diri. Dengan bertambahnya usia dan pengalaman sosial, individu harus mampu menilai dirinya lebih akurat.

4. Wawasan sosial

Kemampuan melihat diri pada individu seperti pandangan oranglain tentang diri sendiri tersebut menjadi suatu pedoman untuk memungkinkan berperilaku sesuai harapan individu.

5. Konsep diri yang stabil

Bila individu melihat dirinya dengan satu cara pada suatu saat dan cara lain pada saat orang lain, yang kadang menguntungkan dan kadang tidak akan menyebabkan ambivalensi pada dirinya. Agar tercapainya dan terbentuknya konsep diri positif *significant others* memposisikan diri individu secara menguntungkan.

Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri merupakan petunjuk awal bahwa remaja tidak puas pada dirinya sendiri dan mempunyai sikap menolak diri. Remaja yang menolak diri akan merasa tidak bahagia dan merasa dirinya memainkan peran orang yang dikucilkan. Akibatnya ia tidak mengalami

kebahagiaan dalam dirinya kesehatan mentalnya akan juga terganggu (Elizabeth B. Hurlock, 1996: 238).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan dalam penelitian digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang telah ditetapkan adalah dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bersifat menjelaskan hubungan kausal yakni hubungan sebab akibat. Menurut tingkat ekspalansinya, penelitian ini termasuk ke dalam penelitian asosiatif. Sugiyono (dalam Riduwan M. B. A., 2010: 65) penelitian asosiatif merupakan penelitian yang mencari pengaruh antara satu variabel dengan variabel yang lainnya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data penelitian pada tanggal 19-23 Juli 2016 di Stikes Bethesda Yakkum Jl. Johar Nur Hadi No 6 Yogyakarta.

Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswi D3 maupun S1 keperawatan (populasi) yaitu 183 orang dan mahasiswi kelas A, B, C, D tahun akademik 2016/2017 (*proportional stratified random sampling*) yaitu 126 orang di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian kuantitatif bersifat menjelaskan hubungan kausal yakni hubungan sebab akibat. Menentukan paradigma hubungan antar variabel yakni variabel bebas dan terikat. Hipotesis rumusan masalah asosiatif diuji dengan

statistika Korelasi *Product Moment* dilanjutkan dengan regresi tunggal. (Sugiyono, 2013)

Data, Instrumen, dan Teknik

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penyebaran skala tingkat kecemasan akibat kegemukan dan penerimaan diri remaja putri kepada mahasiswi jenjang D3 maupun S1 untuk 4 kelas. Instrumen berupa skala, dalam skala tersebut setiap variabel adalah konsep yang memiliki variasi nilai. (Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, 2011: 17). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan kuesioner.

Kuesioner merupakan instrumen untuk pengumpulan data, di mana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Peneliti dapat menggunakan kuesioner untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian dan perilaku dari responden. Dalam kata lain, para peneliti dapat melakukan pengukuran bermacam - macam karakteristik dengan menggunakan kuesioner. Larry Cristensen (dalam Sugiyono, 2013 : 71)

Secara jelas kuesioner berupa skala menurut Syofian Siregar (2014: 50), Model Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang bersifat *favourable* (+) dan *unfavourable* (-) dengan alternatif jawaban yang dimodifikasi.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut. Secara umum tahap-tahap penyusunan instrumen pengumpulan data menurut Riduwan M. B. A. (2010) adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi variabel-variabel yang terdapat pada rumusan judul penelitian. Variabel dalam penelitian ini merupakan penerimaan diri dan kecemasan akibat kegemukan.
2. Menjabarkan variabel menjadi sub variabel atau bagian variabel.
3. Mencari indikator dari setiap sub atau bagian variabel.
4. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator. Setiap indikator kemudian dideskripsikan. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pembuatan butir pertanyaan atau pernyataan.
5. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen.

Jawaban setiap item instrumen pada skala penerimaan diri dan kecemasan akibat kegemukan mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Adapun alternatif jawaban dalam skala ini meliputi:

- a) SS jika pernyataan/kegiatan tersebut selalu dialami responden.
- b) S jika pernyataan/kegiatan tersebut menjadi masalah yang sesuai dengan yang dialami responden.
- c) RG jika pernyataan/kegiatan tersebut dirasa belum yakin atau masih ragu-ragu
- d) TS jika pernyataan/kegiatan tersebut dirasa tidak tepat oleh responden.

e) STS jika pernyataan/kegiatan tersebut dirasa sangatlah tidak setuju oleh responden.

6. Melengkapi instrumen dengan pedoman pengisian dan kata pengantar.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi. Hasil perolehan digunakan untuk menentukan pengaruh kontribusi besarnya penerimaan diri terhadap kecemasan akibat kegemukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian skala kecemasan akibat kegemukan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan Analisis Statistik Deskriptif Variabel Kecemasan Akibat Kegemukan

Skor					
Max	Min	Mean	Median	Mode	Standar Deviation (SD)
176,00	74,00	124.84	125.00	118	17.527

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai maksimum untuk skala kecemasan akibat kegemukan sebesar 176,00 dan nilai minimum sebesar 74,00. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 124.84; nilai tengah (*median*) sebesar 125.00; modus (*mode*) sebesar 118; dan nilai standar deviasi sebesar 17.527.

Tabel 2. Batas Interval Kategorisasi Kecemasan Akibat Kegemukan

Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq M + SD$
Sedang	: $M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	: $X < M - SD$
Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq 142$
Sedang	: $108 \leq X < 142$
Rendah	: $X < 108$

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada tabel di atas, maka diperoleh distribusi frekuensi kategorisasi penerimaan diri yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecemasan Akibat Kegemukan

Kecemasan Akibat Kegemukan					
		Fre- qu- ency	Per- cent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ren- dah	54	42.8	42.8	42.8
	Sedang	64	50.8	50.8	93.6
	Tinggi	8	6.4	6.4	100
	Total	126	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 126 mahasiswi jenjang D3 maupun S1 Keperawatan Stikes Bethesda Yakkum terdapat 54 mahasiswi (42.8%) yang memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan rendah, 64 mahasiswi (50.8%) yang memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan sedang, dan 8 mahasiswi (6,4%) yang memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata remaja putri dalam hal ini mahasiswi jenjang D3 maupun S1 Keperawatan Stikes Bethesda Yakkum memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan pada kategori sedang dengan nilai rata-rata

sebesar 124.84. Sebaran data pada masing-masing kategori dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecemasan Akibat Kegemukan

Hasil penelitian skala penerimaan diri diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Analisis Statistik Deskriptif Penerimaan Diri

Skor					
Max	Min	Mean	Median	Mode	Standar Deviation (SD)
176.00	74.00	113.11	111.00	103,00	18.57

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai maximum untuk skala penerimaan diri sebesar 176,00 dan nilai minimum sebesar 74,00. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 113.11; nilai tengah (*median*) sebesar 111.00; modus (*mode*) sebesar 103,00 ; dan nilai standar deviasi sebesar 18.57.

Tabel 5. Batas Interval Kategorisasi Penerimaan Diri

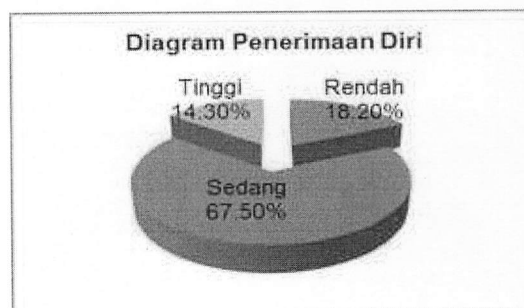
Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq M + SD$
Sedang	: $M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	: $X < M - SD$
Kategori	Skor
Tinggi	: $X \geq 142$
Sedang	: $108 \leq X < 142$
Rendah	: $X < 108$

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada tabel di atas, maka diperoleh distribusi frekuensi kategorisasi penerimaan diri yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penerimaan Diri

Penerimaan Diri					
		Freq uency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Rendah	23	18.2	18.2	18.2
	Sedang	85	67.5	67.5	85.7
	Tinggi	18	14.3	14.3	100
	Total	126	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 126 responden jenjang D3 maupun S1 keperawatan dari 4 kelas Stikes Bethesda Yakkum terdapat 23 mahasiswi (18.2%) yang memiliki penerimaan diri rendah, 85 mahasiswi (67.5%) yang memiliki penerimaan diri sedang, dan 18 mahasiswi (14.3%) yang memiliki penerimaan diri tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata penerimaan diri remaja putri dalam hal ini mahasiswi jenjang D3 maupun S1 Keperawatan dari 4 kelas Stikes Bethesda Yakkum termasuk dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 113.11. Sebaran data pada masing-masing kategori dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penerimaan Diri

Uji prasyarat yang dilakukan sebelum uji hipotesis yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data dari semua variabel yang telah diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* melalui program *SPSS for Windows release 16.0*. Hasil uji normalitas dapat dilihat berikut ini.

Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Normalitas

	Observed N	Expected N	Residual
rendah sangat rendah	4	2.5	1.5
sedang	13	17.6	-4.6
tinggi	93	85.6	7.4
sangat tinggi	11	17.6	-6.6
sangat tinggi	5	2.5	2.5
Total	126		

Test Statistics

	Kode
Chi-Square	57.259 ^a
Df	4
Asymp. Sig.	.066

a. 2 cells (40.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.5

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki sifat hubungan linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan analisis varian melalui program *SPSS for Windows release 16.0*.

data dikatakan linear apabila nilai signifikansi ($p \leq 0,05$). Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Ringkasan Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Kecemasan Akibat Kegemukan * Penerimaan Diri	Between Groups	38314.534	59	649.399	496.691	.000
	Linearity	36883.815	1	36883.815	28210.508	.000
	Deviation from Linearity	1430.719	58	24.668	18.867	.000
	Within Groups	86.292	66	1.307		
	Total	38400.825	125			

Berdasarkan tabel di atas, data dikatakan linear apabila nilai signifikansi ($p \leq 0,05$) dan nilai signifikansi (p) pada data ini adalah 0,000, dengan kata lain nilai ($p \leq 0,05$) telah terpenuhi sehingga data linear.

2. Pengujian Hipotesis

a. Uji Regresi

1) Tampilan Deskripsi Statistika

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Tingkat Kecemasan Akibat Kegemukan	113.11	18.571	126
Penerimaan Diri	124.84	17.527	126

Dari tabel *descriptive* dapat dianalisis sebagai berikut.

Jumlah responden yang menjadi sampel 126. Rata-rata tingkat kecemasan akibat kegemukan sebesar 113.11 dengan standar deviasi sebesar 18.57 Dengan standar deviasi sebesar 18.57 artinya jika dihubungkan dengan rata-rata tingkat kecemasan akibat kegemukan sebesar $113.11 \pm$

18.57. Penerimaan diri rata-rata 124.84 dengan standar deviasi sebesar 17.52.

2) *Model Summary*^b

Hasil analisis regresi sederhana dapat dilihat R Square 0.960 bahwa kontribusi yang disumbangkan penerimaan diri (X) terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan (Y) = 96%

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.980 ^a	.960	.960	3.706	.960	3014.872	1	124	.000

a. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri
 b. Dependent Variable: Kecemasan Akibat Kegemukan

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B	
		B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound
		1	(Constant)	242.747			2.384	
	Penerimaan Diri	-1.038	.019	-.980	-54.908	.000	-1.076	-1.001

a. Dependent Variable: Kecemasan Akibat Kegemukan

3) *Coefficients*^a

Keterangan :

Diawali dengan menentukan hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

H₀ = Regresi hubungan variabel X dengan Y tidak signifikan.

H_a = Regresi hubungan variabel X dengan Y signifikan.

Kriteria signifikansi regresi hubungan X dengan Y dikatakan signifikan apabila nilai p value Sig < 0.025 (karena uji dua sisi maka nilai α-nya dibagi 2, sehingga nilai α = 0.05/2 = 0.025). Berdasarkan hasil perhitungan uji signifikansi diperoleh nilai p value Sig sebesar 0.00 dan <

0.025. Hal ini menunjukkan penerimaan H_a sehingga dapat disimpulkan regresi hubungan X dengan Y signifikan.

Dari tabel *coefficients* (a) menunjukkan bahwa model persamaan regresi untuk memperkirakan tingkat kecemasan akibat kegemukan yang dipengaruhi oleh penerimaan diri adalah Y = -1.038X + 242.747. Dari persamaan ini dapat diperoleh beberapa hal, antara lain :

- a) Bila responden tanpa melibatkan penerimaan diri (X=0), maka diperkirakan ia masih memiliki kecemasan akibat kegemukan (Y) sebesar 242.747, sedangkan bila sudah ada penerimaan diri (X=1), maka diperkirakan ia akan memiliki kecemasan akibat kegemukan (Y) sebesar -1.038 (1) + 242.747 = 241.709
- b) Koefisien regresi sebesar -1.038 mengindikasikan besaran penambahan kecemasan akibat kegemukan untuk setiap perubahan penerimaan diri.

4) Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	41407.382	1	41407.382	3014.872	.000 ^b
	Residual	1703.062	124	13.734		
	Total	43110.444	125			

a. Dependent Variable: Kecemasan Akibat Kegemukan
 b. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri

Dari tabel di atas dapat diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan model regresi linier sederhana dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kecemasan akibat kegemukan yang dipengaruhi oleh penerimaan diri.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dominan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akibat kegemukan. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien R sebesar 0.980 sehingga dapat diperoleh nilai koefisien determinasi ($R^2 = (0.980)^2$) dalam penelitian ini, yaitu sebesar 0.960. Berdasarkan nilai tersebut, dapat diartikan bahwa variabel penerimaan diri memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 96 % terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan mahasiswi jenjang D3 maupun S1 keperawatan Stikes Bethesda, sedangkan sisanya sebesar 4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan masih beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akibat kegemukan. Ada kecenderungan remaja perempuan saat memiliki masalah akan mencurahkan isi hati dengan teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Totten 2009 (dalam Sumardjono Padmomartono, 2014 :119). Memang remaja perempuan menghadapi situasi yang lebih sulit dibanding remaja laki-laki dalam menyongsong masa dewasa .

Berdasarkan hasil kategorisasi penerimaan diri, dapat diketahui bahwa tingkat penerimaan diri remaja putri dalam hal ini mahasiswi jenjang D3 maupun S1 keperawatan Stikes Bethesda yaitu terdapat 18 mahasiswi (14.3%) yang memiliki penerimaan diri tinggi, 85 mahasiswi (67.5%) yang memiliki penerimaan diri sedang, dan 23 mahasiswi (18.2%) yang memiliki penerimaan diri rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja putri dalam hal ini mahasiswi jenjang D3 maupun S1

keperawatan Stikes Bethesda memiliki kemampuan penerimaan diri dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 67.5%. Hal ini memiliki arti bahwa mayoritas remaja putri mahasiswi Bethesda sudah cukup mampu dalam hal penerimaan diri dengan kondisi badan yang ada saat ini. Apabila ditinjau dari tempat penelitian, dapat diketahui bahwa hubungan antar sesama mahasiswa nampak disana harmonis, sesekali ada candaan untuk memotivasi rekan yang lainnya. Mereka saling menghormati, peduli, ramah dan menghargai setiap perbedaan yang ada. Adanya keterbukaan ditunjukkan sikap mahasiswi dengan perhatian mereka terhadap layanan kemahasiswaan dari kampus. Sehingga hal ini menjadi salah satu alasan bahwa penerimaan diri mahasiswi D3 maupun S1 keperawatan Stikes Bethesda termasuk dalam kategori sedang.

Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kecemasan akibat kegemukan, menunjukkan bahwa terdapat 8 mahasiswi (6.4%) dalam kategori tinggi, 64 mahasiswi (50.80%) dalam kategori sedang, dan 54 mahasiswi (42.80%) dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi D3 maupun S1 keperawatan Stikes Bethesda memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 50.80%. Hal ini memiliki arti bahwa sebagian besar mahasiswi sudah cukup mampu mengelola kecemasan terhadap kondisi fisik dirinya. Hal demikian ditunjukkan dalam aktivitas keseharian sejak pagi hingga sore hari berinteraksi dengan kesibukan tugas rutin keperawatan dengan cekatan jarang terlalu

memikirkan keadaan badan kegemukan atau tidak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh penerimaan diri remaja putri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan di Stikes Bethesda Yakkum jenjang D3 maupun S1 keperawatan. Hal ini ditunjukkan dengan perhitungan analisis regresi diperoleh nilai koefisien determinasi, R^2 0.960 bahwa kontribusi yang disumbangkan penerimaan diri (X) terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan (Y) = 96% dan nilai signifikansi (p) = 0,000. Model persamaan regresi untuk memperkirakan tingkat kecemasan akibat kegemukan yang dipengaruhi oleh penerimaan diri adalah $Y = -1.038X + 242.747$. Koefisien regresi yakni sebesar -1.038 dan konstanta sebesar 242.747. Dari persamaan itu bila penerimaan diri (X=0), maka diperkirakan memiliki kecemasan akibat kegemukan (Y) sebesar 242.747. Sedangkan bila penerimaan diri (X=1), maka diperkirakan memiliki kecemasan akibat kegemukan (Y) sebesar $-1.038(1) + 242.747 = 241.709$. Arti negatif adalah hubungan antara variabel X dan Y berbanding terbalik, semakin tinggi penerimaan diri, maka akan semakin rendah kecemasan akibat kegemukan. Begitu juga sebaliknya semakin rendah penerimaan diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akibat kegemukan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang diajukan oleh peneliti antara lain.

1. Bagi Responden

Remaja putri dalam hal ini mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan akibat kegemukan kategori tinggi sebesar 6,4% atau 8 mahasiswa. Untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut dengan cara berlatih mengenali diri, sikap keterbukaan terhadap perubahan, menyelaraskan peran dan identitas diri baik di lingkungan kampus ataupun diluar kampus. Mahasiswa berlatih memahami keadaan fisiknya yang ada dan mampu menyikapinya dengan baik.

2. Bagi Konselor dan Psikolog

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ditemukan sejumlah remaja putri dengan kondisi badan yang ada saat ini memiliki penerimaan diri yang tergolong rendah yaitu sebanyak 18,2% atau 23 mahasiswa. Oleh sebab itu, Konselor dan Psikolog diharapkan dapat memberikan layanan pribadi yang dapat meningkatkan kemampuan penerimaan diri remaja putri sehingga tingkat kecemasan akibat kegemukan dapat menurun. Layanan bidang pribadi dapat diberikan melalui konseling individual.

Di samping layanan konseling dan kesehatan mental guna menjangkau (*outreach*) mahasiswa, hendaknya Konselor dan Psikolog juga harus mengupayakan layanan bagi mahasiswa menyatu dalam program layanan kemahasiswaan di kampus.

Konselor dan Psikolog diharapkan mampu mengoptimalkan layanan yang ada guna membantu meningkatkan penerimaan diri mahasiswi, kepercayaan diri mahasiswi, dan membantu menumbuhkan konsep diri yang positif dalam diri mahasiswi. Layanan tersebut misalnya dapat berupa layanan konseling pribadi maupun kelompok. Hal tersebut bertujuan agar mahasiswi dapat lebih percaya diri, tidak minder dan pemalu, serta dapat menerima dirinya sendiri dengan kondisi badan saat ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas populasi penelitian misalnya dengan melibatkan seluruh program studi D3 Keperawatan, S1 Keperawatan maupun profesi Ners dengan pemberian treatment dan kiat-kiat pemahaman *Body Mass Intelegensi*.
- b. Instrumen penelitian diberikan kepada responden yang gemuk saja sehingga instrumen tersebut mampu mengungkap kenyataan yang dialami. Hal tersebut dapat dilakukan dengan teknik sampling yang tepat, responden diseleksi terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Andi Mappiare.(1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). 2007. *Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta : Depkes.
- Eki Vina Nurviana. (2006). "Penerimaan Diri pada Remaja Penderita Epilepsi", *Jurnal Proyeksi*. Vol 5 No.1, 2006. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Erwan Purwanto dan Dyah Ratih. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Gava Media.
- Greenberger, Dennis and Padesky, Christine A. (2004). *Mind over Mood Chane How Feel by Changing the Way You Think*. Penerjemah: Bambang Margono. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Karisma Putra Utama.
- Riduwan M. B. A. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Singgih Dirga Gunarsa. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun: SKRIPSI, TESIS, dan DISERTASI*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardjono Padmomartono. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak.
- Syahmien Moehyi. (1995). *Pengaturan Makanan dan Diit untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Jaya.
- Syofian Siregar. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.

Tiurma Yustisi Sari. (2009). *Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri*. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14524/1/09E02809.pdf> pada tanggal 1 Maret 2016. Jam 08.30 WIB.