

***SELF-ESTEEM* REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT* DI SMP DHARMA WANITA SURABAYA**

Aristina Halawa*

STIKes William Booth Surabaya, Jl. Cimanuk No 20, Surabaya 60241.

halawaaristina@yahoo.co.id

ABSTRAK

Remaja yang mengalami *overweight* seringkali mengalami masalah harga diri rendah karena merasa bahwa fisik merupakan hal yang sangat penting untuk memiliki teman atau masuk dalam suatu grup. *Self-Esteem* atau harga diri yang rendah akan membuat individu merasa malu, memiliki persepsi yang negatif terhadap dirinya dan hal ini akan mempengaruhi remaja tersebut dalam bergaul dan bahkan akan mempengaruhi prestasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Self-Esteem* pada remaja yang mengalami *overweight*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif dengan populasi seluruh siswa di SMP Dharma Wanita Surabaya yaitu sebanyak 44 responden dengan sampling menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner, data yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian dari 44 responden yang mengalami *overweight* diperoleh hasil 35 siswa (79,55%) memiliki *self-esteem* rendah dan 9 siswa (20,45%) *self-esteem* tinggi. Peran orang tua dan sekolah sangat penting untuk membentuk cara pandang remaja kearah yang positif sehingga dapat menerima dirinya apa adanya dan memiliki *self esteem* yang tinggi.

Kata Kunci: *Self-Esteem, Overweight, Remaja*

ABSTRACT

Adolescents who are overweight often experience low self-esteem problems because they feel that physicality is very important to have friends or be in a group. Self-esteem or low self-esteem will make individuals feel embarrassed, have negative perceptions of themselves and this will affect the adolescent in socializing and will even affect their performance. The purpose of this study was to determine the description of Self-Esteem in adolescents who are overweight. This study used a descriptive research design with a population of all students at SMP Dharma Wanita Surabaya, namely 44 respondents with sampling using total sampling. Data collection using a questionnaire, the data obtained is then entered into a frequency distribution table. The results of the study of 44 respondents who were overweight showed that 35 students (79.55%) had low self-esteem and 9 students (20.45%) had high self-esteem. The role of parents and school is very important to form a positive perspective of adolescents so that they can accept themselves as they are and have high self-esteem.

Keywords: *Self-Esteem, Overweight, Adolescents*

PENDAHULUAN

Istilah remaja sering disamakan dengan istilah *adolescence*, yaitu suatu keadaan yang menggambarkan suatu periode perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjiningsih, 2012). *Adolescence* merupakan istilah yang memiliki arti yang luas yang menyangkup kematangan mental, sosial, emosional dan fisik (Hurlock, 2010). Pada masa ini terjadi transisi perubahan fisik dan psikis, yang melibatkan pada kebanyakan remaja putri memiliki peningkatan atau perfoma fisik seperti halnya dengan memiliki perubahan tinggi badan, kekuatan, dan berat badan yang semakin bertambah atau *overweight*. Hal ini juga dapat menimbulkan respon tersendiri bagi remaja putri yang mempunyai gangguan berupa gambaran diri atau tingkah laku yang sangat memfokuskan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Penampilan juga sangat dianggap penting dan utama bagi seseorang remaja putri sehingga bentuk tubuh yang tidak ideal seperti terlalu gemuk, terlalu kurus akan membuat remaja putri kerap memiliki rasa ketidakpuasan dirinya terhadap keadaan fisiknya (Wati, 2017). Menurut hasil penelitian Ayu Solistiawati, Novendawati mengenai “Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri studi pada mahasiswi reguler universitas esa unggul” hasil penelitian menunjukkan bahwa selama masa masa remaja putri mulai banyak mengalami perubahan tubuh pubertas dengan 24-26% responden pada remaja putri kerap memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya dan citra tubuh pada remaja putri tersebut menjadi negatif karena berat badan berlebih (*overweight*). Pada umumnya bentuk tubuh yang berlebih atau *overweight* sangatlah mengganggu remaja. Banyak usaha yang dilakukan para remaja putri untuk membentuk tubuhnya menjadi ideal, seperti menggunakan pakaian dengan warna yang gelap dan

menambahkan shapewer/stagen untuk menutupi bagian tubuh yang terlihat berlemak. hal itu dilakukan remaja putri agar dapat memiliki tubuh yang menarik, karena bila pada remaja putri merasa bahwa tubuhnya tidak ideal, biasanya remaja putri mudah sekali tersinggung dan mudah marah (Rudystina, 2017). Remaja putri yang mengalami gangguan *body image* juga memiliki masalah dengan *self-esteem*. Remaja yang memiliki *self-esteem* negativ akan merasakan bahwa teman temannya sedang membanding-bandingkan serta membicarakan tubuhnya dan berpendapat bahwa wanita cantik itu harus bertubuh langsing (Hurlock, 2010). Setiap perkataan atau ungkapan teman temannya, sangatlah berpengaruh pada psikologis pada remaja putri tersebut, seperti malu untuk mulai mengawali pembicaraan dengan teman-temannya dan tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan perkataan atau masukan di depan orang banyak, sering duduk menyendiri dan susah untuk bersosialisasi dengan teman temannya (Sari, Permata 2012). Data ini juga didukung saat penulis berkunjung di SMP Dharma Wanita Surabaya dan saat penulis mengamati ada sebagian remaja putri yang memiliki berat badan *overweight* sedang duduk menyendiri dibangku depan kelasnya karena malu, sedangkan di samping remaja tersebut terlihat banyak remaja putri yang asik bermain.

Berdasarkan badan pusat statistik (2015) menyatakan bahwa jumlah remaja usia 10-15 Tahun di provinsi Jawa Timur mencapai 3.046.481 jiwa yang terbagi menjadi 1.490.163 perempuan dan 1.556.318 laki-laki. Selanjutnya berdasarkan badan penelitian & Pengembangan kesehatan RI Tahun (2013), Menyatakan bahwa pada remaja usia 13-15 tahun yang prevalensi remaja memiliki berat badan berlebih adalah

10,8% yang terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Prevalensi nasional tersebut pada umumnya perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki yaitu 32,9% dibandingkan 19,7%. Dari presentasi tersebut cukup menjadi masalah untuk terjadinya *overweight* dan obesitas. Karena data ini lebih tinggi dibandingkan dengan data Riset kesehatan dasar (2014) Nasional yang prevalensi status gizi *overweight* sebesar 8,9% dan status gizi obesitas sebesar 3,0%. Sedangkan status gizi remaja di Surabaya berdasarkan IMT/U diketahui status gizi kurus sebesar 7,8%, status gizi normal sebesar 76,3%, status *overweight* sebesar 8,9% dan status obesitas sebesar 3,9%. Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di sekolah SMP Dharma Wanita Surabaya terdapat 15 siswa dari kelas VII-A yang memiliki berat badan lebih (*overweight*) dan pada saat penulis mengkaji tentang bagaimana respon mereka terhadap kondisi *overweight* yang mereka alami terdapat 4 remaja yang memiliki *Self-esteem* rendah atau negatif. Sikap *elf-esteem* yang rendah ini mereka ungkapkan bahwa remaja putri tersebut malu untuk tampil di depan umum dan berbicara di depan teman temannya.

Pada era moderen saat ini, remaja banyak yang menyukai makanan cepat saji seperti *fast food* dan mie instan, terkhususnya pada remaja putri yang mempunyai selera makan yang tinggi, seringkali pada remaja putri saat dirinya sedang stres atau banyak fikiran cenderung pada remaja putri memilih mengkonsumsi makanan makanan yang mempunyai kalori dan kolesterol tinggi, dan remaja putri tersebut kurang melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga (Nindya, Hanifah. 2012). Sehingga dari kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membuat remaja putri mengalami peningkatan berat badan, jika pada remaja putri memiliki *body image* yang baik, maka dirinya tersebut akan menerima keadaan tubuhnya dengan mengubah kebiasaan pola makan seperti mengurangi makanan *fast food* dan tidak makan terburu buru, dan tidak mudah

tersinggung terhadap perkataan orang lain, serta tetap bergabung dengan teman temannya. keadaan tersebut menandakan bahwa harga dirinya tetap baik dan memiliki kepercayaan yang baik, tetapi jika dirinya tidak memiliki *body image* yang baik maka dirinya akan merasa tidak siap menerima keadaan tubuhnya sehingga dia melakukan upaya seperti memilih diet secara ekstrim, menutupi bagian-bagian tubuhnya yang terlihat berlemak dengan menggunakan pakaian yang ketat, mudah tersinggung sehingga dirinya mulai menjauhkan diri dari teman-temannya, serta perilaku-perilaku negatif tersebut dapat mempengaruhi remaja putri didalam lingkungan sekolah, seperti mengalami penurunan didalam prestasi belajarnya sehingga menyebabkan remaja tersebut tinggal kelas, sehingga dia merasa sedih dan putus asa serta enggan untuk melanjutkan pendidikannya. Seringkali pada remaja melakukan hal yang dapat menenangkan dirinya, bisa mengarah kedalam hal negatif misalnya penyalahgunaan narkoba, minum obat-obatan yang terlarang dan sampai mempunyai keinginan untuk bunuh diri. Keadaan tersebut menandakan bahwa harga dirinya tidak baik dan remaja putri tidak memiliki kepercayaan yang baik.

Remaja putri diharapkan dapat menerima dirinya apa adanya dengan cara memperbaiki kepercayaan diri dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan menganggap bahwa orang lain juga merasa nyaman dengan kita, dengan itu mulailah tumbuhkan sikap positif dengan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dengan menguatkan emosi saat menghadapi orang lain seperti mempertahankan hubungan antara perasaan, pikiran serta keinginan kita untuk berbagi pengalaman dengan orang lain, dengan tumbuhkan sikap positif dengan bersosialisasi dengan orang lain, maka hal itu akan mempermudah kita untuk merasa nyaman dengan diri sendiri serta dengan begitu mereka akan memberi dukungan terhadap diri kita untuk lebih

mencintai diri kita sendiri (Stuart dan Sundeen, 1991). Remaja Putri yang mengalami masalah harga diri dapat ditingkatkan dengan cara G-R-O-W-T-H yaitu 1) Goal setting dengan Merencanakan tujuan, 2) Risk taking dengan mengambil resiko, 3) Opening up dengan membuka diri, 4) Wisechoice making dengan membuat keputusan yang bijaksana, 5) Time sharing dengan berjalan sesuai dengan waktu, 6) Healing dengan penyembuhan, (Lerner & Hultsch, 2003). Dengan menerapkan hal tersebut remaja putri akan dapat mengembalikan harga dirinya atau Self-esteem dengan menentukan tujuan hidup yang ingin dicapai dengan dibutuhkan usaha dan keinginan yang kuat (ambisi) untuk dapat mencapai khususnya dalam belajar dan meraih prestasi. Remaja putrid yang overweight harus berani mengambil resiko untuk memenuhi dan mencapai tujuannya, dengan membuka diri dan bisa berbagi rasa dengan orang lain dengan membuat keputusan yang benar dan bijaksana, jangan terlalu memberikan tekanan atau paksaan pada diri sendiri. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Iyus Yoseph (2007) alangkah baiknya remaja mampu memacu diri sendiri lebih optimis dan cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan baik secara emosional dan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Remaja Putri yang overweight diharapkan dapat menerima dirinya apa dirinya lalu menerapkan tujuan yang ingin dicapai sesuai kemampuannya sehingga bila mencapai keberhasilan hal ini akan meningkatkan self esteem remaja tersebut.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yatu metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, memberi suatu nama, situasi

atau fenomena dalam menemukan ide baru (Nursalam, 2003).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self Esteem remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma wanita Surabaya yaitu sebanyak 44 remaja.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma wanita Surabaya yaitu sebanyak 44 remaja dengan teknik sampling yang dipergunakan yaitu total sampling.

Pengambilan data tentang self Esteem remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma wanita Surabaya dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner tentang Self esteem kepada responden setelah menandatangani lembar *informed consent*. Cara menilai tingkat self Esteem remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma wanita Surabaya kuisisioner terdiri dari 10 pertanyaan. Penilaian untuk pernyataan positif sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1 dan untuk pernyataan negative sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Usia di SMP Dharma Wanita Surabaya

No.	Usia	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	10 tahun	0	0
2	11 tahun	8	18,18
3	12 tahun	24	54,54
4	13 tahun	12	27,28
Total		44	100,00

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang berusia 12 tahun merupakan responden terbanyak dengan jumlah 24 siswa (54,54%).

Responden berdasarkan Urutan anak dalam keluarga

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan urutan anak dalam keluarga di SMP Dharma Wanita Surabaya

No.	Urutan anak dalam keluarga (Anak ke-)	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	1	22	50
2	2	18	40,91
3	3	4	9,09
4	4	0	0
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang merupakan anak pertama dalam keluarga merupakan responden terbanyak dengan jumlah 22 siswa (50%).

Responden berdasarkan jumlah saudara dalam keluarga

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan jumlah saudara dalam keluarga di SMP Dharma Wanita Surabaya

No.	Jumlah Sodara dalam Keluarga	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	1	7	15,91
2	2	16	36,36
3	3	17	38,64
4	4	4	9,09
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa jumlah saudara responden terbanyak adalah 3 saudara dengan jumlah 17 siswa (38,64%).

Responden berdasarkan pendidikan orang tua

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua siswa di SMP Dharma Wanita Surabaya.

No.	Pendidikan	Jumlah	Presentase
-----	------------	--------	------------

	orang tua	(f)	(%)
1	SD	6	13,64
2	SMP	8	18,18
3	SMA	17	38,64
4	Diploma	13	29,54
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah pendidikan orang tua siswa terbanyak adalah pendidikan SMA sebanyak 17 (38,64%).

Responden berdasarkan pekerjaan orang tua

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orang tua siswa di SMP Dharma Wanita Surabaya

No	Pekerjaan Orang Tua	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Swasta	22	50
2	Wiraswasta	16	36,36
3	PNS	3	6,82
4	Tidak Bekerja	3	6,82
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa jumlah pekerjaan orang tua siswa terbanyak adalah pekerjaan Swasta sebanyak 22 (50%).

Responden berdasarkan pengasuh siswa

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan pengasuh siswa di SMP Dharma Wanita Surabaya.

No	Pengasuh	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Orang Tua	28	63,64
2	Nenek/Kakek	14	31,82
3	Pembantu	0	0
4	Lain Lain	2	4,54
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa jumlah pengasuh siswa sebagian besar adalah diasuh oleh orang tua sebanyak 28 (63,64%).

Karakteristik Self-Esteem

Tabel 7 Karakteristik *Self-Esteem* remaja putri yang *overweight* di SMP Dharma Wanita Surabaya.

No	Self-Esteem	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	9	20,45
2	Rendah	35	79,55
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa *Self-Esteem* siswa terbanyak adalah mayoritas memiliki *Self-Esteem* Rendah sebanyak 35 (79,55%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat dari 44 responden terdapat 35 remaja putri (79,55%) memiliki *Self-esteem* rendah dan pada 9 remaja putri (20,45%) memiliki *self-esteem* tinggi. Hal ini terbukti bahwa remaja putri yang mengalami *overweight* di SMP Dharma Wanita Surabaya banyak yang mengalami *self-esteem* rendah. Menurut Santrock, (2007) Sebagian remaja putri memiliki *self-esteem* rendah dikarenakan oleh berbagai macam karakter individu, seperti pada remaja putri seringkali dirinya merasa dasingkan dan merasa tidak diperhatikan oleh teman sebayanya sehingga remaja mengalami harga diri rendah karena anak mengalami kegagalan didalam menghadapi masalah sehingga anak lebih memilih menghindari dari pada mengatasinya. Sebaliknya menurut Suhron (2017) mengatakan bahwa harga diri rendah akan terjadi jika adanya tekanan dari orang sekitar yang akan mengakibatkan remaja merasa takut akan ketidakmampuan menghadapi kenyataan yang ia terimanya. Ketika ia sedang berinteraksi dengan teman sebayanya, ia selalu memfokuskan diri untuk melihat penampilan fisik teman-temannya yang lain. Novendawati, Solistiawati (2015) mengatakan bahwa rendahnya *self-esteem* pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor salah

satunya adalah usia. Dimana *self-esteem* pada rentan usia remaja awal akan mengalami perubahan psikologis yang membuat *self-esteem* mereka menjadi rendah. Pada remaja awal terjadi perubahan pada fase perkembangan antara masa anak-anak menuju dewasa. Dimana pada fase ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional yang tidak stabil,serta seksual dan sosial yang tidak mendukung kondisi mereka sehingga berakibat pada rendahnya harga diri remaja tersebut. Seperti pada tugas perkembangan remaja menurut Agustiani (2006) mengatakan bahwa seorang remaja harus bisa menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik pada dirinya dan tetap dapat melakukan perannya sesuai kondisi fisiknya secara efektif dan merasa puas terhadap semua keadaan yang ia miliki. mengingat tugas-tugas perkembangan remaja sangatlah kompleks, maka untuk dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan baik, remaja sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat mengambil langkah yang tepat sesuai dengan kondisinya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Edward bahwa kebutuhan remaja itu adalah meliputi 1)kebutuhan untuk mencapai sesuatu, 2)kebutuhan akan superior, ingin menonjol, 3) kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan. Bila dilihat pada hasil gambaran umum pada tabel 1 dimana remaja putri yang mengalami *overweight* sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 24 responden sebesar (54,54%), hal ini mendukung hasil penelitian ini dimana sebagian besar remaja mengalami harga diri rendah. Dari hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Dharma wanita baru memasuki remaja awal dimana banyak sekali perubahan didalam diri mereka baik fisik, psikis dan emosi yang membuat mereka sulit memiliki pandangan yang positif bila tidak sama dengan

temanya. Mereka mempunyai cara pandang yang salah terhadap penampilan fisiknya karena dalam pergaulannya mereka selalu beranggapan jika ia akan dikucilkan oleh teman-temannya yang lain karena memiliki berat badan berlebih sehingga remaja tersebut memiliki rasa malu, canggung, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu ia juga belum cukup matang untuk mempresepsikan penampilan fisiknya, sehingga remaja cenderung lebih pesimis, sinis dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel. serta dapat disimpulkan bahwa seseorang remaja putri yang memasuki masa transisi seringkali remaja tersebut cenderung masih lebih suka menggunakan banyak teknik untuk memperhatikan diri sendiri (*defense mechanism*) serta masih memiliki perasaan inferior.

Pada data yang didapatkan orang tua responden mempunyai pendidikan terakhir SMA sebanyak 17 siswa (38,64%), yang menunjukkan bahwa pendidikan orang tua pada dasarnya sudah baik. Dengan pendidikan orang tua yang tinggi diharapkan orang tua mampu berperan dalam meningkatkan harga diri pada anak dengan cara membimbing dan mengarahkan anak agar selalu memiliki pemikira yang positif dan menerima diri apa adanya karena setiap orang adalah unik sehingga anak tidak mengalami *self-esteem* yang rendah. Namun dalam penelitian ini remaja memiliki *self-esteem* rendah karena mungkin orang tua kurang memperhatikan hal ini karena orang tua menganggap itu hal yang biasa dan dengan sendirinya nanti akan berubah, padahal dalam kondisi seperti ini penting sekali memperhatikan dan memberi penghargaan kepada anak sehingga mereka memiliki *self-esteem* yang tinggi. Menjelang masa remaja, anak mengalami kondisi dimana kehidupan terasa bebas, rasa penasaran tinggi terhadap hal-hal baru. Disini peran orang tua menjadi sangat lebih penting

terutama sebagai agen of control bagi perilaku remaja. Menurut Sahri (2016) orang tua beranggapan anak merupakan masa depan bagi orang tua, sehingga anak harus memperoleh pendidikan yang disesuaikan dengan potensinya, dan dengan begitu seorang remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Jika pendidikan orang tua semakin tinggi, maka orang tua mampu memberikan pola asuh baik kepada remaja seperti peran orang tua untuk mendorong remaja putri yang mempunyai berat badan *overweight* sebaiknya harus bisa saling menjalin komunikasi dua arah yang baik, seperti memberi motivasi, dan memberi kesempatan kepada anak untuk bercerita dan mencurahkan isi hatinya. Dengan demikian remaja merasa memiliki temn dan tidak perlu takut bila ada yang tidak menerima dirinya karena memiliki berat badan yang lebih sehingga anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik serta dapat mencapai cita cita mereka dengan baik yang juga sesuai dengan harapan orang tua mereka. Remaja yang memiliki berat badan berlebih biasanya memiliki harga diri yang rendah karena mereka mendapatkan tekanan dari teman temannya dan apabila orang tua dapat memahami apa yang remaja inginkan mengenai penampilan fisik mereka dan dapat memotivasi remaja agar menerima diri apa adanya maka remaja putrid yang *overweight* tersebut akan memiliki *self-esteem* yang tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : *Self-efficacy* putri yang *overweight* di SMP Dharma Wanita Surabaya mayoritas responden memiliki *Self-esteem* rendah sebanyak 35 remaja putri (79,55%).

SARAN

Dengan adanya penelitian ini diharapkan meningkatkan peran

bimbingan konseling dalam upaya menggali potensi dan bakat yang dimiliki masing-masing siswa melalui pendekatan pada siswi yang masih mengalami *self-esteem* rendah. Selain itu dapat melakukan kegiatan kegiatan yang positif sehingga remaja memiliki jati diri yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendrianti, 2006. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Prefika Aditama
<http://Organisasi.Org/rumus-menghitung-berat-badan-ideal-normal-indeks-broca-broca-index.www.google.com>
- Hurlock, 2006. *Perubahan pertumbuhan pada remaja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hurlock, Elizabeth, 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Lerner & Hultsch, 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nindya, Hanifah. 2012. *Hubungan Kontribusi beban Glikemik makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadiann gizi lebih pada remaja di SMP Full Day Surabaya*. Diunduh <http://www.google.com>
- Novendawati, Solistiawati. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja akhir Putri Studi pada Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul*. Diunduh <http://www.google.com>
- Nursalam, 2003. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV. Agung Seto
- Rudystina, Adinda. 2017 *Kiat Menerima Kekurangan Diri dan Membangun Body Image Positif*. Diunduh <http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/menerima-kekurangan-diri-membangun-body-image-citra-diri-positif/amp/&ved=2ahUKEwjyqNq3h17gAhUHr48KHdurBAoQFjAKeQIBhAB&usg=AOvVaw1JoUQiHaBKG8i4RvYHwb3b&cf=1>
- Sari, Permata. 2012. *Hubungan antara Body Image dengan Self-Esteem pada Dewasa Awal Tuna Daksa*. Diunduh <http://www.google.com>
- Sahri, Narotama, Firda. 2016. *Hubungan antara body image dengan self-esteem pada wanita dewasa awal pengguna skincare*. Diunduh <http://www.google.com> tanggal 1 Januari 2019.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Soetjningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto
- Stuart dan Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3 alih bahasa Achir Yani. S*. Jakarta: EGC
- Suhron, Muhammad, Ns. 2017. *Asuhan keperawatan jiwa konsep self-esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Suliswati, dkk. 2002. *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC

Wati, Sumarmi. 2017. *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk*. Diunduh <http://www.google.com>

WHO.2003.*Adolescence Mental Health Promotion*. New Delhi : South East Asia Regional Office of the World Health Organization

Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.