

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Obesitas merupakan suatu masalah yang sering dijumpai pada jaman yang semakin maju ini. Pada tahun 1995, jumlah orang yang mengalami obesitas sekitar 200 juta, artinya dalam 8 tahun jumlahnya melesat hingga 600%. Bila pertumbuhan jumlah orang obes secara global meningkat 600% dalam 8 tahun terakhir, kemungkinan penambahan jumlah orang obes di Singapura dan negara lainnya di Asia juga sangat cepat (Ken, 2004, Anda perlu tahu, Kasus kegemukan kian membengkak, para. 3-5).

WHO mencatat bahwa sedikitnya 1,2 miliar penduduk dunia mempunyai berat badan berlebihan atau obesitas. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), obesitas merupakan suatu masalah yang sering dijumpai terutama di negara maju (Tanpa penulis, 2001, Kesehatan, Obesitas pada remaja, para. 7). Misalnya di Amerika, dalam 20 tahun terakhir ini terdapat penambahan sekitar 30% populasi yang obes (Tanpa penulis, 2003, Obesitas bukan lagi urusan pribadi, para. 4). Berdasarkan data yang diberikan oleh CDC (*Center for Disease Control and Prevention*) pada tahun 2004, satu dari setiap tiga orang Amerika mengalami obesitas, artinya dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi tiga dasawarsa yang lalu (Winarno, n.d., Benarkah AS berhasil mengendalikan mutu gizi pangan bagi masyarakatnya, para. 1&2). Data terbaru dari *International Obesity Task Force* (IOTF = perhimpunan dokter dan peneliti obesitas dari seluruh dunia)

menyatakan bahwa saat ini lebih dari 1,7 miliar penduduk dunia mengalami obesitas (Harry, 2006, Entry: Yang hambar yang sehat, para. 2).

Pada tahun 2000, WHO (dalam Padmiari dan Hadi, n.d., Konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko obesitas pada anak SD, para. 36) menyatakan bahwa perkembangan *food industry* yang salah satu bentuknya adalah berkembangnya makanan cepat saji atau *fast food* (yaitu makanan yang tinggi lemak tetapi rendah karbohidrat kompleks) merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Masakan tradisional sudah tidak umum lagi untuk dimakan, masyarakat lebih menyukai makanan siap saji yang praktis dan tinggal dipanaskan. Pola makan seperti itu merupakan konsumsi jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori jika tidak dikonsumsi secara rasional (Tanpa penulis, n.d., Kegemukan dianggap penyakit, para. 7).

Di samping itu, berkurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penderita obesitas. Kehidupan masyarakat modern dengan dukungan teknologi dan sarana yang canggih secara tidak langsung menyebabkan menurunnya aktivitas fisik. Penggunaan elevator telah menggantikan fungsi tangga di berbagai instansi, perkantoran dan beberapa sarana umum. Adanya *remote control* juga menyebabkan banyak orang tidak perlu beranjak dari tempatnya menonton televisi, jika ingin mengganti saluran. Penggunaan alat transportasi bermotor juga telah menggeser peran sepeda. Akibatnya, sedikit sekali kalori yang dibakar akibat aktivitas fisik yang minim ini. Faktor emosi juga turut berkontribusi menyebabkan kegemukan dan obesitas pada diri seseorang. Saat

seseorang merasa cemas, sedih, kecewa atau tertekan, biasanya cenderung mengkonsumsi makanan lebih banyak untuk mengatasi perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tadi (Wahyu, 2005, [sma1bks] Klinik sehat: Kegemukan dan obesitas, para. 5). Hal ini juga didukung oleh Subardja (2004:) yang mengatakan bahwa berbagai kemajuan dalam gaya hidup dan kebiasaan makan memberikan pengaruh terhadap meningkatnya kejadian obesitas atau kegemukan.

Di Indonesia (yang merupakan salah satu negara berkembang), saat ini diperkirakan 10 dari setiap 100 penduduk menderita obesitas (Tanpa penulis, n.d., Kesehatan, Penderita obesitas meningkat, para. 2). Jumlah orang yang obes sudah semakin bertambah termasuk di kalangan remaja. Ada banyak yang menjadi obes pada usia 10, 15, atau 20 tahun (Tanpa penulis, 2003, Obesitas bukan lagi urusan pribadi, para. 4).

Jumlah remaja yang mengalami obesitas ini semakin bertambah akibat terjadinya pertumbuhan fisik dan peningkatan koordinasi yang sangat pesat selama masa remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh Nasar (dalam Padmiari dan Hadi, n.d., Konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko obesitas pada anak SD, para. 23) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa kritis terakhir dalam terjadinya obesitas, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan cepat kedua setelah masa pertumbuhan cepat pertama pada masa bayi. Pada awal masa remaja yaitu masa pubertas, apabila individu tidak mampu mengendalikan nafsu makannya, maka ia akan mengalami masalah dengan penampilan fisik yaitu berat badan yang berlebihan atau dengan kata lain mengalami kegemukan atau obesitas.

Kemungkinan untuk menjadi obes pada remaja putri lebih besar dibandingkan dengan remaja putra, baik 'onset-nya' maupun dalam menetapnya obesitas karena pada masa kanak-kanak komposisi tubuh anak laki-laki dan perempuan berbeda, tetapi setelah memasuki masa remaja, remaja putri menimbun lemak lebih banyak daripada remaja putra. Jumlah lemak pada remaja putri meningkat sampai 23%, sedangkan pada remaja putra justru turun sampai 12%. Di samping itu, umumnya tinggi badan remaja putri bertambah 15 centimeter dan pada remaja putra bertambah 20 centimeter, sedangkan *fat free mass* pada anak perempuan hanya sedikit mengalami perubahan tetapi pada remaja putra meningkat dua kali lipat. Oleh karena itu remaja putri lebih rentan terhadap kemungkinan terjadinya obesitas (Suprpto, 2004, Masa remaja cewek lebih cepat dua tahun, para. 2-5) padahal, obesitas pada remaja putri dapat menimbulkan stigma negatif. Dariyo (2004: 18-19) juga menambahkan bahwa secara hormonal remaja putri mengalami peningkatan penimbunan lemak sehingga remaja putri kelihatan lebih gemuk (*obese*) dari masa sebelumnya, hal ini merupakan salah satu akibat berkembangnya hormon estrogen selama masa remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Hebl & Heatherton (1998: 418) pada tahun 1998 menemukan bahwa stigma terhadap wanita yang mengalami obesitas dipengaruhi oleh budaya. Pada budaya tertentu obesitas dianggap sesuatu yang menarik tetapi pada budaya lain obesitas dianggap kurang menarik, seperti dalam budaya di Indonesia yang menganggap obesitas/kegemukan sebagai sesuatu yang kurang menarik (Hurlock, 1999: 195). Oleh karena seseorang hidup di masyarakat maka budaya akan mempengaruhi orang tersebut. Demikian juga dengan budaya

yang menyangkut kondisi fisik seseorang dalam hal ini obesitas. Karena masyarakat menganggap obesitas sebagai sesuatu yang kurang menarik maka hal ini akan mempengaruhi penerimaan diri individu terhadap kondisi fisik. Individu cenderung merasa memiliki kekurangan.

Dalam budaya Indonesia, tubuh yang kurus dianggap sebagai sesuatu yang indah dan cantik, sehingga hal ini menjadi moto remaja putri (Arnelia, 2002, *Rahasia langsing, Remaja dan eksekutif muda*, para. 9). Hal ini diperkuat dengan pendapat Dr Leane MSc, seorang ahli gizi yang mengemukakan bahwa pergaulan remaja putri yang mengalami obesitas dengan teman-temannya akan terganggu. “Dari luar tidak terlihat bahwa ia tidak menerima (kekurangannya), tapi dalam hati kecilnya ia ingin seperti teman-teman yang lain” (Tanpa penulis, 2005, *Obesitas, Gendut yang enggak lucu lagi*, para. 8-10).

Dariyo (2004: 66) juga memiliki pendapat yang sama dengan Dr Leane. Ia mengatakan bahwa seseorang yang mengalami obesitas seringkali dipersalahkan oleh keadaan dirinya, dan ada diskriminasi terhadap penderita obesitas seperti di sekolah atau di lingkungan rumah. Perempuan yang menderita obesitas pada umumnya memperlihatkan karakteristik kelompok terasing, rasa ketidakpastian, rasa bersalah, dan rasa tidak berharga, yang selanjutnya akan menimbulkan suatu dampak psikologis antara lain menarik diri dari pergaulan dan depresi. Apabila individu yang mengalami obesitas menarik diri dari pergaulan, maka secara tidak langsung akan membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal seperti persahabatan. Selain itu Gunarsa & Gunarsa (1983: 208-210) juga mengatakan bahwa keadaan fisik akan menentukan

pengalaman sosial seseorang, karena tugas perkembangan menerima keadaan fisik yang berhubungan dengan penampilan akan mempengaruhi ruang gerak pergaulan. Penampilan diri yang mengecewakan individu atau dengan kata lain individu yang tidak mampu menerima keadaan fisiknya akan menghambat usahanya untuk melibatkan diri dalam hubungan yang lebih akrab (persahabatan).

Dalam realitasnya, persahabatan merupakan topik yang selalu aktual untuk dibicarakan di kalangan remaja, karena seringkali sahabat menentukan 'warna' dalam kehidupan. Dikatakan oleh Viscott (1992: 93) apabila dua orang bersahabat, mereka memiliki identitas dan identitas tersebut bermakna bila mereka berada bersama atau bila mereka saling memperhatikan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Paxton dkk (1999: 264) menemukan hal yang menarik yaitu bahwa pada persahabatan remaja putri cenderung memiliki kesamaan dalam hal Indeks Massa Tubuh (IMT), depresi, dan *self-esteem*. Selain itu, dijelaskan pula bahwa remaja putri yang lebih memperhatikan *body image* cenderung memiliki lingkungan sebaya yang menganggap bahwa bentuk dan berat badan dianggap penting. Hal ini seperti yang telah dikatakan oleh Byrne & Griffitt (dalam Mussen dkk, 1989: 453) bahwa persahabatan cenderung terbentuk berdasarkan kesamaan pada minat, sikap, nilai, serta orientasi sosial.

Berndt (dalam Dusek, 1996: 321) juga menambahkan bahwa bagi remaja, yang paling berpengaruh adalah persahabatan, yang meliputi *sharing* pikiran dan perasaan yang pribadi. Seorang sahabat mampu mengetahui perasaan, kekhawatiran, dan mengenal kepribadian satu sama lain, seperti dikemukakan oleh seorang remaja putri (dalam Mussen dkk, 1989: 515) di bawah ini:

Sahabatku sangat berarti bagiku. Kami bisa berbicara tentang banyak hal yang tidak mungkin aku bicarakan dengan orangtua ataupun teman-teman lainnya seperti tentang pertengkaran ataupun masalah yang kami khawatirkan serta keinginan ideal kami dan hal-hal lain. Terasa sangat membantu bila mengetahui bahwa bukan hanya kita sendiri yang mempunyai masalah.

Dengan demikian apabila remaja obes tidak dapat menerima keadaan dirinya dengan baik maka ia akan mengalami hambatan untuk terlibat lebih jauh dengan sahabat, apalagi untuk melakukan *sharing* pikiran dan perasaan yang sifatnya pribadi.

Santrock (dalam Dariyo, 2004: 103) mengatakan bahwa faktor yang juga menentukan terjalinnya persahabatan adalah faktor kepribadian individu. Oleh karena kepribadian merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam terbentuknya suatu persahabatan, maka peranan orangtua, guru ataupun psikolog sangat diperlukan dalam upaya pembinaan dan pengembangan kepribadian remaja (Dariyo, 2004: 103-104).

Suatu survei yang besar tentang persahabatan dilakukan oleh Parlee pada tahun 1979 (dalam Susanna, 1994: 46-47) dengan menganalisa 4.000 subjek sub *sample* secara *random* dari 40.000 pembaca yang menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang persahabatan dalam majalah *Psychology Today*. 44% responden berusia 24 tahun ke atas, dan 25% adalah pelajar. Hasilnya, 55% dari responden mengalami krisis dalam mendapatkan teman (dalam berkenalan), dan 68% mengalami krisis dengan satu sampai lima teman dekat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami masalah dalam mendapatkan teman termasuk sahabat. Masalah ini juga diungkapkan oleh Dusek

(1996: 321) bahwa pada kenyataannya tidak semua orang memiliki sahabat, dan tidak semua orang dapat menjadi sahabat yang baik selama masa remaja.

Masalah persahabatan yang merupakan tugas perkembangan masa remaja ini penting untuk diteliti karena menurut Dusek (1996: 319) apabila remaja tidak mampu menjalin persahabatan selama masa remaja maka individu cenderung kurang berhasil dalam pelajaran di sekolah, tidak mampu menyesuaikan diri terhadap *setting* sekolah dengan baik, dan menunjukkan lebih banyak perilaku bermasalah dibandingkan remaja yang mampu menjalin persahabatan dengan baik.

Sebaliknya, menurut Dariyo (2004: 101) apabila remaja mampu menjalin persahabatan dengan baik maka konsep diri, harga diri, dan keterampilan sosial individu juga akan lebih berkembang. Sejumlah peneliti (dalam Dusek 1996: 323) telah memeriksa karakteristik remaja yang memiliki *intimate friendships* atau dengan kata lain mampu menjalin persahabatan dengan baik, dan hasilnya remaja yang memiliki sahabat mempunyai kemampuan untuk menjadi peka terhadap lingkungan dan lebih mampu berempati dengan baik, tidak egois, mau 'berbagi', peduli dengan orang lain serta senang membantu orang lain. Apabila hal-hal tersebut telah dimiliki oleh remaja *obese* maka individu tidak akan menghadapi banyak masalah ketika menginjak masa dewasa dini, dimana individu harus berusaha menyesuaikan diri dengan orang lain dan bertanggung jawab dalam pekerjaan. Individu yang telah mampu menjalin persahabatan pada masa remaja tidak akan menghadapi banyak masalah dalam membina hubungan sosial yang baru, hal ini berkaitan dengan tugas perkembangan pada masa selanjutnya yaitu

masa dewasa dini yang antara lain memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau isteri membentuk suatu keluarga, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 1999: 252).

Apabila individu telah mampu menjalin persahabatan pada masa remaja maka individu akan mengalami kemudahan dalam menjalin hubungan interpersonal lainnya baik di dalam lingkungan keluarga maupun di lingkungan pekerjaan pada masa dewasa muda. Sebagaimana dikatakan oleh Hurlock (1999: 252) bahwa keberhasilan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan masa dewasa dini sangat dipengaruhi oleh jenis dasar yang telah diletakkan sebelumnya.

Masalah penerimaan diri juga merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang penting untuk diperhatikan karena apabila remaja obes tidak mampu menerima keadaan dirinya maka ia akan memiliki persepsi negatif, yaitu menganggap dirinya merasa ada kekurangan, yang akhirnya membuat remaja merasa minder atau kurang percaya diri dalam pergaulan. Mereka akan menarik diri, membatasi diri dari aktivitas bersama kelompok, takut diejek, dihina atau menjadi bahan tertawaan dari teman-teman sebaya. Sebaliknya, individu yang mampu menerima keadaan dirinya apa adanya, walaupun tubuhnya gemuk, maka biasanya akan merasa percaya diri dan optimis, sehingga tidak akan menemukan kesulitan dalam pergaulan. Individu tetap bisa mengekspresikan seluruh potensi di antara teman-teman sebayanya, dan menjadi pribadi *sosiable* (Dariyo, 2004: 26-27).

Jersild juga sependapat dengan Dariyo, menurut Jersild (1976: 436) individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, individu tersebut lebih bisa menerima kritik dari orang lain dan dapat menanggapi dengan positif, atau dengan kata lain individu tersebut merasa puas dengan keberadaan dirinya tetapi masih berusaha untuk mengembangkan diri. Individu yang mampu menerima diri dengan baik dapat mengevaluasi diri sehingga ia dapat menggunakan dan mengembangkan potensi/kelebihannya. Kemampuan mengevaluasi diri ini sangat berguna untuk masa-masa selanjutnya ketika terjun di dunia pekerjaan. Di samping itu, masih menurut Jersild (1976: 436), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung lebih jujur sehingga ia tidak perlu berpura-pura, ada spontanitas, memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi, mempunyai kemampuan lebih baik dalam beradaptasi dengan diri dan lingkungan. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik dengan diri akan merasa bahagia dan berhasil di dalam hidup, individu yang memiliki penyesuaian yang baik dengan lingkungan akan memiliki banyak teman. Jadi apabila individu telah mampu menerima diri pada masa remaja maka individu akan memiliki hal-hal positif seperti tersebut di atas sehingga pada masa selanjutnya remaja *obese* dapat melakukan tugas perkembangan tanpa mengalami banyak hambatan terutama dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan tuntutan peran pada masa dewasa dini seperti membentuk suatu keluarga, mendapatkan suatu pekerjaan, bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok, dan menerima tanggungjawab sebagai warga negara.

Penjelasan tersebut merupakan alasan mengapa masalah persahabatan dan penerimaan diri ini menarik untuk diteliti. Selain itu, penelitian terhadap individu obesitas yang difokuskan pada aspek-aspek psikologis yang dapat mempengaruhi persahabatan dengan teman sebaya belum banyak dilakukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kemampuan menjalin persahabatan dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

1.2. Batasan Masalah

Bentuk dan makna hubungan yang menjadi fokus penelitian ini adalah persahabatan, yang kemudian dibatasi hanya pada persahabatan dengan teman sebaya. Banyak hal yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menjalin persahabatan pada usia remaja, namun dalam penelitian ini difokuskan pada faktor penerimaan diri.

Penerimaan diri dibatasi pengertiannya pada penerimaan keadaan fisik termasuk penampilan dan postur tubuh yang mengalami obesitas, serta kelebihan dan kekurangan individu. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kemampuan menjalin persahabatan pada remaja yang mengalami obesitas, maka dilakukan penelitian korelasional.

Penelitian ini ditujukan pada remaja akhir yang berusia 17-21 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan khususnya yang mengalami obesitas yaitu apabila angka IMT-nya (Indeks Massa Tubuh) lebih dari atau sama dengan 25,0.

1.3. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kemampuan menjalin persahabatan pada remaja obesitas?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kemampuan menjalin persahabatan pada remaja obesitas.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

a. Secara umum:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk pengembangan teori-teori dalam psikologi khususnya psikologi perkembangan dan sosial, berkaitan dengan tema penerimaan diri dan persahabatan pada remaja yang mengalami obesitas.

b. Secara khusus:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah data empiris bagi kajian penerimaan diri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diketahui apakah penerimaan diri berhubungan dengan kemampuan menjalin

hubungan persahabatan dengan teman sebaya pada remaja yang mengalami obesitas.

2. Manfaat praktis:

a. Bagi remaja yang mengalami obesitas

Diharapkan remaja dapat menerima keadaan fisiknya misalnya dengan lebih mengembangkan potensi yang dimiliki, karena penerimaan diri yang baik akan mempengaruhi kemampuannya dalam menjalin persahabatan dengan teman sebaya.

Diharapkan remaja dapat mengasah/meningkatkan kemampuannya dalam menjalin persahabatan karena hal ini akan mempengaruhi kehidupan sosialnya di masa dewasa dini, terutama berkaitan dengan tugas perkembangan memilih seorang teman hidup dan membentuk suatu keluarga.

b. Bagi orangtua

Diharapkan dapat memperhatikan perkembangan fisik anaknya (berkaitan dengan pola makan dan aktivitas sehari-hari) semaksimal mungkin sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan/obesitas pada anak, mengingat begitu besarnya dampak obesitas pada kehidupan individu baik dari segi psikologis, sosial, maupun kesehatan.

Dukungan sosial dari lingkungan sangat diperlukan remaja khususnya yang mengalami obesitas untuk pembentukan kepribadiannya, karena sifat-sifat yang positif akan sangat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menjalin hubungan interpersonal termasuk persahabatan. Orangtua

dalam hal ini diharapkan dapat mengoptimalkan perannya dalam membina dan mengembangkan kepribadian yang baik, agar remaja (khususnya remaja obes) mampu menjalin persahabatan dengan baik.