

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat di berbagai negara saat ini adalah obesitas. Permasalahan tersebut terus saja meningkat secara dramatis. Indonesia menjadi negara peringkat kesepuluh yang ditinggali lebih dari 671 orang yang mengalami obesitas (Tingkat Obesitas Indonesia Nomor 10 di Dunia, 2014). Obesitas dapat terjadi karena penumpukan kalori dalam tubuh, yang bisa terjadi manakala konsumsi kalori (melalui makanan) lebih besar daripada pengeluaran kalori (melalui aktivitas fisik). Seringnya individu mengonsumsi makanan dengan lemak tinggi, yang memiliki kepadatan kalori lebih besar dibanding karbohidrat atau protein, ditengarai berkaitan dengan risiko obesitas. Kurangnya aktivitas tubuh juga mendukung terjadinya obesitas.

Salah satu cara mengetahui bahwa seseorang mengalami obesitas adalah menggunakan pengukuran *Body Mass Index* (BMI), yang dirumuskan dengan berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). BMI sering digunakan untuk mengukur berat badan orang dewasa, namun juga dapat diaplikasikan pada anak-anak dan remaja. Klasifikasi BMI, menurut IOTF (*International Obesity Taskforce*) tahun 1998 (dalam Weisell, 2002) adalah: BMI $< 18.5\% \text{ kg/m}^2$ termasuk kategori *underweight*, BMI 18.5–22.9% kg/m^2 termasuk kategori normal, BMI 23.0-24.9% kg/m^2 termasuk kategori *at risk obesity*, BMI 25.0-29.9% kg/m^2 termasuk kategori obesitas I dan BMI $\geq 30\% \text{ kg/m}^2$ termasuk kategori obesitas II.

Di negara-negara berkembang, obesitas umumnya lebih sering dialami oleh perempuan. Sebuah pendapat yang cukup kontroversial

dikemukakan oleh Profesor Ali Mokdad (Jumlah Orang Obesitas di Indonesia Terus Meningkat, 2014), seorang pakar kesehatan IHME (*Institute for Health Metrics and Evaluation*), yang menyatakan bahwa perempuan di negara berkembang dituntut mampu mengerjakan banyak hal, bekerja sambil mengurus keluarga, dan akibatnya membuat mereka tak punya banyak waktu untuk mengelola berat badan (sehingga lebih rentan mengalami obesitas). Meskipun pendapat ini terkesan seksis, namun data Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa angka prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 32,9 persen pada perempuan dan 19,7 persen pada laki-laki (Hadriani, 2014). Data tersebut memang menunjukkan bahwa obesitas cenderung lebih sering dialami oleh perempuan.

Selain lebih sering dialami perempuan, data menunjukkan bahwa obesitas lebih sering dialami oleh remaja. Di negara maju seperti Amerika Serikat, tercatat sebanyak 14 persen remaja yang berusia 12 hingga 19 tahun mengalami obesitas (Santrock, 2007: 285). Meningkatnya obesitas yang terjadi di Amerika Serikat dikarenakan tersedianya secara berlebih makanan yang mengandung lemak tinggi, fasilitas umum yang membuat orang enggan berjalan kaki, dan menurunnya aktivitas fisik secara umum (Santrock, 2007: 287). Survei RisKesDas tahun 2007 tercatat sebanyak 19,1 persen remaja Indonesia usia di atas 15 tahun juga mengalami obesitas (Napitupulu, 2010). Pada kelompok remaja usia sekitar 13 hingga 15 tahun, memiliki prevalensi kelebihan berat badan sebesar 10,8 persen yang terdiri atas 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk atau obesitas (Fadjar, 2014).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Hurlock (dalam Powell, 1963: 10) membedakan usia remaja dalam tiga

bagian; pra remaja dimulai dari usia 10-12 tahun, remaja awal dari 13-16 tahun, dan remaja akhir dari 17-21 tahun. Steinberg (2014: 5) membagi remaja dalam tiga periode; remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja adalah masa saat seseorang mulai memperhatikan penampilannya. Kecenderungan mementingkan penampilan sering dialami oleh remaja perempuan. Dalam mengekspresikan citra tubuh, remaja akan menaruh perhatian pada bentuk hidung, tekstur rambut, berat dan tinggi badan, kemampuan intelektual, penerimaan sosial, koordinasi motorik, kesehatan fisik atau status mental. Keadaan tersebut muncul karena adanya dorongan remaja untuk mencapai prestasi, pencarian identitas, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya, dan ketertarikan seksual (Schonfeld dalam Powell & Frerichs, 1971: 15).

Menurut Erikson (1968), pencarian identitas pada remaja masuk dalam tahap *Identity Vs Identity Confusion*, yang mana pada tahap ini remaja mulai mengenali siapa mereka, apa yang akan dilakukan, dan kemana akan menjalani kehidupan mereka. Jika remaja dapat mengeksplorasi peran secara sehat dan sampai pada alur yang positif maka identitas positif akan tercapai, namun jika identitas pada remaja ditekan oleh orangtua dan remaja tersebut belum mampu mengeksplorasi banyak peran maka yang muncul adalah kebingungan identitas (Santrock, 1998: 46).

Identitas pada remaja akhir penting dalam menunjang kemampuannya berinteraksi dengan orang lain, khususnya lawan jenis. Pada masa ini minat remaja untuk menjalin hubungan atau berpacaran juga semakin berkembang. Pengalaman berpacaran memberikan kontribusi pada pembentukan dan pengembangan identitas serta memisahkan dari asal-usul keluarganya (Paul & White dalam Santrock, 2007: 82). Pernyataan di atas

didukung oleh sebuah penelitian (Markey, 2010) yang menjelaskan citra tubuh berkaitan dengan isu-isu yang sedang dikembangkan oleh para psikolog, antara lain pubertas, identitas, keluarga, teman sebaya, dan hubungan romantis.

Hurlock (1999: 10) menyatakan tugas perkembangan remaja salah satunya adalah menerima keadaan fisiknya, mempersiapkan perkawinan dan keluarga. Sebelum mempersiapkan perkawinan maka remaja harus mencari dan menyeleksi pasangan terlebih dahulu melalui sebuah relasi pacaran. Persiapan perkawinan sering dibicarakan pada masa remaja akhir yaitu sekitar usia 18-21 tahun karena pada masa ini remaja yang memasuki masa dewasa mulai siap untuk membangun sebuah keluarga. Melalui proses pacaran, remaja dapat menemukan pasangan yang diharapkan.

Dalam relasi pacaran terdapat unsur penting yaitu daya tarik fisik dan seksualitas (Metts dalam Santrock, 2007: 86). Perempuan dengan tubuh langsing dan menarik cenderung lebih disukai oleh laki-laki. Oleh karena itu, remaja akhir khususnya perempuan yang mengalami obesitas rentan mengalami masalah membina relasi dengan lawan jenisnya. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat remaja perempuan usia 21 tahun yang mengalami obesitas dalam wawancara:

“Kalo menurutku ee kalo kekurangannya obesitas ya aku jadi kalo misalnya pakaian itu aku jadi apa ya susah caranya kadang juga temen itu mesti bilang oo kamu gendut gini gini kayak gitu, terus apalagi ya...kalo mau deketin cowok itu jadi minder sendiri, kayak gitu sih.” (A, 21 tahun, Wawancara, 29 September 2015)

Dari pernyataan di atas tampak bahwa penampilan fisik mempengaruhi relasi dengan lawan jenisnya. Para ahli mengemukakan bahwa dalam masa remaja akhir menyangkut ‘penyempurnaan’ bentuk tubuh. Remaja ingin

berat badan dan anggota tubuhnya menjadi berimbang. Berat badan yang bertambah pesat dalam masa ini mampu mengimbangi pesatnya pertumbuhan tinggi badan yang terjadi dalam masa remaja awal dan periode pubertas (Mappiare, 1982: 73).

Tidak hanya mempengaruhi relasi dengan lawan jenis, penampilan juga mempengaruhi pemilihan karir seseorang. Pada masa ini, remaja akhir mulai mempersiapkan karir ekonomi sesuai dengan tugas perkembangannya (Hurlock, 1999: 10). Berdasarkan sebuah penelitian (Antari & Tobing, 2014) mengenai citra tubuh dengan persepsi terhadap produktivitas SPG kosmetik kecantikan, citra tubuh berkorelasi positif dengan persepsi terhadap produktivitas. Artinya, semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki SPG, maka semakin tinggi persepsi terhadap produktivitas penjualannya. Citra tubuh sebagai pengaruh orientasi penampilan juga mempengaruhi kepercayaan diri SPG tersebut. SPG yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga membuatnya tidak ragu mengeluarkan kemampuan untuk meningkatkan persepsi terhadap produktivitas. Oleh karena itu, citra tubuh juga berperan penting dalam pemilihan karir remaja akhir.

Obesitas sering dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes, hipertensi dan lain sebagainya (Chan dalam Ogden, 2000: 127).

“Kalo dari misal dari kesehatan gitu, kalo dari kesehatan memang sih ee kayak nyeri gitu lo, maksudnya dadaku nyeri gitu jadi sampe ada kadang berapa kali gitu aku kontrol ke dokter soalnya katanya bermasalah gitu, itu sih.” (D, 20 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

Secara psikologis, adanya obsesi budaya pada tubuh langsing dapat meningkatkan rendahnya harga diri dan citra diri individu dengan kondisi

obesitas yang merasa tidak nyaman dengan stereotip gambaran tubuh langsing yang ada dimasyarakat tersebut (Ogden, 2000: 127-128). Seseorang yang mengalami obesitas merasa lebih depresi dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh normal (Bull dalam Ogden, 2000: 128). Orang yang mengalami depresi dengan kondisi obesitas lebih mungkin mencari pengobatan untuk mengatasi kondisi tersebut dibandingkan dengan orang yang tidak depresi dan lebih bahagia dengan kondisi mereka (Ogden, 2000: 128).

Selain mengganggu kesehatan, obesitas juga mengganggu penampilan seseorang. Orang yang mengalami obesitas memiliki berat badan jauh di atas standar normalnya, padahal berat badan adalah salah satu bagian yang menjadi perhatian remaja perempuan untuk menunjukkan citra dirinya karena tergambar jelas dari bentuk fisiknya.

“Ya mungkin dari sisi kesehatan juga gak bagus terus dari misal dari penampilan juga gak bagus juga gitu loo”. (D, 20 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

Dion (dalam Hurlock, 1999: 211) berpendapat bahwa ciri pribadi yang paling jelas dan mudah dikenali orang lain melalui interaksi adalah penampilan fisik dan identitas seksualnya. Selain itu, penampilan fisik juga menunjang tingkat kepuasan individu pada diri sendiri. Richards, Boxer, Petersen dan Albercht (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009: 23) menyatakan peningkatan lemak tubuh pada remaja perempuan menimbulkan banyak ketidakpuasan pada penampilan mereka terutama yang mengalami pubertas lebih awal dan hal tersebut mencerminkan tuntutan budaya terhadap karakteristik fisik perempuan.

Tidak banyak remaja yang puas dengan penampilannya sehingga mereka berbondong-bondong melakukan segala cara agar penampilan

mereka menjadi lebih menarik. Meski banyak alat rias yang dapat membantu menyamarkan bentuk fisik yang tidak disukai atau menonjolkan bagian tubuh tertentu agar lebih menarik, belum cukup untuk meningkatkan kepuasan remaja akan tubuhnya (Hurlock, 1999: 211).

“Kadang disaat-saat tertentu namanya seorang perempuan ya kan selalu ingin cantik kan, nah pada saat itu saya sulit untuk ya namanya orang gemuk ya kak biar dandan pake baju apa aja, secantik apapun tetap saja begitu ae modelnya hehe jadi kadang-kadang disitu ae sih yang buat saya tidak PD.” (E, 18 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

Remaja yang mengalami obesitas secara sosio-emosional cenderung mengalami harga diri yang rendah, depresi dan memiliki masalah relasi dibandingkan kawannya yang tidak mengalami kelebihan berat badan (Irwin dalam Santrock, 2007: 287). Menurut sebuah penelitian (Prameswari, Aisah & Mifbhakuddin, 2013) di Kota X, remaja perempuan yang obesitas dengan rentang usia 17-21 tahun sebagian besar memiliki citra diri negatif (51,9%) dan harga diri yang rendah (51,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa citra diri negatif dan harga diri rendah lebih besar melekat pada remaja perempuan khususnya yang mengalami obesitas.

Remaja perempuan yang mengalami obesitas cenderung sering mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya terkait dengan penampilan fisiknya. Perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain salah satunya teman sebaya menimbulkan kesenjangan terhadap citra tubuh remaja perempuan. Hasil penelitian Michael, dkk (2014) menunjukkan, semakin tinggi penilaian negatif dari teman sebaya maka semakin tinggi pula kesenjangan citra tubuh remaja perempuan tersebut. Evaluasi negatif teman sebaya adalah pemicu negatif penghargaan atas diri sendiri. Kiang & Harter (dalam Santrock, 2007: 188) menambahkan seorang remaja berpikir

menjadi orang yang menarik akan meningkatkan harga dirinya dan membuatnya menjadi lebih populer. Keadaan tersebut membuat remaja perempuan cenderung ingin menurunkan berat badannya (Graber & Brooks-Gunn dalam Santrock, 2007: 285).

Keinginan untuk menurunkan berat badan dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya diet. Program diet saat ini menjadi suatu kegiatan yang populer di kalangan remaja perempuan. Banyak remaja perempuan yang melakukan diet ketat untuk mengurangi berat badannya sampai rela hampir kelaparan (Powell, 1963: 57). Meskipun demikian, tidak semua remaja perempuan yang mengalami obesitas merasa rendah diri atau ‘minder’ dengan keadaan fisiknya. Beberapa remaja perempuan mengaku bahwa mereka tidak merasa terganggu dan tetap percaya diri meskipun mengalami obesitas, sejalan dengan pendapat informan D (20 tahun) dan A (21 tahun) yang mengalami obesitas:

“Kalo aku sih enggak ada masalah dengan keadaanku karena dari kecil udah terbiasa punya badan besar jadi enggak ada masalah. Kalo minder sih enggak kak” (D, 20 tahun, Wawancara, 9 Januari 2016)

“Kalo aku si gimana ya...ya PD aja si apalagi ee toh kalo aku mau program diet pun itu susah ya karena ee pertama karena dulu aku itu orang ee anak prematur jadi ee memang itu dampaknya itu nanti pada saat remaja gitu lo. Terus nanti kalo misalnya kalo aku harus diet nah kan ada kayak apa organ-organ dalamku ini yang ada yang bermasalah jadi aku gak boleh diet, kayak gitu.” (A, 21 tahun, Wawancara, 29 September 2015)

Salah satu tugas remaja adalah berusaha untuk menemukan dirinya sendiri. Artinya, memahami siapa dirinya, kelebihan dan kekurangan, tujuan dan harapannya. Diri adalah gabungan kesan, perasaan dan psikologis, termasuk persepsi remaja tentang kesan tubuhnya, gambaran fisik, sifat dan

kemampuan, peran, latar belakang, sikap, keyakinan dan kepercayaan, serta nilai yang dipegang (Jersild, 1957: 17). Remaja perempuan yang dapat memandang positif dirinya sendiri cenderung memiliki penerimaan diri yang baik.

“Saya...kalo saya ya berusaha menerima kak soalnya ya apa sih namanya kita ee...obesitas itu kan ada orang yang terima kita secara baik dan ada yang tidak kan kak, ada yang sering bully, sering itu dan saya merasakan itu tapi untung saya penerimaan...kalo menurut saya penerimaan diri saya baik sih kak.” (E, 18 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

“Aku terima keadaanku sekarang. Kalaupun misal aku bisa kurus pun aku enggak menyesal punya badan yang sekarang.” (D, 20 tahun, Wawancara, 9 Januari 2016)

Menurut Jersild, Brook dan Brook (1978: 36) seseorang yang menerima diri adalah orang yang menerima apa yang dimiliki dan bebas menggunakannya meskipun tidak sesuai dengan keinginan.

“Hm iya itu nari kak, kan waktu UKM kan pemilihan peran, nah ada yang bilang yang gendut gak akan kepilih tapi aku tetep ikut aja dan ternyata aku dapat peran dan malah karena kePDanku aku dipilih terus.” (A, 21 tahun, Wawancara, 11 Januari 2016)

Orang tersebut juga mampu mengenali kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.

“Tidak pernah kak. Saya selalu bahagia dengan kekurangan saya. Hehe.” (E, 18 tahun, Wawancara, 11 Januari 2016)

Memiliki penilaian realistik pada sumber daya yang dimiliki dan mampu mengapresiasinya, serta cenderung tidak peduli dengan pendapat negatif dari orang lain.

“Sebenarnya agak marah sih dengan orang-orang yang sering mengejek trus sering bilang kamu harus kurus berkali-kali tapi

ya mau gimana lagi aku gak tahu caranya buat mereka diam, jadi aku pilih buat cuek aja denger perkataan mereka, kadang langsung tak tinggal pergi atau ngerjain yg lain.” (D, 20 tahun, Wawancara, 9 Januari 2016)

Remaja yang mengalami masa transisi menuju dewasa juga memiliki ciri-ciri psikologis tertentu, salah satunya kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif, yang ditandai dengan kemampuan mengetahui wawasan tentang diri dan menangkap humor termasuk menjadikan diri sebagai sasaran. Orang tersebut tidak marah jika mendapat kritikan (Allport dalam Sarwono, 1989: 72).

“Ehh apa ya kalo saya biasa liat kalo orang yang liat saya memandang negatif jadi kalo ada teman-teman waktu itu tidak suka sama saya kan singgung berat badan saya, oo E kamu gendut ato apa tapi perilaku nyatanya ya sekedar terima, senyum aja lagian bukan masalah buat saya.” (E, 18 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

Selain kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri remaja perempuan yang mengalami obesitas dukungan sosial dari lingkungan dan pernyataan tersebut tergambar dari hasil wawancara dengan informan D:

“Sebenarnya sih sebenarnya menurutku obesitas itu gak masalah asal orang-orang yang di lingkungan ini terima gitu. Bukannya dengan di diterima tapi selalu ditekan maksudnya dibanding-bandingkan di apa ya di apa kayak disuruh kurus, kurus itu kan gak gitu maksudku ya diterima kalo mau nyuruh kurus ya pake kata-kata yang pake semangat gitu loo.” (D, 20 tahun, Wawancara, 1 Oktober 2015)

Berdasarkan fenomena di atas, terdapat kesenjangan antara remaja perempuan yang mengalami obesitas yang secara teoritik mengalami kerendahan diri, dan kenyataan remaja perempuan yang mengalami obesitas yang mampu menerima kondisi fisiknya. Penampilan fisik

berkaitan dengan pembentukan citra diri remaja karena pada masa ini remaja mulai mengeksplorasi identitasnya dan mulai membangun hubungan dengan lawan jenisnya. Remaja perempuan yang mengalami obesitas pada umumnya tidak mudah untuk menerima diri mengingat banyaknya isu-isu seputar obesitas dan penilaian masyarakat atas obesitas itu sendiri. Oleh karena itu, terdapat proses panjang yang dibutuhkan remaja perempuan untuk dapat menerima diri, sehingga keadaan ini membuat peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang gambaran penerimaan diri pada remaja perempuan yang mengalami obesitas.

1.2. Fokus Penelitian

Bagaimana gambaran penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu dalam bidang psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi perkembangan yang terkait dengan penerimaan diri pada remaja putri yang obesitas.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi informan penelitian dan remaja putri umumnya

Memberikan gambaran tentang penerimaan diri remaja yang mengalami obesitas dengan harapan remaja tersebut dapat bercermin melalui hasil penelitian dan kemudian mau menerima keadaan dirinya serta terbuka menerima saran-saran yang membangun dari orang lain.

2. Bagi masyarakat luas

Memberikan pemahaman tentang remaja perempuan yang obesitas dengan harapan masyarakat tidak memberikan label negatif tetapi memberi dukungan dan motivasi kepada remaja tersebut agar memiliki pandangan positif mengenai dirinya sendiri.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengungkap lebih jauh tentang fenomena seputar obesitas, tidak hanya yang dialami oleh remaja perempuan yang mengalami obesitas.