

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang memiliki bentuk tubuh yang ideal memang menjadi idaman semua orang. Bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang diinginkan oleh kaum wanita dan laki-laki, khususnya pada kaum wanita di kalangan remaja putri, sebagian para remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh ramping dan langsing adalah bentuk tubuh ideal. Karena mempunyai bentuk tubuh ideal merupakan kecantikan didalam dirinya, namun berbeda halnya dengan mereka yang mempunyai bentuk tubuh obesitas.

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi sebagai penyangkal panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat tubuh adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami *obesitas*. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. (Sunita Almatsier, 2004). Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI juga mencatat dari perkiraan 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan 76.7 juta (17.5 %) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta

(4.7%). Saat ini diperkirakan 10 dari setiap 100 penduduk Jakarta penderita obesitas, dan angka ini terus meningkat dengan cepat.

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas merupakan suatu kondisi fisik yang pada umumnya sebagai lambang kesejahteraan pada masa dulu. Namun hal itu berubah drastis pada masa sekarang ini, dikarenakan orang yang menderita obesitas merupakan masalah besar bagi hidup mereka apalagi pada masa remaja. Menurut penelitian Schacter (dalam Rahmawati, 2006) orang yang mengalami obesitas cenderung lebih sensitif dalam berinteraksi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami obesitas. Penelitian Bray dan Brownell (dalam Rahmawati, 2006) juga menyebutkan bahwa obesitas mempunyai dampak buruk pada kesehatan dan interaksi sosial yang berlangsung selama rentang usia anak-anak hingga dewasa. Dari penelitian Schacter, Bray dan Brownell terdapat bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung sensitif dalam berinteraksi dengan orang lain serta kesehatannya terganggu. Hal itu mengganggu remaja tersebut dalam beraktifitas dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya. Kondisi ini pun dialami oleh remaja putri yang berada di wilayah Tomang Banjir Kanal.

Wilayah Tomang Banjir Kanal menurut pengamatan peneliti terlihat sangat padat penduduknya. Kebanyakan penduduknya berada pada kondisi ekonomi yang lemah dan banyak remaja putri tersebut mengkonsumsi makanan siap saji serta makanan yang kurang bergizi seperti yang dijual oleh tukang “gorengan” dan tukang

“bakso” serta makanan snack atau “cemilan” lainnya yang banyak mengandung kalori dan lemak tubuh yang berlebihan. Keadaan itu menurut peneliti cenderung dapat menimbulkan obesitas pada remaja putri.

Pada remaja putri, obesitas merupakan masalah yang cukup berat. Hal itu dikarenakan keinginan mereka untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proporsional. Bagi remaja khususnya remaja putri, penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting karena pada masa ini mereka mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan juga lawan jenisnya. Walaupun saat ini banyak orang yang berlomba-lomba menyuarakan bahwa kecantikan dari dalam lebih penting dari pada sekedar kecantikan lahiriah, namun semua itu hanya pendapat saja yang berarti kecantikan diri seseorang tetap pada penampilan fisiknya.

Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga merupakan masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Bagi para remaja khususnya remaja putri, obesitas secara langsung akan mempengaruhi penampilan fisik mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa penampilan dapat mempengaruhi bagaimana mereka memandang dirinya dan akhirnya akan mempengaruhi tingkah lakunya di lingkungan sekelilingnya. Cara memandang diri seperti itu akhirnya akan mempengaruhi konsep dirinya.

Pada masa remaja, individu mulai memantapkan konsep diri yang dimilikinya melalui pengalaman yang diterimanya dari lingkungan. Pengalaman berinteraksi dengan keluarga, lingkungan termasuk teman sebaya merupakan hal-hal yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri seseorang. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif bagi terbentuknya konsep diri, begitu pula sebaliknya. Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan cantik itu identik dengan langsing, maka obesitas akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya mempengaruhi konsep diri remaja putri.

Berikut ini fakta yang diungkapkan oleh remaja putri yang mengalami obesitas di wilayah Tomang Banjir Kanal seperti di bawah ini, yaitu :

Remaja A :

“ Kalau gua kak ngerasa malu ngelihat badan gua yang gede gini karena temen-temen gua di sekolahan kadang ngejekin gua dirumah gua juga begitu ka suka ngejekin gua, jadinya gua ngerasa malu punya badan kaya gini.” (wawancara pribadi, Maret 2011)

Remaja B :

“ Aku mah enak- enak aja punya badan gede gini karena orang-orang di rumah aku biasa-biasa aja sama aku, ya paling ada lah tetangga yang ngejekin aku tapi ku bawa *fun* aja ka.” (wawancara pribadi, Maret 2011)

Remaja C :

“ Saya mulai gemuk kelas 2 SD terus saya sakit waktu itu ka, setelah sembuh sakit saya kurus sekali dan gak nafsu makan dan bapak saya selalu ngasih saya makanan kesukaan saya kalau makan dengan lauk kesukaan saya pasti saya nambah makannya. Sampai saya gemuk padahal orang tua saya bawel gak boleh makan banyak-banyak. Saya pernah mencoba kurus karena dukungan pacar sampai 5 kg. Tapi pas putus naek lagi malah makin nambah dari sebelumnya.

Punya badan gede sebetulnya gak enak kadang-kadang diejek orang, tapi susah banget kurusnya coba diet bukannya kurus malah nambah ky gni. “(wawancara pribadi, Maret 2011)

Remaja D :

“ Aku sangat gak nyaman dengan bentuk badan aku saat ini, karena saya sangat lelah dan cape kalau jalan apalagi naik turun angkot. Aku juga kurang PD kalau deket ma cowok ka apalagi saat aku jalan-jalan sama temen-temen ngerasa minder aja karena beda sendiri. “(wawancara pribadi, Maret 2011)

Dari fakta di atas dapat disimpulkan bahwa remaja putri di wilayah Tomang Banjir Kanal merasa malu karena diejek oleh teman atau lingkungan sekitarnya, sehingga membuat remaja putri tersebut merasa tidak nyaman dengan dirinya. Dari data tersebut terlihat bahwa remaja putri yang memandang dirinya secara negatif akan memiliki evaluasi yang negatif terhadap dirinya. Sementara itu remaja putri yang memandang dirinya secara positif akan memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya. Pengalaman berinteraksi dengan keluarga, lingkungan termasuk teman sebaya merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri mereka. Pengalaman tersebut akan memberikan pengaruh positif maupun negatif bagi terbentuknya konsep diri pada remaja tersebut.

Remaja putri yang merasa senang terhadap bentuk tubuhnya tentunya akan memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya. Seperti remaja A, C dan D, mereka memandang bahwa dirinya merasa tidak mampu dan merasa tidak tampil percaya diri di lingkungannya karena bentuk badannya yang obesitas. Berbeda dengan remaja B, dia merasa bahwa dirinya mampu tampil percaya diri di lingkungannya walaupun ada orang lain yang mengejeknya. Dengan demikian nampak evaluasi yang positif dan

negatif dapat mempengaruhi tingkah laku pada remaja putri yang mengalami obesitas.

Remaja putri yang mengalami obesitas cenderung memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya, hal itu akan dapat mempersulit remaja tersebut dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, begitu pula dalam beraktifitas atau kegiatan sehari-hari. Berbeda halnya dengan remaja putri yang cenderung memiliki penilaian positif, yang mana remaja tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan dalam beraktifitas sehari – hari dengan baik tanpa menutupi diri dari lingkungannya walaupun remaja tersebut mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terdapat remaja putri A, B, C, dan D di atas, dapat diketahui bahwa remaja-remaja tersebut berinteraksi dengan orang lain sehingga terbentuk penilaian tertentu terhadap dirinya, penilaian terhadap diri dengan cara terbentuknya itu dalam psikologi biasa disebut sebagai konsep diri. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Fitts (1971) yang menerangkan bahwa konsep diri sebagai *"the individual's conception of himself emerges from social inraction and in truns quides or influences the behavior of that individual "*. Yang berarti konsep diri yang dimiliki seseorang berasal dari interaksi seseorang yang kemudian akan mempengaruhi tingkah laku. Artinya individu memandang dirinya sendiri yang didapat dari pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain, kemudian akan mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan.

Begitu juga dengan pandangan orang lain tentang remaja putri yang mengalami obesitas, mereka memiliki pandangan yang beranekaragam terhadap remaja putri tersebut. Ada yang melihatnya lucu karena gendut dan ada yang melihat secara simpati dan kasihan karena badannya seperti tidak dirawat. Berikut adalah pandangan orang lain tentang remaja putri yang mengalami obesitas :

“ Saat saya melihat orang yang obesitas saya merasa simpati dan kasihan, karena saya merasa prihatin bagaimana cara dia melakukan aktifitas sehari-hari pastinya dia merasa kesulitan atau cepat lelah dalam melakukan aktivitas. Dan juga orang yang obesitas itu lebih rentan terhadap penyakit, seperti sering sesak nafas karena bebannya begitu berat. Jujur saja saya sangat sedih melihat sepupu saya yang obesitas karena yang saya ketahui dari sepupu saya dia merasa minder dengan bentuk badannya, dan sampai – sampai dia selalu melakukan diet ketat sampai dia pingsan hanya untuk berat badan yang normal, dan dia pernah bercerita kalau jarang cowok yang menyukai dia atau tidak ada yang mau menjadi pacarnya” (X, wawancara pribadi, Maret 2011).

“Mas saya jangan disuruh olahraga karena setiap hari saya jalan kaki ke sawah 5 KM, macul di sawah saban hari.. kalo pola makan gak usah di kasih tahu lagi.. wong kadang-kadang makan.. kadang gak ada yang dimakan..Wajar persepsi kebanyakan orang indonesia “Badan gemuk” artinya sudah makmur dan sukses. Begitulah tanggapan masyarakat kepada orang yang gemuk.” (X Maret 2011 dalam <http://agungcyber.blogspot.com/2010/08/australia-vs-indonesia-persepsi.html>)

Dari beberapa tanggapan di atas dapat terlihat seseorang yang melihat penderita obesitas itu merasa simpati, prihatin dan kasihan karena melihatnya mudah lelah dalam beraktifitas serta rentan dalam penyakit. Mereka cenderung memberikan penilaian negatif kepada penderita obesitas. Pada tanggapan berikutnya seseorang beranggapan bahwa badan gemuk itu artinya sudah makmur dan sukses sehingga tanggapan tersebut dapat memberikan penilaian positif kepada penderita obesitas.

Remaja putri yang mengalami obesitas dapat juga terganggu secara psikologis dikarenakan interaksi dengan orang lain dan kemungkinan memperoleh diskriminasi dari lingkungan sekitarnya. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja putri yang kurang percaya diri. Remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan kemungkinan memperhatikan perubahan fisiknya tersebut. Disamping risiko kesehatan jangka panjang seperti peningkatan tekanan darah dan diabetes, masalah sosial dan emosional sebagai akibat kelebihan berat badan dapat menyebabkan remaja putus asa. Belum lagi jika usaha menurunkan berat badan tidak memberikan hasil terbaik.

Perubahan – perubahan ini akan menimbulkan ketakutan di dalam diri remaja putri yakni perasaan malu, tidak percaya diri dan sulit bergaul dengan lingkungan sekitarnya atau sulit beraktifitas. Apabila hal tersebut tidak dapat diatasi oleh remaja putri, maka dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas pada umumnya remaja putri yang mengalami obesitas, cenderung merasa tidak nyaman di dalam dirinya. Ketidaknyamanan itu mempengaruhi aktifitasnya sehari-hari di lingkungan dan dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Remaja putri merasa malu dan tampil tidak percaya diri karena memandang dirinya negatif. Mereka merasa bahwa dirinya tidak diterima di

lingkungannya karena mempunyai bentuk tubuh yang tidak ramping atau tidak langsing sehingga remaja putri cenderung menutupi dirinya.

Remaja putri yang mengalami obesitas menjadi terganggu dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan remaja putri biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisik mereka, sehingga pada saat mereka memiliki penampilan fisik yang tidak sesuai dengan yang diinginkan lingkungannya, yang muncul adalah perasaan tidak diterima. Namun ada juga remaja putri yang menilai tubuh obesitas secara positif. Seperti hasil wawancara remaja A,C dan D yang mengalami obesitas di wilayah Tomang Banjir Kanal, bahwa mereka merasa malu, tidak nyaman serta minder dengan orang-orang disekelilingnya, kemudian remaja B yang mengalami obesitas di wilayah Tomang Banjir Kanal dia merasa nyaman dan senang mempunyai tubuh obesitas walaupun ada mengejeknya. Pencarian terhadap diri yang sering disebut sebagai konsep diri itu menjadi hal yang penting untuk penyesuaian diri remaja putri di lingkungannya namun adanya fakta di Wilayah Tomang Banjir Kanal bahwa remaja putri obesitas ada juga yang menilai secara positif, maka menjadi menarik untuk dilakukan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran konsep diri pada remaja putri obesitas di wilayah Tomang Banjir Kanal.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran umum *konsep diri* positif dan negatif pada remaja putri obesitas di Wilayah Tomang Banjir Kanal.
2. Untuk mengetahui *konsep diri* positif dan negatif yang dimiliki oleh remaja putri obesitas, berdasarkan data penunjang.
3. Untuk mengetahui dimensi yang dominan di dalam *konsep diri* remaja putri obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian secara teoritis :

Sebagai masukan dan sumbangan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan mengenai konsep diri pada remaja yang mengalami Obesitas.

2. Manfaat penelitian secara praktis :

Sebagai masukan bagi orangtua dan masyarakat pada umumnya, agar memahami konsep diri remaja putri yang mengalami Obesitas, sehingga dapat memberikan perlakuan yang sesuai.

E. Kerangka Berfikir

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dimana tumbuh untuk mencapai kematangan, kematangan tersebut ialah untuk

mencari jati diri remaja tersebut termasuk mencari jati diri melalui penampilan fisik mereka. Remaja yang mengalami obesitas khususnya remaja putri, mereka cenderung malu, tidak nyaman dan menutup diri dari lingkungan sosialnya. Artinya remaja putri tersebut cenderung mempersepsikan bahwa fisik mereka kurang menarik, dikarenakan bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan standart fisik bentuk tubuh ideal di lingkungan.

Dalam hal ini bagaimana seseorang memandang dirinya akan tampak dari seluruh perilakunya karena konsep diri dibentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Dalam kondisi seperti itu remaja pada umumnya rentan terhadap pengaruh perubahan sosial dan tekanan yang ada disekitarnya karena cara seseorang memandang dirinya sendiri mempunyai dampak yang sangat penting pada aspek psikologis. Begitu pula pada remaja putri yang mengalami obesitas yang cenderung menilai dirinya negatif.

Di samping itu terbentuknya konsep diri seseorang berawal dari lingkungan sekitarnya. Konsep diri itu dapat dilihat melalui dimensi Internal dan dimensi Eksternal. Dari dimensi Internal konsep diri tersebut dapat dilihat bahwa remaja cenderung memandang dirinya sebagai objek, perilaku dan penilai. Sebagai objek, maka remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif memandang dirinya dengan berbagai label atau simbol positif seperti, saya cantik. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya dengan berbagai label atau simbol seperti, saya bukan orang cantik. Kedua, diri sebagai perilaku, maka

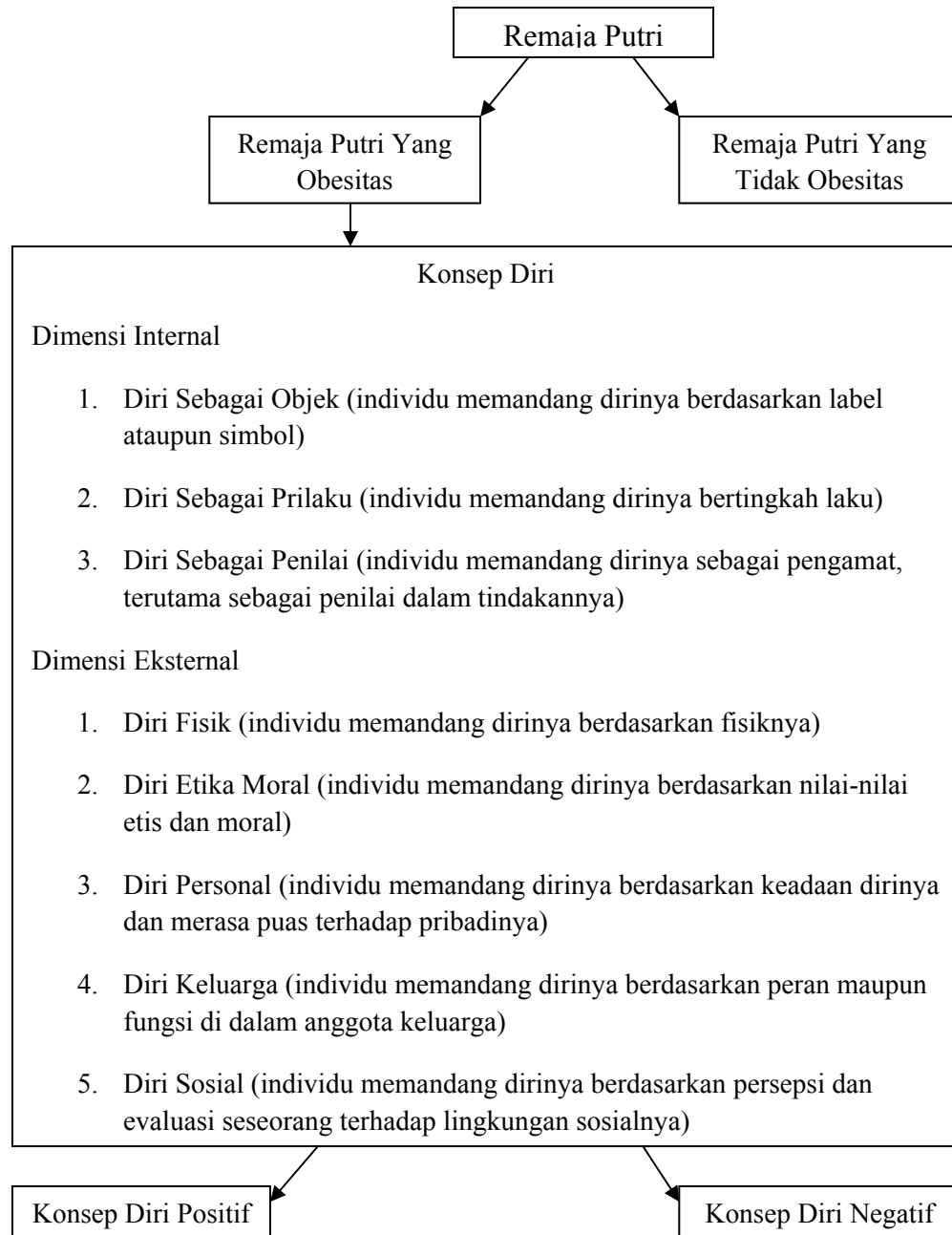
remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif cenderung memandang dirinya dengan tindakan atau tingkah laku positif seperti tampil percaya diri. Sebaliknya remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya dengan tindakan atau tingkah laku negatif seperti, malu untuk tampil percaya diri. Ketiga, diri sebagai penilai remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif memandang dirinya berdasarkan standart atau pengamat yang berlaku dilingkungan seperti, saya merasa lebih hebat dari orang lain.

Sementara itu dari dimensi Eksternal konsep diri tersebut dapat dilihat bahwa remaja cenderung memandang diri fisik, diri etika moral, diri personal, diri keluarga dan diri sosial. Sebagai diri fisik, maka remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif memandang dirinya berdasarkan fisiknya secara positif seperti, penampilan fisik saya menarik. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya berdasarkan fisiknya secara negatif seperti, penampilan fisik saya tidak menarik. Kedua, diri etika moral remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif memandang dirinya berdasarkan nilai-nilai etis dan moral atau norma-norma yang ada secara positif seperti, orang yang taat beragama. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya berdasarkan nilai-nilai etis dan moral atau norma-norma yang ada secara negatif seperti, orang yang males beribadah. Ketiga, diri personal remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif cenderung memandang dirinya berdasarkan keadaan dirinya dan perasaan pada dirinya secara positif seperti, saya

mampu mengendalikan diri saya. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya berdasarkan keadaan dirinya dan perasaannya secara negatif seperti, saya cuek dengan diri saya. Keempat, diri keluarga remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif cenderung memandang dirinya berdasarkan peran maupun fungsi didalam keluarga secara positif seperti, membantu pekerjaan rumah. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya berdasarkan peran maupun fungsi didalam keluarga secara negatif seperti, keluarga saya cuek kepada saya. Kelima, diri social remaja obesitas yang memiliki konsep diri positif cenderung memandang dirinya berdasarkan persepsi dan evaluasi dalam tindakan secara positif seperti, seperti saya disukai teman. Sebaliknya, remaja obesitas yang memiliki konsep diri negatif cenderung memandang dirinya berdasarkan persepsi dan evaluasi dalam tindakan secara negatif seperti, sulit bergaul dilingkungan.

Dalam hal ini remaja putri berinteraksi dengan lingkungan sosial dan memperoleh tanggapan yang positif dari orang lain, maka remaja putri akan mampu membentuk suatu konsep diri yang positif. Hal ini cukup jelas bahwa remaja putri yang mengalami obesitas bila mempunyai konsep diri yang positif tentu akan memandang dirinya positif, begitu juga dengan remaja putri yang mempunyai konsep diri negatif tentu akan memandang dirinya negatif pula.

Gambaran secara skematis mengenai gambaran konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas dapat dilihat pada kerangka berpikir pada bagan di bawah ini.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir