

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari proposal penelitian yang berisi beberapa hal mengenai latar belakang penelitian, pokok permasalahan yang perlu dijawab dan kaitannya dengan tujuan dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan proposal penelitian

### 1.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan dunia atau yang dikenal dengan WHO menyatakan bahwa *overweight* atau berat badan berlebih, termasuk obesitas menjadi salah satu epidemi global dan merupakan permasalahan yang harus diatasi (World Health Organization, 2020). Berat badan berlebih merupakan kondisi dimana seseorang memiliki berat badan diatas normal atau memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar atau sama dengan 23 (Kurniati, 2018). Kelebihan berat badan diakibatkan oleh penumpukan lemak yang berlebih karena ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). WHO menjelaskan masalah berat badan berlebih (*overweight*) dan kegemukan (obesitas), dan terjadi di seluruh Negara di dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan data Global Nutrition Report, sebanyak 10 % penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sebanyak 2 % mengalami obesitas (Sugiritama dkk, 2015).

*Overweight* dan obesitas bisa diketahui dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT), yaitu dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. IMT dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m). Indeks massa tubuh ini adalah indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur tingkat populasi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa. Berdasarkan klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut kriteria Asia Pasifik,

seseorang dikatakan *overweight* jika memiliki IMT 23-24,9 dan seseorang dikatakan obesitas jika memiliki  $IMT \geq 25$ . Sedangkan menurut P2PTM Kemenkes RI, seseorang dikategorikan *overweight* jika  $BMI > 23$  dan obesitas jika  $BMI > 25$ . (Direktorat P2PTM, 2013). Menurut Ketua Umum Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), saat ini jumlah remaja penderita obesitas di Indonesia sudah mencapai angka 18 persen dari total masyarakat seluruh Indonesia. Ia mengungkapkan bahwa kecenderungan untuk menjadi gemuk atau menderita kelebihan berat badan sebenarnya sudah dimulai dari sejak anak-anak sehingga memasuki remaja. Anak cenderung mengalami kenaikan berat badan yang tidak terkendali (Siswono, 2007). Howard dan Herbold (1982) menjelaskan bahwa Kenaikan berat badan yang tidak terkendali tersebut menyebabkan anak mengalami kelebihan berat badan bahkan mengalami obesitas (Simanjuntak & Siregar, 2012)

Dikutip dari hasil riset kesehatan dasar yang dilakukan pada tahun 2018 angka kegemukan pada perempuan dewasa awal (>18 tahun) di Indonesia terus meningkat tiap tahunnya, pada tahun 2018 meningkat hingga 21,8%. Perempuan dewasa awal (>18 tahu) biasanya merasa kurang percaya diri apabila ia termasuk dalam kategori *overweight*. Perempuan yang sudah berusia diatas 18 tahun mulai memasuki masa dewasa yang penampilan fisiknya benar-benar matang. Individu yang sudah memasuki masa dewasa akan lebih memperhatikan penampilan fisik karena kebanyakan pria melihat perempuan berdasarkan penampilan fisik terlebih dahulu (Delima, 2010)

Dalam beberapa kasus, kegemukan dapat ditanggapi positif oleh sebagian perempuan *overweight*. Dampak buruk *overweight* terhadap kesehatan, berhubungan sangat erat dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes melitus, dan penyakit pernapasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah berbagai perasaan masalah psikologis (Fernando, 2019) Penelitian Goleman sendiri (1997) menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara kondisi psikologis dengan kegemukan pada perempuan.

Perempuan pada umumnya lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan kaum pria. Perempuan selalu berusaha menghindari kondisi fisik yang tidak menarik, misalnya yaitu bentuk badan gemuk (obesitas) atau memiliki berat badan yang melampaui batas normal (*overweight*) (Servina, 2018). Perempuan beranggapan bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Individu pada dasarnya memiliki gambaran tubuh ideal seperti apa yang diinginkannya. Kesesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsikan dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Perempuan akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang persepsi ideal yang telah ditentukannya (Servina, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Munawarah (2017) kelebihan berat badan menyebabkan perempuan mengalami tekanan pada standar kecantikan di lingkungan sosial, mendapatkan julukan yang tidak disukai (seperti ndut, gajah, gembrot, dan gempal), dan dijadikan bahan gurauan. Perlakuan seperti pemberian julukan yang tidak disukai tersebut dapat menimbulkan perasaan rendah diri atau *feeling of inferiority* yang menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungannya (Alifa & Rizal, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal (2020) juga menunjukkan remaja yang memiliki berat badan berlebih seringkali merasa berbeda dan mengalami peristiwa-peristiwa yang sama sekali tidak mereka inginkan seperti, dikomentari, dibanding-bandingkan dengan bentuk fisik orang lain dan lain sebagainya yang memberikan pengaruh buruk pada remaja. Namun beberapa perempuan dengan kelebihan berat badan dapat dengan percaya diri menunjukkan dirinya sebagai model plus size (Nadiva, 2018), tetapi tidak sedikit kegemukan ditanggapi negatif bagi sebagian perempuan (Alifa & Rizal, 2020).

Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik individu terhadap dirinya sendiri disebut dengan citra tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Thompson,

(2000) tingkat *Body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Cash dan Pruzinsky (2002) mengklasifikasikan citra tubuh menjadi dua konsep, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Ia menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif dimiliki individu yang melihat bahwa penampilan tubuhnya menarik dibandingkan orang lain dan mereka merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif dimiliki individu yang melihat bahwa penampilan tubuhnya tidak menarik dibandingkan orang lain dan mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Seseorang yang mengalami *overweight* akan mudah merasa tersisih atau tersinggung terhadap citra tubuhnya (Bethesda, 2007). Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami *overweight* sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh (Bethesda, 2007).

Masalah penampilan ini memang menjadi hal yang penting bagi individu khususnya perempuan untuk mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Perempuan menganggap mempunyai tubuh langsing dan ideal akan mampu menjadikannya pusat perhatian dan membuat individu tersebut menjadi penuh percaya diri (Servina, 2018).

Sejumlah peneliti berpendapat bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang, penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Santrock, 2003). Menurut Hurlock (2003), kepuasan terhadap fisik akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri dan konsep diri yang sehat. Hal ini akan menimbulkan perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri dan dunia luar. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat

tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah (Ifdil dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan di Amerika yang juga menyatakan bahwa *overweight* dan obesitas dikalangan remaja memiliki konsekuensi yang sangat serius, dimana hal ini akan menyebabkan terjadinya ketidakpuasan terhadap tubuh yang secara umum terjadi pada kalangan perempuan. Ketidakpuasan ini juga terbukti meningkatkan resiko yang sangat merugikan seperti perilaku makan yang tidak teratur, gejala depresi, berkurangnya kepercayaan diri dan lainnya (Todd, Street, Ziviani, byrne, Hills, 2015).

Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu contributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri (Polii et al., 2016). Kondisi ini didasarkan pada cara pandang individu terhadap fisiknya yang dapat berupa bentuk serta ukuran tubuh yang dimiliki. Kondisi ini juga berkaitan dengan bagaimana individu memberi penilaian terhadap kondisi fisik yang dimilikinya dan bentuk tubuh yang didambakan. (Safitri & Rizal, 2020)

Menurut Mangunharja (1996) salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor fisik, Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri. Kepercayaan diri pada setiap individu akan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan dari masyarakat pada individu. Jika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman dan nyaman untuk melakukan segala hal yang mereka inginkan (Sitepu dkk., 2016). Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan (*absence of environmental obstacles*) yang

artinya harapan seseorang diterima oleh lingkungannya merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung penerimaan diri (Hurlock 1992)

Ridha (2012) menjelaskan bahwa penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya peningkatan kejadian *overweight* dan lainnya pada remaja sampai saat ini. Aktivitas fisik berpengaruh pada tingkat kebugaran tubuh seseorang. Faktor lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* adalah faktor genetik, pengetahuan gizi, sosial ekonomi dan *image* tubuh (*Body image*).

Penerimaan diri pada orang dengan obesitas dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal seperti sikap food concern, self-efficacy, *body image*, serta karakteristik individu (tingkat pendidikannya, status pernikahan, kondisi sosial ekonominya, penyakit yang tidak menular serta riwayat melahirkan). Sedangkan faktor eksternalnya terdiri dari dukungan keluarga dan lingkungan sekitarnya (Safitri & Rahayu, 2020).

Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan dirinya. Penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri. Dalam hubungannya dengan rasa percaya diri, penerimaan diri dianggap sebagai variabel utama dalam proses percaya diri, oleh karena itulah maka penerimaan diri dianggap sebagai hal yang penting bagi setiap individu dalam penerimaan dirinya terhadap setiap perubahan sehingga tercapailah sebuah rasa percaya diri (Dharma Prasetya, 2013). Seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik akan memiliki toleransi terhadap frustrasi akan kekurangan yang dimilikinya, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu tersebut dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihannya (Dharma Prasetya, 2013)

Seseorang yang menerima dirinya akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut; memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, dapat mengatur dan bertoleransi dengan rasa frustrasi atau kemarahannya, mampu berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberikan kritik kepadanya, dapat mengatur keadaan emosi mereka, dan mengekspresikan keyakinan dan perasaan mereka dengan mempertimbangkan perasaan dan keadaan orang lain. Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan dirinya (Prasetia, 2013) Penerimaan diri merupakan sikap merasa puas dengan kondisi, kualitas dan bakat pada diri sendiri, serta adanya pengakuan akan keterbatasan diri. Ada 2 hal penting dalam arti penerimaan diri tersebut, yaitu adanya perasaan puas terhadap apa yang telah dimiliki dan adanya pengakuan akan keterbatasan yang dimiliki (Chaplin & Kartono, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widhiasari dan Soetjiningsih (2023) dengan judul “Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan” menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan Kepercayaan diri, artinya semakin mahasiswi memiliki citra tubuh yang positif maka semakin tinggi juga kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan dan sebaliknya. Kemudian Dharma (2013) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan” menghasilkan hubungan positif antara penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan, yang artinya semakin tinggi tingkat penerimaan diri maka semakin tinggi pula rasa percaya diri dan begitu juga dengan sebaliknya. Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) dengan judul “Hubungan Antara *Body image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body image* dan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh yang berada di Asrama Provinsi Yogyakarta. Hubungan tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi. Penelitian-penelitian ini memberikan saran bagi penelitian lainnya untuk diharapkan untuk mengkaji kembali masalah ini dengan jangkauan yang lebih

luas. Maka dari itu peneliti menjadikan perempuan *overweight* sebagai subjek penelitian ini sejalan dengan hubungan kepercayaan diri dan penerimaan diri yang berkaitan dengan penampilan fisik yang merupakan salah satu indikator dalam penilaian Citra tubuh (*body image*). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Body image* dan Penerimaan Diri dengan Kepercayaan diri pada Perempuan *Overweight*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*?
2. Apakah terdapat hubungan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*?
3. Apakah terdapat hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*
2. Mengetahui bagaimana hubungan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*
3. Mengetahui hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight*?

## 1. 4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini yaitu, diharapkan dapat menambah dan memperkaya keilmuan psikologi yang berkaitan dengan *body image*, penerimaan diri dan kepercayaan diri.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini yaitu, diharapkan dapat menambah wawasan dan pedoman bagi perempuan *overweight* untuk mencapai kepercayaan diri yang baik dengan memperhatikan penerimaan diri dan *body image* yang positif.