

BAB I

PENDAHULUAN

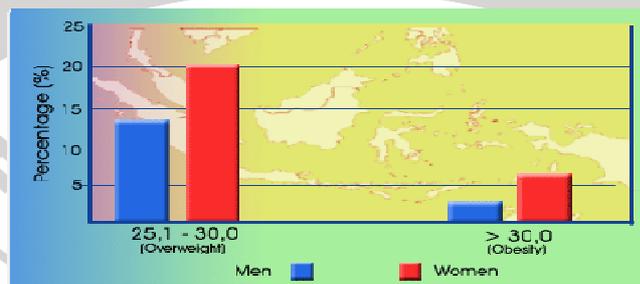
A. Latar Belakang

Obesitas adalah suatu gangguan makan yang terjadi pada individu di mana individu memakan makanan melebihi jumlah yang dibutuhkan tubuh sehingga menyebabkan pertumbuhan ukuran dan jumlah pada sel lemak yang berdampak pada penumpukan lemak tubuh yang berlebihan (Whitney & Rolfes, 2008).

Sedangkan para penderita obesitas sendiri disebut obeis (Wiramihardja, 2004).

Data dari Dit BGM DepKes menyatakan bahwa dari perkiraan 210 juta penduduk Indonesia tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%).

Grafik 1.1 Perkiraan prevalensi overweight dan obesitas di Indonesia



Sumber: Dit BGM DepKes, 1997

Grafik di atas menunjukkan bahwa obesitas pada laki-laki memiliki prevalensi yang jauh lebih sedikit daripada prevalensi obesitas pada perempuan (Roche Indonesia, 2007).

Data lain menyebutkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan antara perempuan dan laki-laki adalah 20 persen dan 12,8 persen. Sedangkan untuk obesitas, prevalensi perempuan dua kali lebih besar daripada laki-laki, yakni 5,9 persen dan 2,5 persen (Whitney & Rolfes, 2008).

Saat ini diperkirakan 10 dari 100 penduduk Jakarta dan Bandung menderita obesitas (Dexterina, 2008). Bahkan, menurut Yayasan Eureka Indonesia (2009b), permasalahan obesitas sudah dianggap sebagai epidemik dunia. Risiko akan berbagai penyakit kronis dan menahun seperti jantung, diabetes hingga gangguan pernafasan adalah dampak paling nyata yang dikhawatirkan oleh para ahli kesehatan dari seorang yang menderita obesitas (Whitney & Rolfes, 2008) atau disebut obeis (Wiramiharja, 2004).

Akan tetapi, bagi remaja obeis ada hal lain yang tak kalah penting daripada risiko penyakit tersebut. Mereka menghadapi berbagai *stereotype* yang sangat kejam seperti gembul, pemalas, tidak disiplin dan sok kuasa karena kondisi fisiknya yang berbeda dengan remaja kebanyakan (Whitney & Rolfes, 2008). Hal ini memberikan beban tersendiri bagi remaja obeis. Tak sedikit remaja obeis menjadi sangat depresi dan frustrasi (Putri & Hadi, 2008) karena konflik intrapersonal dan interpersonal.

Obesitas yang dialami oleh remaja tentunya merupakan suatu permasalahan besar bagi perkembangan remaja. Baik bagi remaja laki-laki atau pun perempuan, mereka beranggapan bahwa untuk dapat menarik perhatian lawan jenis haruslah memiliki modal penampilan yang ideal dan proporsional.

Bagi remaja perempuan obesitas adalah suatu permasalahan yang sangat dihindari. Para remaja perempuan banyak yang menanggapi kelebihan berat badan secara berlebihan, mereka melakukan diet ketat atau sama sekali tidak makan karena frustrasi akan lemak tubuhnya yang terus bertambah walaupun telah melakukan usaha-usaha pengurusan berat badan (Mu'tadin, 2002).

Tak berbeda dengan remaja perempuan, remaja laki-laki juga merasa sangat terganggu dengan lemak berlebih di tubuhnya, terutama lemak pada bagian payudara dan pinggul (Whitney & Rolfes, 2008). Remaja laki-laki juga mulai melakukan usaha-usaha untuk mengurangi bobot tubuhnya dengan melakukan diet, berolah raga di pusat kebugaran, hingga mendatangi klinik pengurusan berat badan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, remaja laki-laki obeis lebih memilih datang ke pusat kebugaran daripada ke klinik dokter gizi atau tempat pengobatan alternatif. Hal ini mereka anggap lebih efektif dalam menurunkan berat badan dan juga kedepan diharapkan dapat membentuk tubuh mereka menjadi lebih ideal.

Pemaparan di atas juga didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan salah satu karyawan klinik pengurusan berat badan di kota Bandung mengaku bahwa perbandingan jumlah pasien remaja laki-laki dan perempuan adalah sekitar satu pasien remaja laki-laki berbanding sepuluh pasien remaja perempuan. Menurutnya, hal ini dikarenakan anggapan remaja perempuan yang mengidentikan cantik itu langsing.

Dalam situasi dimana penampilan fisik bagi remaja laki-laki dan perempuan merupakan hal yang penting, sekaligus menjadi salah satu modal utama untuk dapat bergaul, pada saat itu juga mereka harus menghadapi perubahan yang cukup signifikan pada ukuran dan bentuk tubuhnya (Santrock, 2002). Remaja cenderung sulit untuk menghadapi perubahan kondisi fisiknya (Hurlock, 1989). Tak sedikit remaja yang mengalami masa-masa krisis dalam menyesuaikan diri dan menerima perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya (Putri & Hadi, 2008).

Terdapat perbedaan perubahan kondisi fisik bagi laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki akan mengalami penambahan tinggi badan yang lebih cepat dan lebih lama dibandingkan remaja perempuan. Begitu pun penambahan pada berat badan, walaupun pada awalnya remaja perempuan lebih berat daripada remaja laki-laki, namun pada akhirnya remaja laki-laki lebih berat daripada remaja perempuan (Santrock, 2003). Remaja laki-laki merasakan perubahan pada suara, jumlah otot, dan bentuk tubuh, sedangkan remaja perempuan mengalami perubahan bentuk tubuh terutama pada daerah pinggul dan payudara (Hurlock, 1989).

Selain itu, saat seorang individu memasuki masa remaja, jumlah sel lemak yang ada pada tubuh pun meningkat. Peningkatan jumlah sel lemak dalam tubuh ini lebih banyak dirasakan oleh remaja perempuan. Hal ini merupakan salah satu ciri dari dimulainya masa kematangan fisik untuk dapat dibuahi dan mengandung (Hurlock, 1989). Jadi tidak heran jika jumlah remaja perempuan yang merasa gemuk atau obesitas lebih banyak dari pada remaja laki-laki.

Definisi tubuh ideal untuk masing-masing jenis kelamin telah terkonstruksikan secara sosial terutama melalui media masa. Bertubuh gitar spanyol untuk perempuan, berperut *six packs* dan berdada bidang untuk laki-laki masih menjadi simbol kesempurnaan penampilan fisik (Mu'tadin, 2002). Gambaran kondisi fisik ideal tersebut juga dapat kita lihat pada beberapa iklan seperti *L-Men*, *Zevith Grow* dan *HiLo Teen*.

Konstruksi sosial tentang berat badan dan tinggi badan yang ideal tersebut seringkali dipandang sebagai masalah besar oleh para remaja (Mu'tadin, 2002). Slogan susu *HiLo Teen* “tumbuh itu ke atas bukan ke samping” cukup merepresentasikan gambaran tuntutan proporsi berat badan dan tinggi badan ideal bagi remaja.

Tuntutan lingkungan sosial untuk tubuh ideal seringkali menimbulkan masalah kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi yang cukup tinggi pada remaja yang tidak memiliki standar tubuh ideal tersebut (Adriani, 2008). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rice yang mengungkapkan bahwa citra tubuh yang positif sangat berhubungan dengan gambaran mental yang sehat dan kepercayaan diri yang tinggi (Sukamto, 2006).

Banyak remaja yang frustrasi karena perubahan tubuhnya yang jauh dari kondisi ideal. Remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif akan menghindari aktivitas bergaul dan kontak dengan orang lain (Asri & Setiasih, 2004).

Hal yang umumnya muncul dari para remaja obeis adalah *body image dispragment* yaitu perasaan yang biasa dirasakan oleh orang dengan obesitas yang beranggapan bahwa orang lain merasa jijik dan memusuhi dirinya karena

tubuhnya yang gemuk (Stunkard & Medelson, 1990). Remaja yang mengalami obesitas akan merasa depresi dan menjadi pasif karena sering kali tidak dilibatkan dalam kegiatan bergaul (Putri & Hadi, 2008). Selain itu, remaja tersebut juga berisiko melakukan bunuh diri (Sukanto, 2006), walaupun pada umumnya remaja perempuan lebih bermasalah dengan hal ini (Siegel, 2002).

Seperti remaja pada umumnya, remaja obeis baik laki-laki maupun perempuan tergolong peka dan sangat perhatian terhadap daya tarik dirinya. Mereka akan selalu memperhatikan penampilannya, bentuk tubuhnya dan wajahnya (Eliyawati, 2008).

Jersild (1965) mengatakan bahwa penerimaan remaja terhadap dirinya merupakan hal yang sangat sulit, diperlukan waktu dan proses yang panjang. Sedangkan menurut Whitney dan Rolfes (2008), remaja obeis mempunyai anggapan bahwa untuk menjadi remaja yang bahagia dan diterima oleh lingkungannya adalah dengan menurunkan berat badan hingga mencapai kondisi ideal. Dengan demikian dapat diduga bahwa proses penerimaan diri remaja obeis baik laki-laki maupun perempuan terhadap berat badannya membutuhkan waktu yang lama dan upaya yang lebih besar.

Pada awalnya remaja obeis akan berusaha sekuat tenaga untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai usaha seperti melakukan diet, mendatangi dokter ahli gizi atau klinik pengurusan berat badan, pusat kebugaran, hingga meminum obat-obatan tertentu (Mu'tadin, 2002). Namun pada tahap ini remaja biasanya tidak akan mencapai keberhasilan yang optimal atau bahkan gagal. Dibutuhkan motivasi dari dalam diri yang amat tinggi untuk dapat berhasil

mencapai kondisi yang dicita-citakan. Akan tetapi, kondisi emosi remaja yang fluktuatif membuat remaja melakukan usaha-usaha pengurusan berat badan ini berkali-kali hingga merasa bosan dan putus asa untuk mencobanya (Whitney & Rolfes, 2008). Remaja yang telah berusaha dan mengalami kegagalan bertubi-tubi merupakan remaja yang rentan terhadap risiko bunuh diri (Sukanto, 2006). Oleh karena itu, remaja obeis perlu lebih objektif dalam menerima kondisi tubuhnya.

Menerima diri apa adanya merupakan salah satu syarat dari terbentuknya konsep diri yang stabil (Jersild, 1965), sedangkan konsep diri yang stabil ini membuat remaja dapat lebih mudah menemukan identitas dirinya (Desmita, 2005). Jika dikaitkan dengan remaja obeis, maka remaja obeis pun akan dapat memiliki konsep diri yang stabil jika mereka bisa menerima kondisi obesitasnya secara objektif. Hal ini tidak berarti remaja obeis menjadi pasrah pada kondisi yang ada sekarang ini.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat diduga bahwa obesitas pada remaja laki-laki maupun perempuan akan menimbulkan masalah pembentukan konsep diri sehingga diperlukan penanganan serius. Oleh karena pembentukan konsep diri dipengaruhi juga oleh penerimaan diri, maka peneliti merasa tertarik untuk melihat gambaran penerimaan diri remaja obeis laki-laki dan perempuan khususnya yang mengikuti program pengurusan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Konsep diri memiliki peran yang penting dalam perkembangan remaja. Pembentukan konsep diri ini dipengaruhi oleh penerimaan diri seseorang. Remaja obeis baik laki-laki maupun perempuan bermasalah baik secara fisik maupun psikis akibat kondisi obesitasnya. Dalam menghadapi permasalahan ini, ada yang melakukan usaha-usaha penurunan berat badan, ada pula yang menjadi depresi dan frustrasi. Artinya, ada indikasi penolakan remaja terhadap kondisi fisiknya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah:

1. Bagaimanakah gambaran penerimaan diri remaja laki-laki obeis?
2. Bagaimanakah gambaran penerimaan diri remaja perempuan obeis?
3. Apakah terdapat perbedaan penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas, adalah untuk menganalisis dan mendapatkan data mengenai:

1. Gambaran penerimaan diri remaja laki-laki obeis
2. Gambaran penerimaan diri remaja perempuan obeis
3. Perbedaan penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari hasil penelitian ini, dibagi ke dalam dua bagian, yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian mengenai perbandingan penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan, khususnya pada bidang psikologi perkembangan dalam memberikan gambaran penerimaan diri remaja yang mengalami obesitas.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi berguna bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai remaja obeis.

2. Kegunaan Praktis

Dalam tataran praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Remaja

Remaja diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam akan kondisi obesitas yang dialaminya, mulai dari penyebab obesitas, dampak bagi kesehatan maupun dampak psikologis. Dengan begitu diharapkan remaja dapat memahami kondisinya dan menemukan sendiri pemecahan masalah atas kondisi obesitas yang dialaminya atau masalah psikologis yang ditimbulkan karena obesitas, sehingga obesitas tidak akan mengganggunya dalam mengembangkan aspek-aspek positif lain yang ada pada dirinya. Selain itu, khusus bagi remaja obeis yang sedang mengikuti program pengurusan berat badan hendaknya memiliki motivasi yang benar dalam mengikuti program

pengurusan berat badan, yaitu agar memiliki kesehatan yang baik. Dengan begitu kemungkinan tingkat keberhasilan program akan jauh menjadi lebih besar. Keberhasilan ini sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri serta penerimaan diri remaja.

b. Orang tua

Diharapkan dapat membantu remaja obeis untuk menemukan identitas dirinya, menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangannya. Hal ini sangat dibutuhkan remaja untuk memiliki identitas diri yang tepat sehingga berhasil menjalani fase kehidupannya sebagai remaja dan dewasa kelak.

c. Pihak klinik dan pusat kebugaran

Diharapkan dapat memberikan pelayanan yang lebih efektif dan lebih memperhatikan aspek psikologis dalam program pengurusan berat badan bagi remaja, sehingga kebutuhan remaja untuk berkembang sesuai dengan usianya dapat terpenuhi.

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada beberapa asumsi, yaitu:

1. Penampilan fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seorang remaja.
2. Remaja perempuan lebih terobsesi dengan berat badan dari pada remaja laki-laki.

3. Remaja laki-laki dapat diterima lingkungan dan bergaul dengan baik walaupun penampilannya tidak ideal.

F. Hipotesis Penelitian

Untuk rumusan permasalahan ketiga, yaitu “Apakah terdapat perbedaan penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis?”, hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam gambaran penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis.

H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan dalam gambaran penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis.

Hipotesis tersebut akan diuji dengan menggunakan tingkat signifikansi ($\alpha=0,05$). Jika signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima. Jika signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

G. Metodologi Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *ex post facto*, yang berasal dari bahasa latin setelah kejadian, atau disebut juga *causal-comparative research* (Ary, 2006). Maksudnya semua data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah kejadian yang sedang berlangsung atau telah lewat (Winarsunu, 2004).

2. Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini terdiri atas variabel dependen yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), dan variabel independen yaitu jenis kelamin (laki-laki dan perempuan).

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini berupa angket yang dibuat berdasarkan teori penerimaan diri (*self-acceptance*) Arthur T. Jersild (1965). Angket ini menggunakan bentuk skala kontinum dari Osgood (*semantic differential scale*) yang terdiri atas beberapa pernyataan, dan jawaban atau respon yang merupakan pasangan kata. Pada skala ini sampel diminta memberikan penilaian dengan cara memilih salah satu kolom yang menunjukkan kecenderungan sampel dalam merespon pernyataan.

Selain itu, terdapat juga lembar identitas dan pertanyaan terbuka sebagai data tambahan yang digunakan untuk menganalisis data hasil dari angket.

4. Teknik Penyebaran

Berikut adalah nilai untuk masing-masing alternatif jawaban tersebut:

Tabel 1.1 Nilai Kontinum

Kontinum	Nilai
Kontinum a	1
Kontinum b	2
Kontinum c	3
Kontinum d	4
Kontinum e	5
Kontinum f	6

5. Teknik Analisis Data

- a. Untuk permasalahan pertama dan kedua, yaitu “Bagaimana penerimaan diri remaja laki-laki obeis?” dan “Bagaimana penerimaan diri remaja perempuan obeis?”, digunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan pengukuran gejala pusat (*central tendency*), yaitu *mean* atau rata-rata seluruh responden (Sugiyono, 2009).
- b. Untuk permasalahan ketiga, yaitu “Apakah terdapat perbedaan penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis?”, menggunakan *Mann-Whitney U-Test*, yang merupakan tes statistik terbaik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif sampel independen (tidak berkorelasi) dengan data ordinal (Sugiyono, 2009).

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah remaja obeis yang mengikuti program pengurusan berat badan di kota Bandung. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sample bertujuan) dengan kriteria sampel, yaitu: remaja (laki-laki berusia 14-20 tahun dan perempuan 12-18 tahun), mengalami obesitas (memiliki $BMI \geq 24$) dan sedang mengikuti program pengurusan berat badan pada klinik atau pusat kebugaran. Pemilihan klinik dan pusat kebugaran yang dijadikan tempat penelitian berdasarkan kesediaan dari para pemilik klinik dan pusat kebugaran.