

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia akan melewati beberapa tahapan perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa tua. Salah satu tahap perkembangan yang sangat menarik adalah masa remaja. Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. Remaja juga seringkali diartikan tumbuh untuk mencapai kematangan. Pandangan ini didukung oleh Piaget (dalam Hurlock, 1999) yang mengatakan secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana anak tidak merasa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Tidak jarang fase remaja diidentikkan dengan salah satunya adalah kerentanan kepribadian. Hal ini menyebabkan remaja cenderung memiliki kecemasan, ketakutan dan kegelisahan akan tidak diterima oleh orang lain. Kecemasan remaja yang berlebih timbul khususnya pada remaja putri yang selalu ingin dicintai, dihargai dan diterima dalam pergaulan, khususnya agar dapat diperhatikan oleh lawan jenis (Rakhmat, 2004). Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja baik secara fisik, biologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang paling kelihatan tampak nyata, seperti pada bertambahnya tinggi dan berat badan (Sarwono, 2011).

Pada masa remaja penampilan fisik merupakan hal yang paling sering diperhatikan, keinginan untuk tampil sempurna sering diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional. Hampir semua orang tidak terkecuali remaja tentu saja ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri (Santrock, 2003).

Perubahan fisik yang dialami oleh seorang remaja bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian remaja ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu, semua perubahan ini ada saatnya menjadikan seorang remaja tidak merasa yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Bertambahnya berat badan pada remaja putri mengakibatkan remaja putri mempersepsikan bahwa diri mereka tersebut dalam kategori gemuk, yang pada kenyataannya ukuran berat badan sudah tergolong ideal, akan tetapi remaja putri yang masih merasa bentuk ukuran tubuh mereka belum ideal (Dacey dan Kenny, 1997). Hal ini sesuai dengan pendapat Moitra (2008), yang berpendapat bahwa remaja putri sering merasa tidak puas terhadap penampilan fisik mereka disebabkan karena adanya perubahan bentuk fisik yang drastis pada masa remaja.

Bertambahnya berat badan dan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan yang jauh melebihi ukuran normal disebut juga sebagai obesitas. Obesitas adalah suatu keadaan yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak yang berlebihan di dalam jaringan lemak di bawah kulit dan obesitas ini mempunyai gambaran klinis yang sangat bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat sekali. Terdapat perbedaan arti antara kegemukan dan obesitas, mereka yang gemuk belum tentu

obesitas, tetapi mereka yang obesitas sudah pasti gemuk. Remaja yang mempersepsikan adanya kekurangan dalam diri dari segi fisik dan tampilan yang tidak menyenangkan menjadikan obesitas sebagai pembahasan yang sensitif bagi remaja (Dariyo, 2004).

Beberapa penyebab terjadinya obesitas adalah dikarenakan terlalu sedikitnya aktifitas fisik dan juga disebabkan karena kebiasaan makan yang berlebihan sehingga makanan yang dikonsumsi menjadi sumber energi yang berlebih. Termasuk pula di antara faktor ini regulasi metabolisme yang salah, ketidakmampuan mengenali sinyal tubuh akan rasa lapar dan kenyang, dan perkembangan jumlah sel lemak yang abnormal (Papalia, 2008).

Bagi seorang remaja yang memiliki tubuh obesitas, seringkali ia menolak kenyataan perubahan fisiknya sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena merasa minder. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut (Hurlock, 1999).

Secara psikologis mereka “dipaksa” untuk selalu menjaga penampilan. Hal tersebut dapat didukung oleh adanya suatu budaya yang telah tersosialisasi dalam sejarah tentang mitos kecantikan yang selalu dihubungkan dengan perempuan (Melliana, 2006). Karena banyak orang-orang yang berada di sekitar mereka selalu menganggap remeh dan lemah terhadap remaja yang mengalami obesitas, sehingga bagi remaja itu sendiri merasa minder dan tidak percaya diri dengan keadaannya. Karena dalam suatu masyarakat di mana tubuh langsing disamakan

dengan kecantikan, orang yang memiliki berat badan berlebihan cenderung akan merasa malu dengan penampilannya (Hasdianah, 2014). Sehingga remaja yang memiliki bentuk tubuh berlebihan seringkali menjadi objek lelucon dan bahan ejekan bagi teman-temannya, karena memiliki bentuk tubuh yang tidak proporsional.

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA pada tanggal 12 Februari 2016 yang mengungkapkan bahwa :

“jaman SMA, saya kan dulu gendut banget mbak dan seringkali dibanding-bandingkan sama temen yang badannya kurus, yang dibilang saya kayak angka 0 (nol), gajah duduk, kalau sudah ada satu yang mulai ngeledekin saya langsung yang lainnya ngikutin. Mbak tau sendiri kan dulu saya gendut banget pokoknya omongan mereka seringkali nyakitin. Tapi saya kalo di depan teman-teman ga pernah nunjukin kalo saya sakit hati. Paling kalo sudah sampek rumah yaa saya suka nangis sembunyi-sembunyi mbak.

Menjadi pusat perhatian dalam konteks yang negatif, seperti menjadi bahan ejekan atau bahan tertawaan, tentu bukan hal yang menyenangkan bagi mereka. Perlakuan semacam ini tentunya menimbulkan ketidaknyamanan dan beberapa kendala bagi mereka, termasuk dalam mencapai atau mempertahankan kepercayaan dirinya. Mereka merasa rendah diri, merasa tidak menarik, dan tidak dihargai. Pernyataan yang dipaparkan oleh informan di atas sesuai dengan pendapat Dewi (2004) bahwa remaja yang menderita obesitas seringkali dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan yang gemuk selalu diejek dianggap sebagai hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek.

Lingkungan sekitar berperan dalam pembentukan peran kesan yang negatif terhadap tubuh. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh ini menyebabkan banyak remaja merasa prihatin akan pertumbuhan tubuhnya apabila tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Perlakuan

yang diterima remaja dari lingkungannya ini akan mempengaruhi berapa lama kesan negatif terhadap tubuhnya akan bertahan dalam dirinya (Melliana, 2006). Hal ini yang dapat menimbulkan subjektifitas individu dalam merasakan tubuh yang dimilikinya saat ini. Perasaan selalu bersifat subjektif karena ada unsur penilaian yang menimbulkan suatu kehendak dalam kesadaran seorang individu.

Dari perlakuan buruk yang diterima oleh remaja karena memiliki bentuk tubuh yang tergolong obesitas, banyak usaha yang dilakukan untuk mengontrol berat atau menurunkan berat badan mereka salah satunya dengan melakukan proses diet. Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (Hawks, 2008).

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA (seorang remaja obesitas yang melakukan diet) pada tanggal 28 April 2016 yang mengungkapkan bahwa :

*Awal mula saya melakukan diet yaa karena mendapatkan bullyan dari temen-temen. Pertama saya berusaha cuek dengan omongan mereka, tapi kok lama-lama omongan mereka makin tambah jadi ngeledekannya mbak. Saya cerita sama orang tua saya masalah saya yang sering diledekin sama temen-temen, terus saya disuruh ngurusin badan saya. Kakak saya juga dikasih tau temennnya dan ngasi saran suruh pakek h***** l***, asal katanya bener-bener niat pasti bisa kurus dalam waktu cepat. Dan Alhamdulillah berhasil nurunin lumayan banyak.*

Remaja berlomba-lomba untuk membuat tubuh menjadi langsing agar terlihat menarik. Sejauh ini perempuan lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan. Kim & Lennon (2006) menjelaskan bahwa diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan sangat ketat akan konsumsi kalori.

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA (seorang remaja obesitas yang melakukan diet) pada tanggal 28 April 2016 yang mengungkapkan bahwa :

Dulu selama proses diet itu makanan memang benar-bener saya jaga, mulai karbohidrat apalagi nasi putih sangat saya kurangi. Seminggu paling Cuma 2x makan nasi itupun ga banyak. Saya biasanya ganti makan roti, buah sama sayur. Awal-awal melakukan diet itu sampek saya sakit mungkin tubuh saya kaget, biasanya makan banyak terus jadi makan dikit. Sempet pengen nyerah tapi yaa di kuat-kuatin mbak, pokoknya dulu itu benar-bener niat banget harus bisa nurunin berat badan, ga sia-sia usaha saya selama 3bulan turun 24kg buat nurunin berat badan.

Dari proses diet yang berusaha dilakukan oleh remaja, banyak harapan yang mereka inginkan agar mampu memiliki bentuk tubuh yang ideal dan proporsional seperti sosok yang dikagumi. Dalam hal ini mulai terjadi proses identifikasi atau memiliki keinginan dalam diri seseorang untuk menjadi sama dengan individu lain (www.definisi-pengertian.com).

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA (seorang remaja obesitas yang melakukan diet) pada tanggal 28 April 2016 yang mengungkapkan bahwa :

Ada mbak kalau artis itu kayak tina toon, dia kan dulu juga gendut banget pas kecil. Sekarang udah gede badannya bagus banget menurut saya. Makanya saya juga terinspirasi buat usaha jadi kurus itu. Tina aja bisa masak saya ga bisa mbak.

Adanya sosok panutan yang menjadikan informan menginginkan tubuh yang menarik seperti sosok yang dikagumi, dan keinginan untuk memiliki tubuh ideal. Para perempuan terobsesi pada tubuh yang langsing, sehingga sering merasa tidak bahagia dengan kondisi tubuhnya sendiri akibat tekanan sosial untuk langsing. Kelangsingan sebagai prasyarat untuk menjadi cantik, merupakan siksaan tersendiri dari standar ideal masa kini dan obsesi akan hal tersebut merupakan satu dari gangguan klinis yang paling umum pada perempuan.

Masyarakat tampaknya menambahkan berbagai kesulitan kepada para perempuan yang telah menjadi korban obsesi masyarakat akan daya tarik fisik dan kelangsingan (Lips dalam Melliana, 2006).

Awal mula proses identifikasi adalah karena adanya kekaguman seseorang terhadap figur yang diyakininya menarik yang kemudian mendorongnya untuk menyamakan diri dengan orang yang dikaguminya tersebut dengan harapan akan menjadi sosok yang dikagumi. Proses identifikasi ini bisa berlangsung dengan sendirinya (tanpa disengaja) ataupun dengan kesadaran penuh. Identifikasi terjadi karena setiap pribadi individu memerlukan tipe-tipe ideal tertentu dalam proses hidupnya. Walaupun dapat berlangsung tanpa disengaja, proses identifikasi biasanya terjadi dalam suatu keadaan dimana seseorang yang mengidentifikasi benar-benar mengharapkan sosok yang lain (sosok yang menjadi idealnya) sehingga pandangan maupun sikap yang ada pada pihak yang menjadi idealnya (idola) dapat menjiwainya. Dengan adanya konsep tubuh ideal yang dipersepsikan oleh individu, akan membuat seseorang mengevaluasi tampilan fisik yang dimiliki saat ini. Ketika seseorang mengevaluasi tampilannya, akan menghasilkan suatu sikap yang berada pada rentang antara positif atau negatif terhadap fisiknya (Dacey & Kenny, 1997).

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA pada tanggal 28 April 2016 yang mengungkapkan bahwa :

“saat ini bentuk tubuh saya memang sudah ideal, tapi gimana yaa mbak saya tetap memiliki perasaan kayak masih ada saja yang kurang, entah perut saya yang menurut saya masih besar, pokoknya menurut saya masih ada bagian tubuh yang harus saya kecilkan lagi. Apalagi kalau sampai yang ngomen tentang badan itu temen saya, pasti mbak saya langsung kepikiran. Kan masih ada mbak temen saya yang ga suka sama saya mencibir tentang badan saya saat ini, dan gatau kenapa saya selalu mengambil hati omongannya mereka, padahal temen saya yang deket dengan saya itu udah bilang udah

ga usah dikurusin lagi. Tapi yaa gitu mbak saya lebih memikirkan omongan orang yang selalu jelek-jelekin saya itu”

Dari hasil pemaparan informan dapat disimpulkan bahwa informan yang awalnya memiliki tubuh obesitas, dan saat ini sudah mampu menurunkan berat badannya sesuai dengan ukuran proporsional. Akan tetapi informan masih memiliki perasaan kurang ideal terhadap bentuk tubuhnya dan penilaian tersebut bersifat subjektif. Menurut informan masih terlihat besar dan perlu adanya bagian-bagian tertentu yang harus dikecilkan. Hal tersebut semakin kuat karena adanya pengaruh dari lingkungan sosial yang memberikan penilaian terhadap bentuk tubuh. Perlakuan tidak menyenangkan yang diterima dari lingkungan sosialnya juga menyebabkan beberapa remaja mantan obesitas tetap kurang percaya diri dengan gambaran bentuk tubuhnya.

Gambaran tentang tubuh tersebut memainkan peran penting dalam cara seseorang mengevaluasi dirinya sendiri, di mana citra tubuh ini muncul untuk memenuhi cara seseorang merasakan tubuhnya sendiri. Citra tubuh (*body image*) merupakan produk dari pengalaman yang nyata ataupun yang berupa fantasi yang sebagian berasal dari perkembangan fisik, dari atribut yang telah dipakai di kalangan teman sebaya, dan kesadaran akan harapan budaya setempat. *Body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan *body image* ini tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata.

Body image (citra tubuh) merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada

dirinya tersebut. Seorang perempuan melakukan diet karena merasa kurang puas dengan citra tubuhnya. Seseorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Grogan, 2008).

Kekhawatiran terhadap pendapat yang dilontarkan oleh lingkungan sosialnya dan perasaan cemas yang masih dialami informan sesuai dengan salah satu aspek dari *body image* yang dikemukakan oleh Davison & McCabe (2005) tentang *social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) yang kurang menarik jika berada di tempat umum.

Hal di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan informan AA pada tanggal 28 April 2016 yang mengungkapkan bahwa :

Kalau sekarang ya tinggal ngejaga pola makan, biar badannya tetep bagus. Amit-amit jangan sampek gendut lagi, mesti suka keinget dulu pasmasih gendut sering diledengin, jangan sampek kejadian itu ke ulang lagi. Tapi kalau udah pengen banget makan nasi ya saya makan tapi habis makan biasanya langsung olahraga, entah itu lari atau main lompat tali.

Gambaran individu mengenai tubuhnya tersebut lebih bersifat subjektif. Apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, individu tersebut merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain dianggap menarik. Berdasarkan uraian yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tentang “*Body image* Pada Remaja Mantan Obesitas”

1.2 Signifikasi Penelitian

Penelitian tentang ”*Body image* Pada Remaja Mantan Obesitas” sangat penting dilaksanakan karena kajian yang meneliti tentang *body image* yang dikaitkan dengan remaja mantan obesitas, yang masih terpacu pada gambaran tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya dan penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya yang dimiliki orang tersebut sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat. Jadi orang yang memiliki tubuh obesitas berusaha untuk menurunkan berat badannya, akibat perlakuan yang didapat dari orang-orang di sekitarnya. Ketika mereka mampu mengembalikan bentuk tubuh mereka menjadi lebih kurus atau sudah kembali pada ukuran proporsional dan mampu mempertahankan ukuran tubuh mereka bagaimanapun caranya adalah menjadi tujuan mereka. Mengingat penelitian yang mengkaji tentang *Body image* Pada Remaja Mantan Obesitas” belum ada yang melakukan sebelumnya.

Berikut beberapa penelitian yang membahas tentang *body image* adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Sulistiyo Rini (2013), penelitian yang dilakukan adalah tentang “Studi Deskriptif Citra Tubuh (*Body image*) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang” Untuk persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan variabel *Body image*, dan untuk perbedaannya terdapat pada metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Subjeknya juga berbeda karena dalam penelitian ini subjeknya adalah berusia dewasa madya yang berada pada kisaran umur 40-60 tahun dengan yang memiliki kategori berprofesi sebagai pegawai negeri sipil (PNS). Untuk tempat penelitiannya dilakukan di Universitas Negeri Semarang.

Penelitian kedua tentang *body image* dilakukan oleh Nur Lailatul Husna (2013) Hubungan Antara *Body image* Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati). Untuk persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan variabel *Body image*, dan untuk perbedaannya terdapat pada metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Subjeknya juga berbeda karena dalam penelitian ini subjeknya yang sudah berusia dewasa dengan kategori wanita yang sudah menjadi member di sanggar senang “Rita” Untuk tempat penelitiannya dilakukan di daerah Pati.

Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Sri Hayuningtyas Sari (2010) adalah “Pengaruh *Body image* Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pada Kehamilan Pertama” Untuk persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan variabel *Body image*, dan untuk perbedaannya terdapat pada metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Subjeknya juga berbeda karena dalam penelitian ini subjeknya adalah wanita yang saat ini sedang dalam proses mengandung anak pertama. Untuk tempat penelitiannya dilakukan di salah satu klinik pemeriksaan yang ada di Kota Binjai. Klinik tersebut bernama Life Fertility Centre, berada di jalan Perintis Kemerdekaan no 21 Kelurahan Pahlawan Kota Binjai.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan ketertarikan dan fenomena di atas yang telah dipaparkan, maka fokus penelitian yang akan dilakukan adalah bagaimana gambaran *body image* pada remaja mantan obesitas ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilakukan ini yaitu dengan tujuan untuk dapat mengetahui gambaran *body image* pada remaja mantan obesitas.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan menambah wawasan keilmuan dibidang ilmu psikologi kognitif, psikologi kepribadian, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan, terutama tentang gambaran *body image*, baik *body image* positif ataupun *body image* negatif yang diakibatkan suatu penilaian subjektif dan perilaku lingkungan masyarakat pada remaja mantan obesitas.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi remaja agar tetap memiliki kepercayaan diri di lingkungan sosialnya dengan tidak mempedulikan perlakuan dan komentar orang lain, terutama pada gambaran tubuhnya dan mampu mengembangkan sikap *body image* positif dan tetap menghargai tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan pengetahuan bagi para orang tua yang memiliki anak remaja mantan obesitas untuk memperhatikan perkembangan anak dan membimbing dalam pembentukan konsep diri remaja terutama pada penerimaan diri secara positif pada gambaran tubuh mereka, serta mampu membantu dalam menghadapi respon sosial pada remaja baik positif dan negatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya baik dibidang psikologi kognitif maupun psikologi perkembangan, serta diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang sama dengan subjek ataupun metode yang berbeda agar dapat memperkaya kajian dibidang psikologi.