

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2010 menunjukkan bahwa *obesitas* pada penduduk usia di atas 18 tahun tercatat sebanyak 21,7 persen. *Obesitas* tidak hanya diderita oleh kalangan menengah ke atas bahkan sekitar 11,4% angka *obesitas* di Indonesia berasal dari kalangan tidak mampu dan 14,95% berasal dari golongan menengah ke atas. Jadi, *obesitas* dapat dialami oleh siapa saja. Kelebihan berat badan dan *obesitas* mengancam generasi muda Indonesia. Kondisi yang salah satunya disebabkan kelebihan gizi tersebut, justru membawa kerentanan berbagai penyakit tak menular yang membahayakan. Remaja juga terbelit masalah kelebihan berat badan (Kompas.com. 2014).

Dicontohkan kisah disebuah artikel “Dinda adalah perempuan muda yang pintar, energik, dan memiliki posisi yang bagus di perusahaannya, akan tetapi akhir-akhir ini Dinda terlihat muram, sedih dan tidak bersemangat. Pasalnya, Dinda dilarang pulang ke rumah orang tuanya sebelum berat badannya turun. Dengan tinggi 160cm dan berat 80 kg Dinda dianggap penyakit dimata kedua orang tuanya. Selain itu rekan-rekannya kerap kali mendiskriminasi Dinda di tempat kerja. Disepelekan dan dihina baik diam-diam maupun terang-terangan adalah makanan Dinda sehari-hari. Sebagai perempuan yang memiliki berat badan berlebih, sejak kecil hidup Dinda tidak lepas dari berbagai penghinaan dan pelecehan” (Kompasiana, 2012).

Setiap manusia ingin terlahir dengan kondisi serba baik, misalnya bertubuh ideal, berpenampilan menarik, dan menjadi orang yang dicintai oleh orang sekitarnya. Namun pada kenyataannya, setiap manusia ditakdirkan terlahir berbeda antara satu dengan lainnya. Orang yang bertubuh tidak ideal, yakni yang memiliki tubuh terlalu kurus atau terlalu gemuk dengan berbagai kemungkinan penyebab, serta tidak mengharapkan tubuh yang tidak ideal tersebut. Mereka juga ingin memiliki tubuh ideal, akan tetapi banyak kemungkinan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya ketidakidealan itu (Nevid dkk, 2003)

Di zaman sekarang yang semakin canggih ini, teknologi semakin maju karena arus globalisasi, di kota-kota besar terdapat banyak restoran dengan makanan siap saji yang umumnya mengandung kalori tinggi, lemak tinggi dan kandungan seratnya rendah, suatu pola makan yang tidak seimbang, dan selain itu makanan yang kita konsumsi juga semakin beranekaragam, dimulai dari rasa, bentuk dan gizi yang terkandung di dalamnya, yang akhirnya membuat kita tergiur untuk memakan hingga berlebihan. Karena adanya makanan yang bermacam-macam bentuk penyajian serta cita rasa yang menarik perhatian kita, maka nafsu makan seseorang mulai tidak bisa terkontrol dengan baik. Sehingga menyebabkan seseorang mengalami *obesitas*. Apabila pola makan seperti ini menjadi kebiasaan, maka mula-mula akan menimbulkan kelebihan berat badan (*overweight*) dan lama-kelamaan akan mengakibatkan *obesitas* (Tirtawinata, 2012).

Sehubungan dengan masalah ukuran tubuh, perbedaan ini mudah sekali dikenali secara kasat mata. Kita akan tahu mana orang yang kurus, ideal, atau

gemuk dengan mudah, karena perbedaan ini mudah dikenali. Begitu mudahnya kondisi ini dikenali, khususnya bagi mereka yang gemuk. Menjadikannya tidak sulit untuk dikenali dan menjadi pusat perhatian. Menjadi pusat perhatian dalam konteks yang negatif, seperti menjadi bahan ejekan, atau bahan tertawaan. Hal ini 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. Padahal sekali lagi kegemukan atau *obesitas* ini adalah bukanlah sesuatu yang mereka harapkan. Berbeda dengan orang bertubuh ideal pada umumnya, mereka yang mengalami kegemukan atau *obesitas*, khususnya wanita pada masa remaja tentu memiliki permasalahan berkaitan dengan penampilan fisiknya. Di mana pada saat ini remaja putri sudah mulai memikirkan penampilannya terutama keadaan fisiknya yaitu *body* (Nevid dkk, 2003).

Seseorang dikatakan mengalami *obesitas* apabila berat badan orang tersebut melebihi proporsi tubuhnya. Remaja yang mengalami *obesitas* sebenarnya tidak ingin hal ini terjadi pada dirinya, dikarenakan itu akan menghambat salah satu kemampuan atau bakat-bakat mereka apabila dilihat dari gejala-gejala seperti ini mereka tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, dan merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Tirtawinata, 2012).

Sekarang ini banyak remaja yang mengalami *obesitas* yang ingin selalu tampil percaya diri dan berpenampilan menarik ketika mereka ingin berbicara di

depan umum dan menunjukkan bakat-bakat mereka. Tetapi bakat-bakat mereka bisa saja terabaikan. Permasalahan fisik ini dapat mempengaruhi aspek psikologis dan sosial remaja yang mengalami *obesitas*. 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 dimana tubuh langsing disamakan dengan kecantikan, orang gemuk cenderung akan merasa malu dengan penampilannya dan juga dengan kurangnya pengendalian atas dirinya (Hasdianah, 2014).

Remaja yang mengalami *obesitas*, mereka selalu menganggap bahwa untuk tampil sempurna sering kali diartikan dengan memiliki tubuh yang langsing dan proporsional. Remaja yang seperti inilah cenderung memandang segala sesuatunya dari sisi negatif dan remaja yang mengalami *obesitas* tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua anggapan negatif itu berasal dan mereka juga tidak menyadari bahwa mereka juga mempunyai kemampuan yang sama seperti orang lain, apabila mereka menyadari dengan kemampuan yang mereka miliki sama dengan orang lain sebenarnya dengan demikian remaja yang mengalami *obesitas* tersebut tidak mudah untuk menutup diri karena mereka merasa sama dengan yang lain (yang mempunyai berat badan normal) dan tidak ada perbedaan antara mereka (Hasdianah, 2014).

Menurut Monks dkk (2006) berpendapat bahwa anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja ada

diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Ditinjau dari segi tersebut mereka masih termasuk golongan kanak-kanak, mereka masih harus menemukan tempat dalam masyarakat. Pada umumnya mereka masih belajar di sekolah Menengah atau Perguruan Tinggi.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu (Sarwono, 2011).

Selain itu masa remaja juga masuk pada masa periode yang penting, dimana pada masa ini remaja sedang mencari identitas diri. Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimasa anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Remaja atau istilah dengan *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992).

Remaja pada masa peralihan ini, sama halnya seperti pada masa anak, mengalami perubahan-perubahan jasmani, kepribadian, intelektual, dan peranan di dalam maupun di luar lingkungan. Perbedaan proses perkembangan yang jelas pada masa remaja ini adalah perkembangan psikoseksualitas dan emosionalitas yang memengaruhi tingkah laku para remaja (Gunarsa, 2012).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkah laku para remaja, salah satunya ialah emosional remaja yang kurang terkontrol. Biasanya pada saat remaja sedang pada keadaan mempunyai masalah maka ia akan mencari kesenangan atau pelampiasan yang lain. Bila dikaitkan dengan pola makan yang berlebihan maka remaja tersebut akan melampiaskan permasalahan yang ada dengan cara memakan secara berlebihan. Biasanya hal ini lebih sering terjadi pada remaja putri. Apabila hal ini berlangsung lama maka nantinya akan mengakibatkan *obesitas*. Sehingga Salah satu kendala pada fisik yang dialami remaja putri yaitu *obesitas*. *Obesitas* atau biasa orang menyebutnya sebagai kelebihan berat badan secara medis diartikan sebagai kelebihan lemak yang ada di dalam tubuh *Obesitas* terjadi jika individu mengkonsumsi kalori yang berlebihan dari yang mereka butuhkan (Hasdianah dkk, 2014). Sehingga *obesitas* dapat disebabkan atau dapat terjadi karena adanya pola makan yang buruk, makan atau ngemil yang terlalu banyak, kurangnya olahraga, keturunan atau adanya faktor genetik, kurang tidur, stress dan efek samping dari obat.

Pada kalangan remaja putri hal ini sangatlah penting bagi dirinya karena dengan ketidaksempurnaan yang ia miliki, ia merasa malu dan kurang percaya diri. Kondisi yang umumnya telah berlangsung sejak lama ini mempengaruhi cara berfikir, cara memandang diri, dan keterampilan berinteraksi di lingkungan sosial yang berbeda dengan orang lain pada umumnya. Selain itu, mereka harus menghadapi kendala-kendala lain yang muncul, misalnya masalah mencari pekerjaan, mendapatkan pasangan, dan permasalahan dalam hubungan sosialnya.

Maka dari itu manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya sebagai makhluk sosial (Priyanto).

Salah satu aspek penting dalam hubungan sosial yaitu dengan cara *self disclosure* (keterbukaan diri) juga perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. *Self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Selain itu, *self disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas. Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Menurut Devito (1997) *self disclosure* merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek positif yaitu sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian.

Apabila remaja memiliki sifat *self disclosure*, berarti remaja tersebut mudah untuk terbuka atau memberikan informasi tentang dirinya terhadap orang lain, lebih-lebih terhadap lawan jenis (Devito, 1997). Tetapi berbeda dengan remaja yang mengalami *obesitas*. Remaja yang mengalami *obesitas* cenderung lebih menutup diri. Karena kelebihan berat badan tidaklah lebih mengganggu secara psikologis daripada mereka dengan berat badan normal. Pada remaja yang mengalami berat badan berlebih tidak bahagia, namun tekanan batinnya yang lebih utama sebagai hasil daripada sebab kegemukannya. Sehingga remaja-remaja

seperti inilah cenderung menutup diri daripada terbuka dan memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang akhirnya akan menertawakannya (Tirtawinata, 2012).

Remaja yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain (Devito , 1997). Dengan adanya remaja yang mengalami *obesitas* tersebut mampu menunjukkan bakat-bakat mereka dengan baik maka mereka akan terampil dalam melakukan *self disclosure*. Hal ini yang biasanya sering terjadi, dimana remaja tersebut tidak mudah untuk membuka diri terhadap orang lain, apalagi kepada lawan jenis. Sehingga apabila ia tertarik pada lawan jenisnya maka ia hanya menjadi penggemar rahasia saja, dikarenakan ia tidak mempunyai keberanian untuk mengungkapkannya, sehingga remaja tersebut berfikir bahwa keadaan dirinya yang mengalami *obesitas* sudah menghalanginya untuk mewujudkan keinginannya, yaitu untuk mendapatkan pasangan.

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik ingin membahas lebih dalam lagi tentang *Self Disclosure* (keterbukaan diri) pada Remaja Putri yang Mengalami *Obesitas*".

Keunikan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana sikap rasa terbuka terhadap lingkungan yaitu keluarga, teman dekat dan bisa jadi dengan lawan jenis untuk melakukan keterbukaan diri tentang perasaan mengenai keobesitasannya.

Penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu oleh Pamuncak (2011) dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap *Self Disclosure* Pengguna Facebook”. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi tipe kepribadian *extravert* dan *introvert*, yaitu *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness*, dan *responsibility*. Keterbukaan bagi setiap individu mempunyai banyak kegunaan walaupun efek yang didapat berbeda-beda. Bagi individu berusia 15-18 tahun atau bisa dibilang masa remaja, pengungkapan diri merupakan hal terpenting. Bagi remaja hal ini sangat bermanfaat tapi tidak semua individu dapat mengungkapkan dirinya secara terbuka. Banyak faktor yang mempengaruhi mereka dalam mengungkapkan dirinya. Kepribadian juga menentukan apakah ia termasuk orang yang mudah mengungkapkan diri atau tidak. Bisa saja menjadi orang yang tertutup di dunia nyata tetapi terbuka saat di dunia maya.

Penelitian lainnya yang dilakukan yaitu telah dilakukan sebelumnya oleh Gainau (2013). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu dengan judul “Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling”. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu keterbukaan diri (*Self Disclosure*) sangat penting dalam hubungan sosial dengan orang lain. Individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*Self Disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*Adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*Self*

Disclosure) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Keterbukaan diri (*Self Disclosure*) sangat dipengaruhi budaya baik itu nilai-nilai, aturan- aturan, cara pandang, dan sikap seseorang terhadap lingkungannya.

Perbedaan dan keunikan penelitian ini dengan penelitian tersebut di atas adalah fokus penelitian dalam penelitian ini adalah melihat sejauh mana *self disclosure* yang dimiliki oleh remaja akhir yang mengalami *obesitas* untuk mengungkapkan perasaan tentang keobesitasannya. Subjek remaja akhir yang mengalami *obesitas* memang mempunyai sosialisasi yang tinggi terhadap lingkungannya, tetapi tidak lepas dari keadaan fisiknya, ia selalu minder dan terkadang menangis apabila ada seseorang yang menghina dengan keadaan fisiknya tersebut. Subjek selalu mengingat-ingat siapa saja yang pernah menyakitinya, menghina keadaan fisiknya, prinsip subjek adalah ia akan menghormati orang lain apabila orang lain menghormati keadaan dirinya.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *self disclosure* yang dilakukan oleh remaja putri yang mengalami obesitas ?
2. Faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya *self disclosure* pada remaja putri yang mengalami obesitas?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *self disclosure* yang dilakukan oleh remaja putri yang mengalami obesitas.
2. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya *self disclosure* pada remaja putri yang mengalami obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan hasanah keilmuan bagi psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai *obesitas* dan *self disclosure* pada remaja putri.
2. Dari segi praktis, hasil penelitian ini diharapkan
 - a. Bagi remaja akhir yang mengalami *obesitas* dapat mengetahui bagaimana melakukan *self disclosure* dengan baik dan positif untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi.
 - b. Bagi orang tua informasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang remaja yang mengalami obesitas agar selalu memberikan dukungan serta dorongan yang positif kepada anaknya supaya remaja tersebut tetap percaya diri serta merasa tidak sendirian melainkan selalu ada orang tua yang selalu ada di sampingnya.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan, referensi untuk penelitian terkait dengan “*Self Disclosure* pada Remaja yang Putri Mengalami Obesitas”.