

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monk, Knoers dan Rahayu, 1994). Adapun setiap masa perkembangan remaja memiliki tugasnya tersendiri. Hurlock (1991), menjelaskan tugas perkembangan remaja meliputi, mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria, dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan seorang remaja adalah perubahan fisik yang dimulai ketika seorang remaja telah mengalami pubertas, yaitu masa kematangan fisik yang cepat, dimana melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, terutama pada masa remaja awal, perubahan fisik pada remaja juga merupakan perubahan yang paling terlihat nyata, seperti bertambahnya tinggi dan berat badan

(Santrock, 2007). Setiap remaja ingin mempunyai bentuk tubuh dan berat badan ideal. Dalam keadaan normal, apabila kesehatan dalam keadaan baik serta keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terpenuhi, maka perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan. Tidak semua remaja dapat memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal, salah satunya remaja yang mengalami obesitas (Waryono, 2010).

World Health Organization (2014), mendefinisikan obesitas sebagai suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan tubuh. Selain itu, Obesitas dapat disebabkan oleh faktor genetik, psikologis, lingkungan, pola aktivitas, dan pola makan. Obesitas dapat di ukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Soetjningsih, 2012).

Sarwono (dalam Situmorang, 2015) menjelaskan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan, IMT ditentukan dengan cara mengukur berat dan tinggi badan secara terpisah kemudian nilai berat dan tinggi tersebut dibagikan untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan kg/m^2 . Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kementerian Kesehatan (2013) yaitu jika $\text{IMT} < 18,5$ maka dikategorikan sebagai tubuh yang kurus, jika $\text{IMT} \geq 18,5 - < 24,9$ maka dikategorikan sebagai tubuh dengan berat normal, jika $\text{IMT} \geq 25,0 - < 27$ maka dikategorikan sebagai obesitas derajat I, jika $\text{IMT} \geq 27,0$ maka

dikategorikan sebagai obesitas derajat II. Bagi remaja, obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat karena untuk tampil sempurna sering disalahartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional. Selain berdampak pada fisik, obesitas pada remaja juga berdampak pada psikologisnya. Dampak psikologis remaja dengan obesitas adalah timbulnya rasa malu dan kurangnya rasa percaya diri (Suandi, 2010). Widiatun (2009) juga menjelaskan gangguan psikologis yang muncul pada remaja obesitas adalah masalah pada konsep diri, seperti gangguan pada harga diri (*Self-esteem*). Remaja yang mengalami obesitas dapat mengalami ketidakmatangan pola pikir serta keinginan kuat untuk mengimitasi lingkungan, tentu hal ini menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Keterbatasan fungsi fisik, mental, emosional dan sosial akan berdampak pada kualitas hidupnya secara fisik maupun psikis (Daniels dalam Khodijah, Lukman, dan Munigar, 2015). Hal tersebut menyebabkan remaja mengalami penurunan harga diri secara konsisten (Sarafino, 2006).

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan kesuksesan yang telah diraihinya. Sementara menurut Baron dan Byrne, (2004) harga diri diartikan sebagai evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang positif hingga negatif atau dari rendah sampai tinggi. Harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai

dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh ideal (Stuart & Sundeen, 2007). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri pada remaja yang mengalami obesitas adalah penilaian yang dilakukan oleh seorang individu terhadap kondisi tubuh individu yang memiliki berat badan jauh diatas normal berdasarkan hasil pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dan pengalaman subjektif individu.

Coopersmith (1967) mengemukakan empat aspek harga diri yaitu, Kekuatan (*Power*), keberartian (*Significance*), kemampuan (*Competence*), dan kebijakan (*Virtue*). Prevalensi obesitas dari tahun ketahun semakin meningkat. *World Health Organization* menyatakan obesitas sebagai *epidemic global*, serta menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Sebanyak 1,9 miliar orang di dunia mengalami kelebihan berat badan, 31,6% mengalami obesitas dan 39 % diantaranya remaja (*World Health Organization*, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh *Asia Pasific Cohort Study Collaboration* (2007), menunjukkan peningkatan pandemik kelebihan berat badan sebesar 20% hingga 40% dari tahun ke tahun, diperkirakan lebih dari 700 juta orang dewasa akan gemuk (obesitas) pada tahun 2015.

Pada penelitian terhadap remaja obesitas oleh Mendelson & White (dalam Sarafino, 2006) bahwa remaja obesitas cenderung menurun secara konsisten harga dirinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamzah (2014) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan harga diri pada

remaja putri, dalam penelitiannya terdapat 113 responden, dan 78 responden (69, 0%) yang mengalami harga diri rendah dan 35 responden (31,0%) yang mengalami harga diri tinggi. Tim Direktorat Kesehatan Jiwa (Maryam dkk, 2010) mengungkapkan bahwa harga diri rendah merupakan perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk rasa tidak percaya diri, tidak berharga, tidak berdaya, pesimis, tidak ada harapan dan putus asa. Hal ini, sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fitri & Rahmalia (2012) bahwa obesitas dapat mengurangi harga diri dan menyebabkan masalah emosional.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal, 26 September 2018 kepada 4 siswa remaja putri dan 4 remaja putra yang mengalami obesitas dengan IMT obesitas derajat I dan IMT obesitas derajat II, di beberapa SMA yang ada di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari ke 6 orang remaja putri dan putra tersebut memiliki harga diri yang rendah, Pada aspek kekuatan (*Power*) enam remaja tersebut mengaku sulit mengontrol diri sendiri, dan merasa mudah sekali dipengaruhi oleh orang lain, sedangkan dua dari remaja tersebut mengaku mampu mengontrol dirinya dan teguh dalam pendirian.

Pada aspek keberartian (*Significance*), enam remaja tersebut mengaku bahwa teman-temannya sering mengejek kondisi fisiknya dan jarang sekali menghargai kehadiran mereka. Pada aspek kompetensi (*Competence*), ke enam dari remaja tersebut menjelaskan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, karena dengan kondisi fisik dan berat badan yang berlebih mereka merasa tidak percaya diri akan mampu mengoptimalkan potensi

yang mereka miliki, sementara dua dari remaja tersebut mengaku mampu mengoptimalkan potensi yang mereka miliki. Pada aspek kebijakan (*Virtue*), ke enam remaja tersebut sering merasa tidak peduli dengan aturan-aturan yang ada di sekolah dan dirumah, karena mereka beranggapan bahwa kehadiran mereka pun tidak pernah dianggap.

Kesimpulan dari hasil observasi dan wawancara pada delapan siswa SMA yang ada di Yogyakarta, menunjukkan bahwa enam dari delapan siswa tersebut memiliki harga diri yang rendah. Terlihat bahwa enam remaja tersebut memenuhi aspek-aspek harga diri yaitu, kekuatan (*power*), keberartian (*Significance*), kemampuan (*Competence*), dan kebijakan (*Virtue*).

Idealnya remaja harus memiliki harga diri yang tinggi, karena bila remaja memiliki harga diri yang rendah akan berdampak pada dirinya sendiri dan masyarakat lingkungannya (Cast dan Burke, 2002). Seperti yang diungkapkan oleh Donnellan dkk, 2005) bahwa individu yang memiliki harga diri rendah cenderung akan mengalami agresi, perilaku antisosial, dan kenakalan. Menurut Guindon (2010) harga diri dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan, dan berhubungan secara singkat dengan kesejahteraan hidup seseorang. Sehingga, individu dengan harga diri yang tinggi cenderung percaya diri, pemenuhan prestasi, dan bertanggung jawab.

Sebuah studi longitudinal di Selandia Baru mendapatkan hasil bahwa orang dewasa yang lebih berkompeten dan berhasil menyesuaikan diri memiliki harga diri yang tinggi saat masih remaja, sebaliknya orang dewasa yang dicirikan oleh kesehatan fisik dan mental yang rendah, prospek ekonomi yang buruk, dan tingkat

perilaku kriminal yang tinggi memiliki tingkat harga diri yang negatif atau rendah saat remaja (Trzesniewski dkk, 2006). Oleh karena itu, harga diri yang positif pada masa remaja sangat diperlukan, karena masa remaja merupakan masa yang paling banyak terjadi perubahan dramatis, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perkembangan sosial (Guindon, 2010). Perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan perubahan pada perkembangan sosioemosi (Santrock, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kearney-Cooke dkk (1999) menghasilkan bukti penurunan tingkat harga diri pada remaja laki-laki dan perempuan.

Harter (dalam Damon dan Lerner, 2006) menemukan hasil dalam penelitiannya bahwa penurunan terhadap harga diri ini dikarenakan oleh citra tubuh yang negatif yang terjadi saat masa pubertas. Penampilan fisik memainkan peran penting saat remaja, dan persepsi remaja terhadap daya pikatnya merupakan faktor yang memengaruhi harga diri remaja (Harter dalam Damon dan Lerner, 2006). Sejalan dengan hasil penelitian Cash dan Grant (dalam Thompson, 2001) menyebutkan bahwa individu yang memiliki citra tubuh negatif akan cenderung memiliki harga diri yang rendah, sehingga akan berdampak pada kehidupan sosialnya yaitu memiliki kecemasan dan memilih menarik diri dari lingkungannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Coopersmith (1967) yaitu, faktor jenis kelamin, intelegensi, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan kondisi fisik. Selain itu, Santrock (2007) juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi harga diri adalah kondisi fisik, karena kondisi fisik memberi sumbangan paling banyak pada harga diri seseorang, selain itu, kondisi fisik

juga merupakan salah satu bagian dari citra tubuh, maka dalam hal ini citra tubuh dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri diatas, peneliti memilih citra tubuh yang diturunkan dari faktor kondisi fisik, sebagai faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang. Cash & Pruzinky (2006) juga menjelaskan bahwa citra tubuh, yang meliputi persepsi mengenai keseluruhan penampilan fisik, merupakan unsur terpenting dari harga diri keseluruhan (*global self-esteem*) remaja.

Cash & Pruzinky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Smolak & Thompson (dalam Hanna dan Herdina, 2014) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif individu. Sementara Croll (2005), menjelaskan citra tubuh sebagai persepsi dinamis dari tubuh seseorang yang dibentuk secara emosional dan bisa berubah seiring perubahan suasana hati, pengalaman, maupun lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh seseorang dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisik berdasarkan pengalaman subjektif individu.

Cash & Pruzinsky (dalam Victoria dan Muryantinah, 2015), menjelaskan bahwa, dalam citra tubuh terdapat beberapa aspek antara lain, Evaluasi penampilan

(*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan terhadap berat badan (*weight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*).

Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dan Novriani (2005), terhadap 191 remaja obesitas di Yogyakarta menunjukkan sebanyak 91% memiliki citra tubuh negatif di tunjukkan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan dirinya sehingga harga diri yang dimiliki rendah. Gangguan citra tubuh mengakibatkan harga diri rendah, isolasi dan yang buruk adalah keputusan yang dapat menyebabkan risiko bunuh diri (Soegih & Wiramiharja, 2009).

Surgawo, Andarini, Susandari & Rosiana (2011) juga menjelaskan bahwa obesitas merupakan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Selain itu, obesitas memberikan dampak negatif secara fisik dan psikologis bagi remaja, hal yang selalu beriringan dengan obesitas adalah gangguan citra tubuh. Dampak fisik yaitu remaja memiliki bentuk tubuh yang tidak proporsional, seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, maupun lengan.

Citra tubuh merupakan elemen terpenting bagi remaja awal hingga remaja akhir (Itani, 2011). Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dan menyukai penampilannya, memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu mengungkapkan apa yang individu rasakan pada orang lain, serta mudah dalam menyesuaikan diri dengan orang-orang dalam lingkungannya, sehingga remaja tersebut akan memiliki harga diri yang tinggi dan merasa bahwa kehadiran dirinya dihargai oleh orang lain dan lingkungannya. Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh

yang negatif akan memunculkan perasaan negatif terhadap dirinya termasuk cemas dan stress, sulit beradaptasi dengan orang-orang dalam lingkungannya, serta individu akan merasa bahwa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya, maka remaja tersebut memiliki harga diri yang rendah dan cenderung menyebabkan agresi, perilaku antisosial, melakukan kenakalan remaja, depresi, kecemasan sosial, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan tindak kekerasan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti dapat merumuskan permasalahan yaitu, “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja yang mengalami obesitas?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja yang mengalami obesitas.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu, khususnya psikologi sosial dan klinis.
- b. Manfaat secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi baru mengenai hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas.