

NASKAH PUBLIKASI

KONSEP DIRI DAN
PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN OBESITAS

SKRIPSI



DIAN SUSANTA

12083127

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
YOGYAKARTA

2014

KONSEP DIRI DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN OBESITAS

DIAN SUSANTA
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dan penerimaan diri remaja dengan obesitas. Penelitian ini dilaksanakan di Argomulyo, Sedayu, Bantul, dengan subjek 40 remaja obesitas yang berusia 12-24 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala konsep diri dan skala penerimaan diri. Analisis data penelitian menggunakan analisis product moment dengan hasil koefisien product moment $-0,076$ dengan ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara konsep diri dengan penerimaan diri remaja dengan obesitas tidak diterima.

Kata kunci : konsep diri, penerimaan diri remaja dengan obesitas

PENDAHULUAN

Bentuk tubuh langsing, berisi, dan berat badan proporsional menjadi idaman tiap orang. Namun tidak setiap orang dapat memilikinya. Permasalahan tentang berat badan, khususnya obesitas sering menjadi permasalahan yang mencemaskan, khususnya bagi remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak (*childhood*) menjadi masa dewasa (*adulthood*). Pada masa ini remaja banyak

mengalami perubahan-perubahan akibat dari terjadinya perkembangan, baik perkembangan fisik, perkembangan psikis maupun perkembangan sosial (Hurlock, 1991).

Hasil penelitian Kodyat dkk (pada tahun 1996) terhadap 10.459 orang berumur 18 tahun ke atas di 12 kotamadya di Indonesia menunjukkan bahwa orang dengan kasus obesitas sebanyak 22,5%, dan 54,2% di antaranya menderita obesitas tingkat berat. Di Yogyakarta prevalensi

obesitas sebesar 9,7% terjadi pada remaja putri (Agus, 1999). Apabila dilihat menurut jenis kelaminnya, ternyata remaja putri dengan kelebihan berat badan lebih banyak jumlahnya yaitu sebesar 26,1% dibanding laki-laki 15,7%.

PENGETIHAN

Obesitas dan *overweight*, menurut Sjarif (2002) adalah dua istilah yang sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Kedua istilah ini sebenarnya mempunyai pengertian berbeda. Kata obesitas berasal dari bahasa Latin yang berarti makan berlebihan, tetapi saat ini obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan, dengan batasan berat badan di atas 20% dari berat badan normal. Sementara *overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau jaringan non-lemak, dengan batasan berat badan

antara 10-20% dari berat badan normal. Kasus seperti ini dapat dikenakan sebagai contoh adalah atlet binaragawan yang memiliki kelebihan berat badan berlebih disebabkan oleh hipertrofi otot.

Obesitas secara klinis diartikan sebagai suatu kondisi tubuh abnormal ketika terdapat penumpukan lemak pada jaringan *adipose* sampai pada taraf mengganggu kesehatan, sebagaimana dinyatakan oleh Siregar, (2006) untuk memperkuat pendapat Soegih. Sementara obesitas menurut perspektif psikologi adalah simpanan energi berlebihan dalam bentuk lemak yang berdampak buruk pada kesehatan (Sarafino, 1990).

Permasalahan psikologis yang muncul bersamaan dengan keadaan obesitas adalah *body image dispragement* yaitu orang dengan obesitas berpandangan bahwa bentuk tubuhnya aneh dan tidak disukai, sehingga orang lain memandangnya dengan jijik dan bermusuhan sebagaimana diutarakan oleh Goodstein yang dikemukakan kembali

oleh Siregar (2006). Keadaan ini memberi anggapan bahwa masyarakat memberikan pandangan negatif terhadap orang gemuk. Konsekuensinya, orang dengan obesitas cenderung menarik diri, malu, pasif dalam berhubungan dengan orang lain yang terkait ketidakmampuan menurut diri remaja (Santrock, 2006).

Menurut Hurlock (1996), penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan memunyai kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Menurut Sheerer yang dinyatakan kembali oleh Kusumawati (2006), seorang yang menerima dirinya memiliki ciri-ciri sebagai berikut; memunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan, berpikir positif, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak malu dan tidak hanya memerhatikan dirinya, berani memikul tanggung jawab atas perilakunya, dalam berperilaku menggunakan norma dirinya, mampu

menerima pujian dan celaan secara obyektif, dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan.

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Scachter seperti dinyatakan Sarafino (1990) menunjukkan bahwa banyak remaja dengan obesitas memiliki penerimaan diri rendah, Seorang remaja dengan obesitas sangat sensitif di dalam berinteraksi dibanding dengan remaja tidak mengalami obesitas. Remaja dengan obesitas kurang bisa menerima keadaan dirinya, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, karena takut akan kritikan atau penilaian-penilaian orang lain terhadap dirinya.

Konsep diri diartikan sebagai pandangan individu mengenai dirinya sendiri secara keseluruhan sebagai hasil observasi terhadap diri di masa lalu dan sekarang maupun masa depan (Hurlock, 1996). Konsep diri bergerak di dalam kesatuan positif dan negatif (Burns, 1993). Hal ini berkaitan langsung dengan respon lingkungan terhadap individu,

terutama orang-orang penting di dalam kehidupan individu, berupa perlakuan orangtua atau orang-orang terdekat dalam memandang diri seseorang. Jika seseorang memperoleh perlakuan positif maka ia akan mengembangkan konsep diri positif pula.

Coopersmith didukung oleh Partosuwido (1993) menyatakan bahwa karakteristik remaja dengan konsep diri positif yaitu bebas mengemukakan pendapat, cenderung memiliki motivasi tinggi untuk mencapai prestasi, mampu mengaktualisasikan potensinya dan mampu menyelaraskan diri dengan lingkungannya. Pendapat Brooks & Emmert dinyatakan kembali oleh Rahmat (1996) menjelaskan bahwa individu dengan konsep diri positif ditandai dengan adanya lima hal yaitu adanya kemampuan mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat serta mampu memperbaiki

diri dengan mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya.

Konsep diri seseorang dapat bergerak di dalam kesatuan positif dan negatif (Burns, 1993). Hal ini berkaitan langsung dengan respon lingkungan individu, terutama orang-orang penting di dalamnya terhadap diri individu. Respon di sini adalah persepsi orangtua atau orang-orang terdekat dalam memandang diri seseorang. Jika seseorang memperoleh perlakuan positif maka ia akan mengembangkan konsep diri positif pula.

Coopersmith (Partosuwido, 1993) menyatakan bahwa karakteristik remaja dengan konsep diri positif yaitu bebas mengemukakan pendapat, cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi, mampu mengaktualisasikan potensinya dan mampu menyelaraskan diri dengan lingkungannya. Brooks & Emmert (Rahmat, 1996) menjelaskan bahwa individu dengan konsep diri positif

ditandai dengan adanya lima hal yaitu adanya kemampuan mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat serta mampu memperbaiki diri dengan mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Konsep diri negatif merupakan konsep diri yang dimiliki individu yang ditandai dengan adanya perasaan tidak aman, kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki harga diri yang rendah (Coopersmith dalam Partosuwido, 1993). Fitts (1971) menerangkan tentang ciri-ciri individu dengan konsep diri yang negatif yaitu tidak menyukai dan menghormati diri sendiri, memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinya, sulit mendefinisikan dirinya dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, tidak memiliki pertahanan psikologis yang

dapat membantu menjaga harga dirinya, memiliki banyak persepsi yang saling berkonflik, perasaan aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul, mengalami kecemasan yang tinggi, sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman tersebut.

METODE

Subjek penelitian ini adalah 40 remaja obesitas yang berusia 12-24 tahundi Argomulyo, Sedayu, Bantul. Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala konsep diri dan skala penerimaan diri. Metode skala ini didasarkan pada laporan tentang diri sendiri. Penelitian dengan menggunakan metode ini berpengan pada anggapan-anggapan yang dikemukakan oleh Hadi (1984), yaitu:

1. Responden adalah orang yang paling mengerti tentang dirinya sendiri

2. Apa yang dinyatakan oleh responden kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya

Skala penerimaan diri menyediakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pernyataan positif (*favourable*) skor bergerak dari 4 sampai 1, jawaban SS mendapat nilai 4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan pernyataan negatif (*unfavourable*) skor bergerak dari 1 – 4, jawaban SS mendapat nilai 1, S=2, TS=3, dan STS=4.

Skala penerimaan diri dikenai ujicoba dengan menggunakan 47 subjek uji coba. Selanjutnya data uji coba dikenai *uji validitas* dan *uji reliabilitas*. Berdasarkan hasil *uji validitas*, ditemukan 16 aitem gugur. Aitem yang gugur yaitu aitem nomor: 1, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 21, 23, 27, 30, 32, 33, 34, 35 sehingga jumlah aitem yang valid 20 aitem. *Koefisien validitas* aitem valid bergerak dari – 0,051 sampai

0,592. *Koefisien reliabilitas* alpha skala penerimaan diri adalah sebesar 0,733.

Skala konsep diri menyediakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pernyataan positif (*favourable*) skor bergerak dari 4 sampai 1, jawaban SS mendapat nilai 4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan pernyataan negatif (*unfavourable*) skor bergerak dari 1 – 4, jawaban SS mendapat nilai 1, S=2, TS=3, dan STS=4.

Skala konsep diri dikenai ujicoba dengan menggunakan 47 subjek uji coba. Selanjutnya data uji coba dikenai *uji validitas* dan *uji reliabilitas*. Berdasarkan hasil *uji validitas*, ditemukan 13 aitem gugur. Aitem yang gugur yaitu aitem nomor: 3, 4, 5, 8, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23, 24, 25 sehingga jumlah aitem yang valid 23 aitem. *Koefisien validitas* aitem valid bergerak dari – 0,147 sampai 0,645. *Koefisien reliabilitas* alpha skala konsep diri adalah sebesar 0,776.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan konsep diri dengan penerimaan diri remaja dengan obesitas. Dengan koefisien korelasi sebesar -0,076 dengan ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti hipotesis yang diajukan pada penelitian ini tidak terbukti atau tidak diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, R.B. 1993. *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Arcan
- Hadi, M. A. 2005. *Survey obesitas pada remaja perkotaan dan pedesaan*. <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1094011032>.
- Hurlock, E. B. 1992. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*: Terjemahan, Jakarta: Erlangga.
- Hurluck, E.B. 1996. *Psikologi perkembangan (satu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Edisi ke:5. Jakarta: Erlangga
- Kusumawati, T. 2006. Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penerimaan diri pada penyandang

HASIL

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment* dari Spearman (Azwar, 1992). Hasil analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,076 dengan ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa korelasi antara konsep diri dan penerimaan diri tidak terdapat korelasi yang signifikan.

cacat fisik. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta Fakultas Psikologi Universitas Wanga Manggala

Partosuwido, S. R. 1993. Penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep diri, pusat kendali, dan status perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi*. Tahun XX No. 1 Halaman 32-47.

Rakhmat, J. 1991. *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT.Remaja Karya

Rakhmat, J. 1998. *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT.Remaja Karya

Santrock, J, W. 2006. *Adolescence: perkembangan remaja*. Alih Bahasa oleh Adelar, S.B dan SAragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sarfino, E. 1990. *Health psychology :biopsycology social interaction*. Canada: Jhon Wiley & Sons. Inc.

Sjarif, A. 2002. *Informasi obesitas*. <http://www.healthcare.com>

Siregar, A. R 2006. Harga diri pada remaja obesitas. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Kedokteran. Program Studi Psikologi Universitas Sumatra Utara.