

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Obesitas dapat diidentifikasi berdasarkan ketidakseimbangan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) (Situmorang, 2015). Menurut keputusan WHO pada tahun 2000, IMT digunakan sebagai alat ukur untuk membandingkan berat badan dengan tinggi badan seseorang. Untuk menentukan nilai IMT, langkah pertama adalah mengukur berat badan dan tinggi badan secara terpisah, setelah itu, hasil pengukuran tersebut dibagi untuk memperoleh nilai IMT dalam satuan kg/m^2 (Situmorang, 2015). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam membakar kalori dan cadangan energi dalam tubuh, yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein, yang harus dikurangi jumlahnya (Kusmana, 2002). Selain itu, individu dengan berat badan berlebih sering kali mengalami perasaan negatif dan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh mereka, berbeda dengan individu yang memiliki berat badan normal (Veronica dkk., 2019).

Penelitian oleh Schacter (1998) menunjukkan bahwa individu dengan obesitas cenderung lebih peka dalam interaksi sosial dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami obesitas. Selanjutnya, Daniel (1997) menjelaskan bahwa orang dengan obesitas sering kali merasa lebih mudah tersinggung dan terasing, yang berpotensi mengakibatkan kegagalan dalam hubungan sosial. Menurut Dewi (2004), individu yang mengalami obesitas sering dijadikan target ejekan, dan penampilan mereka yang gemuk dianggap sebagai bahan ejekan yang menghibur

serta sering kali dicemooh dengan kata-kata yang menyakitkan. Peningkatan prevalensi obesitas tidak hanya terlihat di negara-negara maju, tetapi juga meluas ke negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Wandansari, 2007).

Menurut data yang dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 650 juta individu dewasa dan remaja di seluruh dunia menderita obesitas. Di Indonesia, kasus obesitas pada remaja tidak hanya menjadi masalah global tetapi juga merupakan isu lokal yang signifikan. Berdasarkan data *United Nations Children's Fund Ssdd* (UNICEF) tahun 2012 dalam (Restu Astuti dkk, 2016), Indonesia berada pada posisi kedua dengan jumlah yaitu sebesar 12,2%, setelah itu diikuti dengan Thailand 8%, Malaysia 6%, dan Vietnam 4,6%. Berdasarkan hasil Riskesdas proporsi obesitas sentral di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun terus meningkat sejak tahun 2007, 2013, dan 2018 secara berturut-turut sebesar 18,8%; 26,6%, dan meningkat menjadi 31% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menurut data Riskesdas (2018) sebesar 33,5% orang di Indonesia masih memiliki aktivitas fisik yang kurang, angka ini meningkat dari Riskesdas (2013) sebesar 26,1%.

Menurut penelitian Sarafino (1998) pada masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisik (*physical appearance*) dan ingin mengubah penampilan individu dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi atau pendek dan tentu saja memiliki berat badan ideal, keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Berdasarkan penelitian Frizona (2017) menyatakan bahwa remaja yang obesitas dan bertubuh gemuk

menyebabkan remaja tidak percaya diri, merasa ditolak lingkungan, sehingga lebih banyak menyendiri. Menurut Marerie (2017), obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang, memicu gangguan psikososial, menyebabkan kecenderungan depresi, dan mengakibatkan masalah dalam proses penerimaan diri.

Fitroh (2022) mengemukakan bahwa jika individu mampu menerima diri, positif maupun negatif, maka individu tidak akan mencemaskan penilaian individu lain terhadap dirinya. Elisa, Elfina, Rahma dan Muhid (2021) mengemukakan bahwa penerimaan diri tidak terlepas dari penerimaan individu terhadap kondisi fisik. Penerimaan diri yang positif akan berdampak pada kesehatan mental dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Di sisi lain, penerimaan diri yang negatif akan menyebabkan gejala kecemasan dan depresi serta rendah diri pada individu tersebut (Faustino dkk, 2020).

Sheerer (1949) menjelaskan bahwa penerimaan diri terdiri dari beberapa aspek utama. Nilai-nilai dan standar perilaku seseorang tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal, individu harus memiliki keyakinan kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan, individu harus bertanggung jawab penuh atas tindakan mereka sendiri, kemampuan untuk menerima kritik dan saran secara objektif juga merupakan bagian penting, penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk mengakui dan menerima diri sendiri tanpa adanya penyangkalan, individu yang memiliki penerimaan diri merasa bahwa nilai mereka setara dengan orang lain dan tidak khawatir akan kemungkinan penolakan, individu tidak melihat diri mereka sebagai berbeda atau abnormal, dan tidak merasa malu atau rendah diri.

Penelitian yang dilakukan Fasya, dkk (2024) terdapat 150 responden yang mengalami obesitas di kota makassar. Menunjukkan hasil bahwa sebanyak 83 responden yang menunjukkan penerimaan diri dengan kategori rendah (55%), terdapat 62 responden (41%) pada kategori sedang dan terdapat 5 responden (4%) pada kategori rendah (Fasya dkk, 2024). Kemudian, hasil penelitian dari Devi dan Ade (2012) mengidentifikasi bahwa individu dengan obesitas dalam studi ini tidak menunjukkan penerimaan diri yang rendah jika dibandingkan dengan populasi umum. Sebaliknya, mereka mendapati bahwa sebagian besar individu memiliki penerimaan diri yang sedang, dengan 39 orang (60,94%) berada pada kategori ini, dan 25 orang (39,06%) menunjukkan penerimaan diri yang tinggi (Devi & Ade, 2012).

Penerimaan diri dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu melihat kondisi atau penampilan fisiknya dan kondisi fisik cenderung membuat manusia untuk melihat apakah dirinya sudah menerima dirinya sendiri (Wenti dkk, 2019). Penerimaan diri ditujukan kepada individu yang memiliki kekuatan untuk menerima kelebihan dan kekurangannya, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Wenti dkk, 2019). Penerimaan diri dianggap penting untuk kesehatan mental seseorang, karena dengan adanya sikap ini, seseorang dapat terhindar dari berbagai kesulitan emosional termasuk dapat berpikir rasional mengenai positif negatifnya masalah yang terjadi tanpa memunculkan perasaan yang buruk, menimbulkan rasa rendah diri, pertikaian, dan perasaan kurang aman (Hasmalawati, 2017).

Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada tanggal 15 November 2023 kepada 7 orang dewasa awal perempuan dan laki-laki penderita obesitas berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sheerer (1949). Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 orang yang mengalami obesitas terdiri 5 dari 7 orang yang mengalami obesitas memiliki kepuasan hidup yang rendah dan belum dapat menerima diri secara apa adanya. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 4 dari 7 individu yang mengalami obesitas menunjukkan sikap pesimis terhadap kemampuan diri dan masa depan mereka. Mereka mengalami kekurangan percaya diri yang signifikan, merasa minder, dan sering mengeluh karena merasa tidak bisa sebanding dengan orang lain. Lebih jauh, mereka kesulitan menerima kritik dari pihak lain, yang mengindikasikan tingkat penerimaan diri yang rendah. Mereka cenderung tidak percaya pada kemampuan diri mereka, tidak bisa menerima umpan balik dari orang lain, merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain, dan hanya fokus pada kekurangan pribadi tanpa mengakui kelebihan yang dimiliki. Sebaliknya, 3 dari 7 individu yang mengalami obesitas merasa bahwa mereka sudah cukup ideal, meskipun kurang dalam hal olahraga. Responden dapat menerima diri mereka apa adanya tanpa berusaha menyangkal kenyataan, dan tidak melihat diri mereka berbeda dari orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas memiliki kepuasan hidup yang rendah yang membuat diri mereka kurang menerima kondisi secara apa adanya, dan beberapa respon subjek wawancara ditandai rasa takut, dan khawatir ketika mendapatkan kritik dan saran. Orang dengan obesitas yang tidak mampu menerima diri sendiri,

terutama dalam hal fisik, seringkali menghadapi kesulitan dalam mengembangkan potensi diri mereka sesuai dengan kondisi tubuh yang ada.

Proses penerimaan diri dapat dikatakan berhasil bila seseorang dapat memenuhi tuntutan lingkungan, dan diterima oleh orang-orang di sekitar sebagai bagian dari masyarakat (Suryanto, 2003). Bila seorang remaja merasa gagal menyesuaikan diri dan merasa ditolak oleh lingkungan, maka akan menjadi regresif atau mengalami kemunduran, lalu secara tidak sadar akan menjadi kekanak-kanakan (Suryanto, 2003). Dengan memiliki penampilan fisik yang baik mereka beranggapan bahwa penerimaan diri mereka telah benar-benar diterima oleh lingkungannya, hal ini memberikan anggapan bahwa rasa percaya diri yang dimiliki oleh penderita obesitas sangat berhubungan dengan rasa percaya diri yang mereka miliki (Suryanto, 2003).

Menurut Hurlock (dalam Wibowo, 2010) penerimaan diri mempunyai dampak pada penyesuaian diri dan sosial. Dampak penyesuaian diri Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif (Wibowo, 2010). Sedangkan dampak penyesuaian sosial penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain, orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati, dengan

demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*) (Wibowo, 2010).

Jersild (1965) menegaskan bahwa keadaan fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Hurlock (2011) menjelaskan faktor penyebab penerimaan diri yang meliputi aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, konsep diri yang stabil. Seperti yang disebutkan oleh Hurlock (dalam Ardilla, F., & Herdiana, 2013) faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri salah satunya yakni konsep diri. Konsep diri terbagi atas 5 komponen, diantaranya harga diri, ideal diri, peran diri, identitas diri, dan *body image* Fitriyasari & Nihayati (dalam Febriani & Rahmasari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Ridha (2012) menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi pemahaman diri individu terhadap penerimaan diri, individu yang memiliki pandangan dan penilaian (citra tubuh) yang baik terhadap dirinya akan lebih mudah untuk menerima dirinya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Ridha (2012) menunjukkan adanya positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri.

Body image adalah sebuah sikap dan pandangan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body image* positif adalah ketika seseorang menerima dirinya sendiri serta menyadari bahwa ia puas dan menganggap bahwa tubuhnya sesuai dengan tipe idealnya (Surya, 2009). Sedangkan *Body image* negatif merupakan sikap individu yang memandang tubuh dan wajahnya dirasa belum cukup menarik,

merasa sangat gemuk ataupun terlalu kurus, serta merasa tubuhnya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang ada dalam persepsinya, hal ini menjadikan individu tersebut terus berlomba-lomba menyesuaikan bentuk maupun berat badannya dengan standar tubuh yang sedang tren tanpa mempedulikan resiko terhadap tubuhnya yang bisa mengakibatkan seseorang menjadi ingin melakukan diet ekstrim, mengalami gangguan makan, bahkan hingga menimbulkan depresi (Maryam & Ifdil, 2019). Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan terdapat 5 aspek pada *body image*, diantaranya yakni Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), Cemas menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Semakin tinggi *body image* yang positif, dengan terus menerima segala kekurangan dan kelebihan, maka akan semakin tinggi juga penerimaan diri seseorang, kepuasan pada keadaan fisik dan tidak memperdulikan konsep tubuh ideal yang terdapat pada orang lain sangat berpengaruh terhadap *body image* dan penerimaan diri seseorang, karena jika tidak begitu, walaupun orang lain menilai bahwa seseorang itu tubuhnya ideal, namun dirinya sendiri tidak puas akan tubuhnya (atau tubuhnya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal yang ditetapkan oleh dirinya sendiri) maka seseorang tersebut berarti memiliki *body image* yang negatif (Maryam & Ifdil, 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat Jourard & Secord (dalam Burn, 1993) bahwa tingkat kepuasan mengenai gambaran *body image* sepadan dengan tingkat penerimaan diri. Penerimaan diri terhadap *body image*

sangat diperlukan agar mereka tidak hanya terfokus pada penilaian negatif terhadap dirinya (Farida Aprilia, 2008).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan Fernando (2019) menunjukkan bahwa orang dengan obesitas memiliki *body image* yang menganggap fisiknya tidak menarik dan kesulitan menyesuaikan diri, sehingga orang dengan obesitas merasa rendah dan menarik diri dari lingkungannya (Fernando, 2019). Sebaliknya, *body image* yang positif membuat orang dengan obesitas tanpa merasa rendah diri serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya (Hasmalawati, 2017). Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Maryam & Ifdil (2019) terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan, memiliki *body image* yang negatif dan mendapat kesimpulan bahwa semakin positif pandangan *body image* seseorang, semakin tinggi penerimaan dirinya, begitupun sebaliknya, semakin negatif pandangan *body image* yang dimiliki, maka tingkat penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya sendiri pun makin rendah.

Berdasarkan uraian diatas permasalahan yang ingin diteliti dan diketahui lebih lanjut adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis. Penelitian mengenai *body image* dan penerimaan diri pada individu yang mengalami obesitas diharapkan dapat memperluas pemahaman kita dalam kedua area tersebut.

3. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai referensi pengetahuan, memberi informasi tentang hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada penderita obesitas.