

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan di abad ke-21. Organisasi Kesehatan Dunia (2021) mendefinisikan obesitas sebagai penumpukan lemak berlebih yang dapat membahayakan kesehatan. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena prevalensinya terus meningkat, tidak hanya di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Salah satu kelompok yang paling terdampak adalah wanita dewasa. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada wanita dewasa mencapai 31,2%, jauh lebih tinggi dibandingkan pria yang berada di angka 15,7%. Sedangkan berdasarkan sumber resmi Kementerian Kesehatan RI, SSGI 2023 (Survei Status Gizi Indonesia) Jumlah wanita yang kelebihan berat badan atau obesitas secara keseluruhan sebanyak 45,9%, Data ini menunjukkan bahwa hampir setengah wanita dewasa di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Berbagai faktor berkontribusi terhadap tingginya angka obesitas pada wanita, antara lain perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor hormonal seperti kehamilan dan menopause. Selain itu, tekanan sosial dan peran ganda wanita dalam rumah tangga maupun dunia kerja sering kali membuat mereka kesulitan mengatur waktu untuk berolahraga atau menjaga pola makan sehat.

Luppino (2010) menyatakan kegemukan menjadi masalah kesehatan karena merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteo-arthritis, termasuk gangguan pernafasan. Menurut World Health Organization (2021) Obesitas pada umumnya terjadi karena tidak seimbangnya antara masukan energi dengan keluaran energi. (karbohidrat, lemak dan protein) namun rendah serat. Obesitas merupakan faktor risiko yang dapat dicegah untuk penyakit seperti stroke, diabetes, dan bahkan beberapa kanker seperti payudara, ovarium, dan prostat. Luppino (2010) mengungkapkan bahwa obesitas tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Naticchioni K (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang dewasa dengan obesitas 55% lebih mungkin untuk mengembangkan depresi. Menurut World Federation for Mental Health (2010) Obesitas juga ditemukan mempengaruhi harga diri, yang merupakan kesan subjektif seseorang tentang harga dirinya.

Kementerian Kesehatan RI (2016) menyatakan bahwa salah satu cara yang disarankan untuk mengatasi masalah kegemukan adalah dengan melakukan pengaturan diet makanan yaitu pemilihan jenis makanan dan waktu makan tepat. Kementerian Kesehatan RI (2016) menyatakan Diet makanan saja belum tentu efektif untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan umur, mempertahankan perilaku pemilihan makanan dan pengaturan waktu makan serta aktivitas fisik agar konsisten sampai mencapai berat badan yang dianggap ideal

bukanlah suatu hal yang mudah, pertemanan dalam kelompok dengan orang-orang yang merasa mengalami masalah yang sama mampu memotivasi anggota kelompok untuk mempertahankan perilaku tersebut.

Saat ini internet semakin populer untuk mencari informasi, berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan dan memberikan dukungan termasuk dalam hal masalah kesehatan (Yulia, 2018). Glover (2017) mengemukakan kontribusi anggota grup dalam memberikan dukungan sosial sangat dirasakan ketika mereka bergabung dalam suatu komunitas penurunan berat badan di internet, terdapat perbedaan keberhasilan pola diet anggota grup yang tergabung dalam web program penurunan berat badan dan yang tidak. Keterlibatan dalam komunitas diet menimbulkan perasaan lebih nyaman dan lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah dan kekhawatiran mereka saat diet, menyampaikan testimoni, dan berbagi pengalaman sukses, dan humor. Sosial media telah menjadi pilihan sebagian orang sebagai tempat berbagi informasi dan mencari dukungan emosional untuk isu-isu seputar penurunan berat badan. Pada masa perkembangan teknologi dan komunikasi yang sangat pesat saat ini masyarakat yang awalnya ingin memulai program diet harus berkonsultasi dengan dokter pada masa sekarang ini dimudahkan dengan banyaknya muncul komunitas diet pada media sosial sehingga dapat membantu seseorang untuk dapat menekan atau mengurangi tingkat obesitas yang dialami, namun tidak sedikit orang yang telah banyak sekali mengikuti program diet dari beberapa komunitas diet online kurang atau bahkan tidak memberikan hasil yang diinginkan keadaan ini disebabkan karena individu tersebut kurang konsisten untuk menjalankan program yang telah diterapkan oleh komunitas

diet yang mereka ikuti sehingga membuat program diet mereka bisa dikatakan gagal total atau tidak berhasil.

Sanders (2015) menyatakan bahwa wanita dengan obesitas melaporkan harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki berat badan normal dalam rentang usia yang sama. Menurut Puh I (2020) wanita dengan obesitas berisiko tinggi untuk diintimidasi, diejek, dan didiskriminasi. Skelton (2021) mengalami rasa malu atau pengucilan sosial dapat berkontribusi pada penurunan harga diri dan perasaan bias berat badan yang terinternalisasi. selanjutnya Skelton (2021) mengemukakan bahwa harga diri yang rendah dan citra tubuh yang buruk dalam konteks pengalaman stigma berat badan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental.

Tomiyama (2014) menjelaskan perubahan berat badan yang tidak stabil, atau dikenal dengan istilah *weight cycling* atau *yo-yo dieting*, merupakan fenomena umum yang sering terjadi akibat kegagalan dalam mempertahankan berat badan ideal setelah program diet. Tomiyama (2014) Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan, seperti rendahnya harga diri dan penerimaan diri. Polivy dan Herman (2002) Penurunan dan kenaikan berat badan yang berulang seringkali menciptakan rasa gagal dan frustrasi, yang akhirnya berdampak negatif terhadap diri. Menurut Polivy dan Herman (2002), individu yang mengalami siklus berat badan naik-turun cenderung menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan stabil. Rasa kecewa terhadap tubuh dan pencapaian yang tidak konsisten

dalam program diet memicu munculnya persepsi negatif terhadap diri sendiri dan sulit untuk menerima kondisi tubuh maupun kepribadiannya secara utuh (Kernis, 2003).

Penerimaan diri berkaitan dengan bagaimana seseorang bersikap dalam mau menerima dirinya sendiri, yang ditandai dengan merasa lega terhadap dirinya sendiri, baik itu meliputi bakat yang dimiliki, kualitas dalam dirinya, dan mau mengakui jika dirinya hanyalah makhluk yang mempunyai batasan (Hasmalawati, 2017). Sherer memodifikasi aspek dari Berger (1952: 778) dengan mengemukakan sembilan aspek penerimaan diri yang meliputi a) Individu yang sangat bergantung pada nilai-nilai dan standar yang diinternalisasi daripada tekanan eksternal sebagai panduan untuk perilakunya, b) Memiliki keyakinan dalam kapasitasnya untuk menghadapi kehidupan, c) Bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri, d) Menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif, e) Individu tidak berusaha untuk menyangkal atau mengubah keberadaan perasaan, f) Menganggap dirinya sebagai orang yang berharga dalam bidang yang sama dengan orang lain, g) Tidak mengharapkan orang lain akan menolak dirinya dengan memberi alasan atau tidak, h) Tidak menganggap dirinya benar-benar berbeda dari yang lain atau umumnya, i) Tidak pemalu atau rendah diri

Penerimaan diri tidak lepas dari penerimaan individu terhadap kondisi fisik yang dimilikinya. 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; Ridha, 2012). Ada keterkaitan yang erat antara penerimaan diri dengan penerimaan pada kondisi fisik yang dimiliki oleh individu. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kasih sayang terhadap diri (self-love) yang lebih besar, sehingga lebih mampu menjalani kehidupan dengan bahagia dan mencintai diri sendiri (Juniar & Ishmi, 2022). Penerimaan diri yang positif akan berdampak pada kesehatan mental dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Di sisi lain, self acceptance yang negatif akan menyebabkan gejala kecemasan dan depresi serta rendah diri pada individu tersebut (Faustino et al., 2020)

Namun demikian hasil penelitian menunjukan orang/ wanita yang mengalami obesitas memiliki penerimaan diri yang cenderung rendah. Penelitian yang dilakukan (Fatmawati et al., 2021) 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. Kemudian, hasil penelitian dari Ade (2021) 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. Alghawrien D (2020) Sebuah studi baru-baru ini di Yordania melaporkan dampak signifikan obesitas pada harga diri dan prestasi

akademik di kalangan mahasiswa. As-Sa'edi E (2013) Sebuah studi sebelumnya yang dilakukan di Universitas Taibah, sebuah universitas pemerintah di Madinah, mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh adalah hal yang umum di kalangan mahasiswa kedokteran perempuan dan dikaitkan dengan BMI yang tinggi. Studi saat ini menyoroti hubungan antara obesitas, prestasi akademik, dan harga diri di kalangan mahasiswa kedokteran di Al-Rayan Colleges, sebuah perguruan tinggi kedokteran swasta di kota yang sama.

Peneliti juga melakukan wawancara awal kepada 4 orang pada tanggal 20 Desember. Penderita obesitas yang mengikuti komunitas diet online berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sheerer (1949). Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 orang tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah dan belum dapat menerima diri secara apa adanya. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa individu yang mengalami obesitas mendapatkan perlakuan kurang mengenakan pada lingkungannya salah satunya yaitu perlakuan *body shamming* sehingga membuat mereka mudah terpengaruh oleh komentar negatif atau standar kecantikan yang dipaksakan oleh lingkungan, karena perilakunya tidak didasarkan pada keyakinan pribadi dan penerimaan diri yang telah terbentuk dari dalam, selain itu mereka juga cenderung tidak memiliki keyakinan terhadap kapasitas dirinya (*self-efficacy*) cenderung tidak mampu menghadapi tekanan body shaming terhadap dirinya, mereka juga cenderung tidak mampu bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri, mereka tidak mampu untuk menerima pujian maupun kritik secara objektif karena mereka akan terpuruk oleh kritik negatif terhadap tubuhnya, mereka menganggap dirinya pribadi yang tidak berharga,

bahkan cenderung merasa tidak setara dengan orang lain, hal ini dikarenakan individu mendasarkan nilai dirinya semata-mata pada penampilan fisik atau standar sosial saja, mereka juga menganggap dirinya benar-benar berbeda atau tidak normal dibandingkan orang lain hal ini karena mereka tidak mampu melihat keberagaman tubuh sebagai hal yang wajar dan tidak memandang dirinya sebagai penyimpangan dari standar sosial, dan dari hasil wawancara mereka cenderung menunjukkan sifat pemalu atau rendah diri dikarenakan mereka tidak mampu tampil dengan percaya diri serta merasa perlu menyembunyikan kekurangan fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar sosial.

Berdasarkan hasil wawancara mengacu dengan aspek penerimaan diri yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas memiliki penerimaan diri yang rendah hal ini membuat mereka kurang menerima kondisi secara apa adanya hal ini membuat mereka tidak mampu menerima diri sendiri, terutama dalam hal fisik, seringkali menghadapi kesulitan dalam mengembangkan potensi diri mereka sesuai dengan kondisi tubuh yang ada.

Neff (2003) Rendahnya penerimaan diri dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stres), penurunan harga diri, hingga penarikan diri secara sosial. Dalam teori *Sociometer Theory* oleh Leary dan Baumeister (2000), harga diri dipandang sebagai indikator sejauh mana individu merasa dirinya diterima secara sosial. Ketika seseorang mengalami body shaming dan tidak mampu menerima kondisi tubuhnya, maka ia akan merasa terisolasi, tidak berharga, dan tidak layak berada di lingkungan sosial.

Studi oleh Puhl dan Latner (2007) menunjukkan bahwa individu yang mengalami body shaming secara konsisten memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gangguan makan, rendahnya body image, dan ketidakpuasan terhadap diri. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri rendah bukan hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga pada perilaku dan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Menurut Hurlock (1974) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang terdiri dari pemahaman diri (*self understanding*), harapan yang realistis (*realistic expectations*), tidak adanya hambatan dalam lingkungan (*absence of environmental obstacles*), sikap dari masyarakat yang menyenangkan (*favorable social attitudes*), Ejekan dari masyarakat atau *body shaming*, tidak adanya tekanan emosional yang berat (*absence of severe emotional stress*), keberhasilan (*preponderance successes*), identifikasi penyesuaian diri yang baik dengan orang lain (*identification with well-adjusted people*), perspektif diri (*self perspective*), konsep diri yang stabil (*stable self concept*), dan pola asuh yang baik di masa kecil (*good childhood training*).

Herimanto dan Winarno (2008) menyatakan bahwa hubungan manusia dengan sesama menjadi konsep yang melekat, sehingga mustahil untuk hidup secara mandiri. namun seiring berjalannya waktu peneliti melihat dalam beberapa tahun terakhir, fenomena body shaming semakin menjadi sorotan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Salah satu dampak yang sering terjadi akibat body shaming adalah rendahnya penerimaan diri, penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya secara utuh, termasuk kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki (Ryff, 1989). Individu yang memiliki

penerimaan diri yang baik cenderung lebih stabil secara emosional, percaya diri, dan mampu membangun relasi sosial yang sehat. Namun, ketika seseorang terus-menerus menerima penilaian negatif dari lingkungan terkait tubuhnya, ia dapat mengalami penurunan harga diri dan merasa dirinya tidak berharga, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya penerimaan terhadap dirinya sendiri (Puhl & Latner, 2007).

Menurut Duarte (2017), *body shaming* didefinisikan sebagai tindakan memberikan komentar negatif, merendahkan, atau mempermalukan seseorang atas penampilan fisik mereka, khususnya bentuk dan ukuran tubuh, yang dapat menimbulkan dampak psikologis negatif seperti rasa malu, rendah diri, hingga gangguan citra tubuh. Duarte (2017) juga mengklasifikasikan body shaming hanya menjadi 2 yaitu eksternal dan internal body shaming.

Ketika seseorang mengalami body shaming secara berulang, hal tersebut dapat memicu perasaan tidak berharga, malu, dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri (Puhl & Latner, 2007). Dalam jangka panjang, individu cenderung menginternalisasi penilaian negatif dari orang lain, yang kemudian membentuk citra diri dan persepsi tubuh yang buruk (Duarte, Pinto-Gouveia, & Ferreira, 2017). Hal ini menyebabkan individu kesulitan menerima dirinya apa adanya, merasa tidak layak, dan memiliki penerimaan diri yang rendah (Hurlock, 1974). Lebih jauh lagi, rendahnya penerimaan diri dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menurunkan harga diri, serta mengganggu hubungan sosial (Leary & Baumeister, 2000).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara pengalaman *body shaming* dan tingkat penerimaan diri. Putri dan Syamsudin (2019) menemukan bahwa perempuan yang sering menjadi sasaran *body shaming* mengalami penurunan signifikan dalam hal penerimaan diri dan mengembangkan perilaku membandingkan diri dengan orang lain secara tidak sehat.

Studi oleh Pratiwi dan Fauziah (2021) menegaskan bahwa perempuan yang merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal cenderung mengalami krisis identitas dan kehilangan penghargaan terhadap diri sendiri. Ketidaksesuaian antara citra tubuh aktual dengan citra tubuh ideal yang dibentuk media atau lingkungan sosial menciptakan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang kronis, yang berujung pada penolakan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, terdapat rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *body shaming* dengan penerimaan diri pada wanita obesitas di komunitas diet online?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Body Shaming* Dengan Penerimaan Diri Pada Wanita Obesitas Di Komunitas Diet *Online*.

2. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik itu secara teoritis ataupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi ilmu yang bermanfaat untuk semua orang yang membaca dan juga khususnya untuk bidang keilmuan psikologi perkembangan dan psikologi sosial, sebagai masukan empiris terkait Hubungan *Body Shaming* dengan penerimaan diri Pada Komunitas Diet Online.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi wanita obesitas

Memberikan informasi terkait hubungan body shaming dengan penerimaan diri

2) Bagi seluruh Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat dalam bahwa melakukan body shaming terhadap seseorang khususnya mereka yang memiliki masalah obesitas memberikan efek negatif terhadap penerimaan diri mereka.