

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mengenai obesitas terus meningkat. Sejalan dengan data yang diperoleh *World Health Organization* obesitas seluruh dunia meningkat 3 kali lipat di tahun 1975 dan 2016. (World Health Organization, 2020b). Fenomena obesitas juga terjadi di beberapa negara yang termasuk kawasan Asia cukup tinggi. Berdasarkan data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2012 dalam (Restuastuti et al., 2016), Indonesia berada pada posisi kedua dengan jumlah yaitu sebesar 12,2%, setelah itu diikuti dengan Thailand 8%, Malaysia 6%, dan Vietnam 4,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa tingginya prevalensi obesitas. Tingginya prevalensi obesitas menunjukkan bahwa kemungkinan sangat besar setiap individu untuk mengalami obesitas.

Obesitas dapat terjadi karena penumpukkan lemak yang tidak normal atau berlebihan (Hurlock, 2011). Individu dapat dikatakan mengalami obesitas jika memiliki indeks masa tubuh (IMT) di atas 25 (World Health Organization, 2020a). Kelompok usia yang sangat beresiko mengalami obesitas adalah usia remaja (Nugraha et al., 2019). Didukung oleh data pada tahun 2016 WHO menunjukkan anak dan remaja obesitas diseluruh dunia mengalami peningkatan dari 4% menjadi 18% secara global atau setara dengan 340 juta anak dan remaja yang mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut data dari Seksi Penyakit Tidak Menular (PTM) Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2017 (sebagaimana dikutip dalam LokaData, 2017), terdapat 43.792 penderita obesitas di ibu kota Jakarta. Perempuan sebanyak 27.463 dan laki-laki sebanyak 16.329. Kasus obesitas pada remaja di Jakarta lebih banyak ditemukan pada perempuan sebanyak (6,2%) dibanding laki-laki (3,1%) (Riskesdas, 2013). Jadi, diperkirakan remaja perempuan di Jakarta yang mengalami obesitas sekitar 1.702 dan remaja laki-laki sekitar 1.012. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingginya jumlah obesitas yang terjadi pada remaja.

Remaja rentan mengalami obesitas dikarenakan pada masa remaja mengalami perubahan gizi dari berbagai faktor yaitu karena pesatnya pertumbuhan fisik,

peningkatan mengkonsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, dan jenis kelamin (Kurdanti et al., 2015). Permasalahan yang dapat terjadi pada remaja yang mengalami obesitas yaitu rentan terhadap kesehatan fisik seperti kardiovaskuler, darah tinggi, dan lainnya. Selain berdampak buruk pada kesehatan fisik, obesitas juga berdampak pada kesehatan psikologis. Dampak psikologis menurut Pujiastuti, dkk (dalam Marerie, 2017) orang yang mengalami obesitas memiliki rasa percaya diri yang rendah, rentan mengalami gangguan psikososial, mudah depresi, serta dapat mengalami permasalahan dalam penerimaan dirinya.

Penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dipenuhi. Hurlock (2011) mengatakan tugas perkembangan pada masa remaja yaitu menerima dirinya terhadap perubahan-perubahan pada masa remaja meliputi perubahan biologis (seperti kondisi fisik), kognitif (seperti cara berpikir), dan sosio-emosional (seperti emosional, kepribadian, cara berkomunikasi, dan adanya pencarian jati diri). Penerimaan diri (*self-acceptance*) sangat penting bagi remaja untuk mencapai aktualisasi diri remaja. Dengan adanya *self-acceptance* yang baik, remaja yang mengalami obesitas memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri sehingga mengetahui apa kekurangan dan kelebihanannya, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain (Pahlewi, 2019). Oleh sebab itu, sangat penting remaja putri maupun laki-laki yang mengalami obesitas memiliki *self-acceptance* tinggi agar tugas perkembangannya terpenuhi.

Berikut gambaran penerimaan diri (*self-acceptance*) remaja obesitas menurut Bacon (dikutip dalam Agustin et al., 2018), penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan suatu keputusan yang akan diambil remaja obesitas mengenai permasalahan kesehatan yang dialami. Remaja yang mengalami obesitas ketika memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) yang baik maka cenderung melakukan diet yang sehat, sedangkan remaja obesitas yang memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) rendah melakukan diet tidak sehat dan tidak memikirkan kesehatan fisiknya. Didukung oleh penelitian Fitriani (dikutip dalam Agustin et al., 2018) pada 80 remaja putri yang mengalami obesitas usia 18-21 di Depok hasilnya menunjukkan remaja yang mengalami obesitas memiliki penerimaan diri yang

tinggi sebanyak 46 orang melakukan diet sehat, sedangkan 36 subjek memiliki penerimaan diri rendah melakukan diet tidak sehat.

Remaja obesitas yang memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) rendah sehingga melakukan diet tidak sehat maka tugas perkembangannya tidak tercapai. Selain itu, dengan memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah maka remaja obesitas dapat mengalami kesulitan dalam melakukan hubungan sosial dengan baik di masyarakat, malu terhadap penampilan fisik yang dimilikinya, dan selalu menghindari dari lingkungan sosial (Simanjuntak & Siregar, 2012). Penerimaan diri (*self acceptance*) rendah terjadi karena ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan, merasa kecewa terhadap diri dan kehidupannya, serta berkeinginan untuk merubah dirinya (Damayanti & Susilawati, 2018). Rasa ketidakpuasan terhadap berat badan serta penampilan fisik secara keseluruhan cenderung lebih sering ditemukan pada remaja putri yang mengalami obesitas di Amerika dengan persentase sebesar 53% perempuan dan laki-laki sebesar 43% (As-Sa'Edi et al., 2013). Hasil survei peneliti terhadap 20 remaja putri rentan usia 15 – 17 tahun dengan IMT >25,0 atau yang mengalami obesitas di Jakarta melalui kuesioner menunjukkan bahwa remaja obesitas 60% dengan jumlah 12 responden merasa tidak puas, sedangkan 40% dengan jumlah 8 responden merasa puas terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas cenderung memiliki perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan.

Remaja putri yang mengalami obesitas lebih rentan untuk merasakan ketidakpuasan terhadap berat badan serta penampilan fisiknya secara keseluruhan sehingga memiliki penerimaan diri yang rendah dikarenakan perempuan pada masa remaja usia 15-17 tahun mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuatnya terlihat lebih berisi (gemuk), sedangkan laki-laki lebih puas karena massa otot mereka meningkat sehingga badan lebih terbentuk (Santrock, 2011). Hurlock (2011) mengatakan remaja tengah putri usia (15-17 tahun) memang lebih sulit untuk memiliki penerimaan diri yang tinggi dibandingkan remaja akhir dikarenakan remaja akhir memiliki lebih banyak perspektif dibandingkan remaja awal maupun tengah sehingga rentan mengalami ketidakpuasan.

Ketidakpuasan remaja putri yang mengalami obesitas terhadap penampilan fisik terjadi karena beberapa faktor. Pertama, remaja putri yang mengalami obesitas cenderung menaruh perhatian lebih pada perubahan penampilan fisik dibandingkan perubahan lainnya dikarenakan perubahan tersebut sangat menonjol (Hurlock, 2011). Remaja putri yang mengalami obesitas cenderung memperhatikan penampilan fisik seperti tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan penampilan secara keseluruhan (Kurniawan et al., 2015). Selain itu, ia juga cenderung memperhatikan penampilan fisik secara keseluruhan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ganeswari & Wilani, 2019), hasilnya mengemukakan bahwa remaja putri obesitas cenderung memperhatikan permasalahan kulit wajah serta tubuh, perut, dada, pantat, paha, kaki, pinggul, gambaran tubuh ideal, badan tinggi, berat badan ideal, rambut, dan area tubuh lainnya. Perhatian tersebut tak lepas dari remaja yang ingin memiliki penampilan fisik yang ideal secara keseluruhan.

Kedua, media sosial yang sangat memperkuat persepsi masyarakat mengenai idealnya seorang perempuan, dengan pembuatan iklan-iklan yang menampilkan perempuan dengan segala daya tarik fisiknya (Thadi, 2014). Media sosial menunjukkan bahwa daya tarik perempuan yaitu memiliki badan langsing, putih, tinggi, dan lainnya. Keinginan ini yang menyebabkan remaja putri merasakan ketidakpuasan, sehingga sering kali remaja menghabiskan waktunya untuk berdandan dan *uptodate trend* saat ini untuk mempercantik penampilan fisiknya dihadapan orang lain (Damayanti & Susilawati, 2018).

Ketiga, remaja putri yang mengalami obesitas merasa tidak diterima dan mendapatkan persepsi serta perilaku yang tidak baik dari masyarakat. Sejalan dengan hasil penelitian Straus dalam (Halim, 2015), menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas dianggap kurang menarik, kurang disukai, sering mendapatkan ejekan, serta *body shaming*. Remaja putri yang mengalami obesitas seringkali menjadi bahan ejekan dan dianggap sebagai suatu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan remaja putri yang mengalami obesitas dianggap jelek (Simanjuntak & Siregar, 2012).

Ketidakpuasan dapat membuat remaja putri yang mengalami obesitas sulit untuk menerima dirinya atau memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) yang

tinggi. Penerimaan diri (*self-acceptance*) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pemahaman diri, harapan yang realistis, *absence of environment, favorable social attitude*, tidak adanya stres emosional, jumlah keberhasilan yang dimiliki, penyesuaian diri yang baik dengan individu lainnya, memiliki pandangan mengenai penampilan fisik yang luas, dan konsep diri (Hurlock, 2011).

Proses untuk individu memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) yang tinggi bukan lah hal yang mudah dan cepat untuk dilakukan, sebaliknya memiliki beberapa tahapan. Pertama, perlu memiliki pemahaman diri yang baik. Pemahaman diri merupakan persepsi dan penilaian individu mengenai dirinya sendiri secara realistis (Hurlock, 2011). Pemahaman diri yang baik terhadap dirinya akan lebih mudah bagi remaja putri yang mengalami obesitas untuk menerima dirinya. Pemahaman diri mencakup tentang penilaian individu mengenai penampilan fisik secara keseluruhan, intelektual, minat, bakat, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Hasmalawati, 2017). Pemahaman diri mengenai penilaian remaja putri yang mengalami obesitas terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan disebut dengan *body image*.

Ridha (sebagaimana dikutip dalam Hasmalawati, 2017), menyatakan bahwa *self-acceptance* dapat dipengaruhi oleh *body image*. Rice (sebagaimana dikutip dalam Riztina, 2017), *body image* merupakan gambaran mental individu mengenai penilaian, pikiran, dan perilaku terhadap penampilan fisik dan berat badannya. Penilaian remaja putri yang mengalami obesitas terhadap bentuk tubuhnya akan membuat ia memiliki *body image* kearah positif positif atau negatif. Remaja putri yang mengalami obesitas yang memiliki *body image* positif akan memiliki persepsi bahwa dirinya memiliki rasa nyaman, percaya diri, dan merasa memiliki kecantikan dalam dirinya, menerima penampilan fisiknya, dan tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain (Natari, 2015). Sebaliknya, remaja putri obesitas yang memiliki *body image* negatif akan memiliki rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik secara keseluruhan, sulit untuk menerima dirinya sendiri, membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, serta melakukan hal yang dapat menyakiti dirinya (Natari, 2015). Menurut Krishen & Worthen dalam (Riztina, 2017) laki-laki dan perempuan pada usia muda maupun tua dapat mengalami *body*

image negatif, tetapi fenomena *body image* yang negatif sering ditemukan pada remaja putri yang mengalami obesitas.

Fenomena Indah remaja putri yang mengalami obesitas di Jakarta memiliki perasaan ketidakpuasan terhadap dirinya. Indah memiliki berat badan mencapai 100kg, ia melakukan diet dengan cara menggunakan pil diet, berolahraga *extra* pagi dan sore, dan menjaga pola makan. Indah berhasil menurunkan berat badannya hingga berat badannya turun 42 kilogram selama dua bulan (detikNews, 2019). Fenomena lainnya terjadi pada Alice remaja putri dimana pada usia tersebut memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti sering meminum minuman keras, burger, alcopops, dan *junk food* Hingga pada akhirnya berat badan Alice mencapai 120 kg. Alice mendapatkan peringatan bahwa ia akan mati jika berat badannya terus bertambah, hingga akhirnya Alice melakukan diet *extreme* makan sehari sekali dan melakukan olahraga fisik yang berlebihan. Alice berhasil menurunkan berat badannya hingga mencapai 44 kg yang membuatnya divonis memiliki gangguan anoreksia dan sangat kurus yang membuatnya lebih dekat kepada kematian. Hingga akhirnya Alice sadar bahwa melakukan diet *extreme* sangat berbahaya dan bertekad tidak akan mempermasalahkannya lagi bentuk fisiknya dan akan selalu merasa bersyukur terhadap apa yang telah dimilikinya (Detikhealth, 2011). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa remaja putri melakukan berbagai cara untuk mendapatkan penampilan fisik yang ideal meskipun melakukan cara yang *extream* yang menyebabkan kesehatannya terganggu.

Dari pemaparan fenomena di atas, *body image* negatif dapat terjadi karena penilaian negatif remaja terhadap penampilan fisiknya. Namun, tidak semua remaja putri yang mengalami obesitas berpotensi besar untuk mengalami *body image* negatif. Hal ini dikarenakan tren yang saat ini sedang berkembang yaitu di bidang fashion yang menampilkan model obesitas tren baru ini sangat terkait dengan remaja putri yang mengalami obesitas. Munculnya tren fashion yang menampilkan model yang mengalami obesitas salah satunya yaitu acara *Jakarta Fashion Week* 2019 menampilkan model-model yang memiliki berat badan berlebih dari remaja hingga dewasa.

Tren tersebut membuat remaja putri yang mengalami obesitas lebih berekspresi secara positif terhadap penampilannya. Sejalan dengan pendapat

Moreno-Domínguez et al (2019), adanya representatif mengenai penampilan fisik ideal versi setiap individu berbeda dan dukungan terhadap remaja putri dengan berat badan di atas rata-rata mampu mengurangi pemikiran negatif mengenai tubuh kurus adalah standar kecantikan. Sejalan dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara *non-formal* terhadap subjek merasa puas terhadap penampilan fisiknya berdasarkan hasil *survey* sebelumnya menggunakan kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja mengetahui bahwa saat ini banyak model yang memiliki berat badan lebih terlihat menarik, hal tersebut membuat remaja putri yang mengalami obesitas memiliki pemikiran bahwa idealnya perempuan cantik itu tidak harus kurus. Remaja putri yang mengalami obesitas yang merasakan puas menganggap fenomena tersebut sangat membantu dirinya untuk berpikir positif bahwa setiap individu memiliki pemahaman yang berbeda mengenai bentuk tubuh yang ideal atau kecantikan versi dirinya sendiri.

Tren tersebut mampu mendorong remaja putri yang mengalami obesitas memiliki *body image* yang positif, sehingga tidak semua remaja putri yang mengalami obesitas memiliki *body image* negatif. Didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat remaja obesitas yang memiliki *body image* positif. Penelitian yang dilakukan Ekawati (2015) menunjukkan bahwa dari 41 remaja obesitas di Yogyakarta memiliki *body image* pada kategori positif sebanyak 43,9%. Didukung oleh penelitian Astutik & Wardani (2020) hasilnya menunjukkan bahwa dari 63 remaja obesitas di Denpasar memiliki *body image* pada kategori positif sebanyak 93,6%.

Menurut Thomson (dikutip dalam Muhsin, 2014) dengan adanya *body image* positif maka pertama remaja putri obesitas memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga tidak menarik diri dari lingkungan sosial. Kedua, memiliki kepedulian terhadap kesehatan badan, sehingga tidak melakukan diet extreme atau hal yang dapat merugikan dirinya sendiri dan mampu memilih tips diet yang sehat bagi dirinya sendiri. Ketiga, mampu menerima dirinya dari segi kekurangan maupun kelebihan terhadap penampilan fisiknya, sehingga remaja mampu mencapai aktualisasi diri serta mampu memenuhi tahapan perkembangannya pada masa remaja yaitu menerima perubahan fisik. Oleh karena itu, pentingnya bagi remaja putri yang mengalami obesitas memiliki *body image* positif karena mempengaruhi

perilaku serta penilaian remaja putri yang mengalami obesitas. Penilaian tersebut mengarah kepada penilaian positif atau negatif. Dengan adanya penilaian positif terhadap penampilan fisiknya, maka remaja putri yang mengalami obesitas juga memiliki penerimaan diri yang baik (Muhsin, 2014). Hal tersebut dikarenakan penerimaan diri didasari dengan pemahaman diri. Pemahaman diri merupakan penilaian yang baik remaja terhadap penampilan fisik secara keseluruhan, intelektual, minat, bakat, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Hasmalawati, 2017). Jadi, remaja putri yang mengalami obesitas memiliki *body image* yang negatif terhadap dirinya sendiri, maka hal tersebut akan mempengaruhi rendahnya penerimaan dirinya. Sedangkan sebaliknya remaja putri yang mengalami obesitas memiliki *body image* yang positif, maka akan memiliki penerimaan diri yang tinggi. Sesuai dengan pendapat Jourard dan Secord (dalam Setyaningsih, 2013), bahwa tingkat kepuasan mengenai *body image* sepadan dengan tingkat penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas.

Pendapat mengenai peningkatan *body image* sepadan dengan peningkatan *self-acceptance* didukung dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Ramayana & Putra (2018), menunjukkan bahwa dari 50 subjek yang didapatkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan *body image* terhadap *self-acceptance* remaja putri *overweight* di Bukittinggi dengan korelasi *body image* dan *self-acceptance* sebesar 0,370. Penelitian lainnya yaitu Setyaningsih (2013), dengan responden remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta hasilnya menunjukkan remaja putri memiliki citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 68 siswi (73.9%) dan penerimaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 70 siswi (76.1%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan *self-acceptance*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ariyaningtyas (2020), dengan responden model usia dewasa awal di daerah istimewa Yogyakarta hasilnya menunjukkan bahwa dari 54 subjek penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki *body image* yang berada pada kategori sedang, sedangkan penerimaan diri berada pada kategori tinggi. Selain itu penelitian ini juga membuktikan bahwa *body image* memiliki pengaruh positif sebesar 14,2% yang signifikan terhadap penerimaan diri fashion model dewasa awal.

Dari pemaparan latar belakang di atas, didapatkan bahwa *body image* memiliki pengaruh terhadap *self-acceptance*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ariyaningtyas, (2020) memfokuskan kepada model usia dewasa di Yogyakarta serta penelitian yang dilakukan Setyaningsih (2013) memfokuskan kepada remaja putri di Yogyakarta. Peneliti ingin mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian di daerah Jakarta kepada remaja putri yang mengalami obesitas. Hal tersebut dikarenakan fenomena remaja putri yang mengalami obesitas cukup tinggi di DKI Jakarta serta belum ada penelitian mengenai pengaruh *body image* terhadap *self-acceptance* di Jakarta pada remaja putri yang mengalami obesitas. Selain itu, peneliti mengambil responden remaja putri usia 15-17 (remaja tengah) dikarenakan pada usia tersebut remaja putri mengalami banyak perubahan terhadap fisik serta psikis dan remaja putri mengalami peningkatan lemak yang membuatnya rentan untuk mengalami obesitas (Santrock, 2011). Peneliti juga melihat bahwa remaja putri yang mengalami obesitas rentan memiliki penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri (*self-acceptance*) sangat penting bagi remaja putri, tanpa penerimaan diri (*self-acceptance*) remaja putri yang mengalami obesitas relatif sulit untuk menerima dirinya sendiri dan orang lain yang akan mempengaruhi tugas perkembangannya serta aktualisasi diri. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi *self-acceptance* remaja putri yang mengalami obesitas yaitu *body image*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *self-acceptance* pada remaja putri yang mengalami obesitas di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh yang *significant* antara *body image* terhadap *self-acceptance* pada remaja putri yang mengalami obesitas di Jakarta ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara *body image* terhadap *self-acceptance* pada remaja putri yang mengalami obesitas di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi teoritis dan praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi klinis mengenai pengaruh antara *body image* terhadap *self-acceptance* pada remaja putri yang mengalami obesitas di Jakarta.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan mampu dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan *body image* terhadap *self-acceptance*.
- b. Diharapkan dapat menjadi inspirasi serta acuan dalam membuat program pelatihan mengenai *body image* dan *self-acceptance* pada remaja putri obesitas.