

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan sering menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan, dan bentuk tubuh. Lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan remaja, karena remaja tidak lagi hanya berinteraksi dengan keluarga di rumah atau teman-teman sekolah tetapi juga mulai menjalin hubungan dengan orang dewasa di luar lingkungan rumah dan sekolah, yaitu lingkungan masyarakat.

Tidak sedikit individu dalam masa remaja berusaha untuk melepaskan diri dari ikatan orang tua dengan maksud mencari dan menemukan dirinya sebagai usaha pembentukan identitas, misalnya sebagai anak, teman, pelajar dan sebagainya. Remaja dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi, sesuai dengan peran yang dibawakan pada saat itu, tetapi tetap menghayati sebagai pribadi dirinya sendiri.

Havighurst (Monks dkk, 2001) mengemukakan bahwa perjalanan hidup seseorang ditandai oleh adanya tugas-tugas yang harus dapat dipenuhi. Tugas ini dalam batas tertentu bersifat khas untuk setiap masa hidup seseorang. Havighurst menyebutnya sebagai tugas-tugas perkembangan (*development task*) yaitu tugas yang harus dilakukan oleh seseorang dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan. Gunarsa dan Gunarsa (2000) mengemukakan beberapa tugas-tugas perkembangan dalam masa remaja diantaranya menerima keadaan fisik, mampu bergaul, mengetahui dan menerima kemampuan sendiri, memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma serta meninggalkan reaksi cara penyesuaian kekanak-kanakan. Bila remaja tidak dapat melaksanakan

tugas perkembangan dengan baik, remaja tersebut akan mendapat kecaman dan celaan masyarakat keliling dan akan membebani perkembangan selanjutnya. Sebaliknya keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan memberikan perasaan berhasil dan akhirnya bahagia.

Lazarus (Maharani dan Handayani, 2003) mengatakan bahwa saat individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, individu tersebut harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial yang ada terhadap perilakunya. Tuntutan situasi sosial tersebut akan dapat dipenuhi remaja bila ia memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu yang biasa disebut penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial penting untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan sosial dengan keadaan dirinya sehingga remaja mampu memenuhi harapan sosial yang merupakan tanggung jawab remaja terhadap lingkungan sosialnya.

Perkembangan psikososial berhubungan dengan berfungsinya individu dalam lingkungan sosial, yaitu dengan melepaskan diri dari ketergantuan pada orang tua, pembentukan rencana hidup dan pembentukan sistem nilai-nilai. Perkembangan psikososial merupakan suatu proses belajar sosial yang berkesinambungan sebagai hasil belajar dan pengalaman dari lingkungan, maka muncullah perilaku yang baru. Masyarakat dan lingkungan sekitar mempunyai harapan-harapan tertentu pada remaja. Melalui proses belajar sosial remaja belajar memenuhi harapan dan tuntutan terhadapnya. Banyaknya tuntutan dan harapan lingkungan terhadap remaja. Spranger (Gunarsa dan Gunarsa, 2000) mengemukakan bahwa pada masa ini remaja sangat memerlukan pengertian dari orang lain selain remaja juga belajar menyesuaikan dirinya dalam hubungan sosial yang lebih luas dan tugas perkembangan yang lebih majemuk.

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000) remaja dengan penyesuaian sosial yang baik akan mudah diterima oleh lingkungan sosialnya, sehingga remaja mampu belajar dan berkembang dengan nilai-nilai baru yang diterimanya dari masyarakat dan lingkungan. Hal ini akan membentuk identitas diri, sikap, kebiasaan-kebiasaan berperilaku dan keyakinan-keyakinan yang akan berfungsi efektif ketika remaja berperan sebagai anggota masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial pada umumnya adalah kondisi psikis dan penerimaan diri maupun lingkungan sosial. Menurut Poerwanti dan Widodo (2002) remaja akan dapat mengatasi kesukaran yang dialaminya dalam usaha penyesuaian diri terhadap lingkungan, jika remaja tersebut dapat menerima keadaan dirinya sendiri yaitu bagaimana remaja tersebut memandang dan menilai dirinya baik fisik, motivasi, kelemahan, kepandaian dan kegagalannya dengan kata lain dibutuhkan konsep yang baik pada diri individu tersebut karena konsep diri menjadi salah satu faktor yang mengarahkan perilaku remaja.

Shavelson (Koentjoro, dkk 2000) mengatakan bahwa remaja yang konsep dirinya negatif akan membiarkan dirinya larut dalam mimpi dan tanpa berusaha untuk mewujudkannya, tidak menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan dan usaha untuk meraih prestasi yang rendah atau sangat kurang. Sebaliknya dengan konsep diri yang positif remaja akan mampu menghadapi masalah, menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku, menyadari bahwa tiap orang mempunyai perasaan, keinginan yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat serta mampu mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha untuk merubahnya.

Konsep diri sebagai kepemilikan seseorang berdasarkan realitas diri dan idealisme diri, realitas diri berangkat dari pengulangan atau kepuasan sendiri-sendiri, sedangkan idealisme diri berangkat dari suatu pemikiran pribadinya. Konsep diri

menjadi pembentukan dari dalam diri yang akan menentukan tingkah laku seseorang sehingga konsep diri sering dipandang atau dianggap sebagai kunci yang mengatur dan mengarahkan perilaku manusia. Hurlock (1997) berpendapat bahwa konsep diri adalah inti kepribadian individu saat remaja. Konsep diri dikatakan penting untuk meningkatkan kualitas diri karena untuk membentuk sebuah pribadi yang lebih utuh, kuat, dan berani berjuang dengan pendekatan yang menyentuh sampai pada inti kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian Koentjoro, dkk (2000) tentang “Konsep Diri Perempuan Marginal” didapatkan bahwa lingkungan asuh punya peran dalam pembentukan konsep diri pada perempuan. Pengertian konsep diri disini adalah sebuah struktur mental yang merupakan suatu totalitas dari persepsi realistik, pengharapan dan penilaian seseorang terhadap fisik, kemampuan kognitif, emosi, moral etika, keluarga, sosial, seksualitas dan dirinya secara keseluruhan. Menurut Pudjijogyanti (1995) pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh citra fisik yang terbentuk melalui refleksi dan tanggapan dari orang lain, jenis kelamin, perilaku orang lain (sosial) terhadap individu tersebut.

Kaum wanita menyadari bahwa salah satu bentuk tampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Jackson dkk (Asri dan Setiasih, 2004) mengemukakan bahwa wanita cenderung memperhatikan tampilan fisik secara keseluruhan. Hal ini dilakukan dengan tujuan selain dari segi kesehatan juga agar dapat menarik perhatian lawan jenis yang akan dipilihnya sebagai pasangan hidup, sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memilih teman hidup untuk membina keluarga (Havighurst dalam Mappiare, 1983).

Wijayanti (2006) pada penelitiannya mengatakan bahwa ketika ditanya tingkat kepuasan mereka atas kehidupannya, responden perempuan di Filipina tampak paling

puas, 80-90% menyatakan puas pada kondisi keluarga, persahabatan, kesehatan, keuangan, cinta dan kecantikan. Di Indonesia 90% merasa puas pada kondisi keluarga dan kesehatan, tapi cuma 60% yang puas pada kecantikannya. Sewaktu ditanya apakah merasa dirinya cantik, hanya 40% responden Indonesia menjawab ya. Nomor tiga paling rendah dari negara-negara Asia lainnya. Yang lebih rendah hanya Korea (30%) dan Jepang (10%).

Para wanita pada umumnya menjadi tidak percaya diri ketika merasa dirinya tidak cantik. Di Indonesia misalnya, hanya sekitar 35% wanita yang merasa puas dengan kecantikannya. Biasanya ketidak-pede-an ini disebabkan karena mereka merasa gemuk (merasa gemuk tidak sama dengan memang gemuk lho!!!). Kondisi tidak percaya diri ini terbentuk karena pembentukan image “cantik” di dalam masyarakat, yang biasanya dibentuk untuk keperluan pemasaran suatu produk. Tak heran pandangan seseorang itu disebut cantik atau tidak selalu akan berubah dari masa kemasa (Wijayanti, 2006).

Tekanan untuk menjadi kurus terutama tertuju pada wanita. Tekanan ini dialami oleh hampir semua wanita sehingga diet menjadi pola makan yang normatif diantara wanita muda Amerika. Empat dari lima wanita muda di Amerika telah melakukan diet pada saat mereka mencapai usia 18 tahun. Pada kenyataannya, perbedaan gender pada obesitas cukup kecil 27% wanita dan 24% pria. Lebih lanjut lagi, perbedaan gender pada obesitas tidak muncul sampai usia paruh baya. Para peneliti juga memperingatkan bahwa ketidakpuasan akan tubuh tampaknya juga lebih sering muncul diantara Hispanik dan Asia daripada yang selama ini diketahui dan ini dapat mengarahkan kelompok ini pada perilaku makan terganggu. Dan juga tanda-tanda gangguan makan nantinya dapat meningkat pada negara-negara berkembang (Robinson dalam Nevid dkk, 2002).

Pada penelitian Asri dan Setiasih (2004) tentang “Penerapan Mode Akupuntur Pada Wanita Penyandang Obesitas” didapatkan bahwa penurunan berat badan wanita penyandang obesitas berpengaruh baik pada segi biologis maupun psikologis dengan mengingat kategori ketidakpuasan pada bentuk tubuh wanita penyandang obesitas yang tergolong sangat tinggi. Dari segi biologis, penurunan berat badan dapat mengakibatkan wanita penyandang obesitas merasa lebih lincah dalam bergerak dan mengurangi kecenderungan datangnya penyakit. Secara psikologis, penurunan berat badan menimbulkan kepuasan bagi wanita penyandang obesitas sehingga terjadi penurunan pada rasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Tubuh ideal adalah dambaan bagi setiap orang baik wanita maupun pria, remaja dan orang dewasa. Tubuh yang gemuk bukan lagi sebagai tanda kemakmuran ataupun kebahagiaan, tetapi kegemukan sudah menjadi masalah kesehatan. Tubuh yang gemuk menjadikan penampilan kurang menarik dan penyakit yang berkaitan dengan kegemukan siap menyerang. Remaja rela mengeluarkan biaya yang kadang tidak sedikit jumlahnya serta waktu untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan tubuh yang ideal, mulai dari sedot lemak, menjalani diet yang ketat dimana individu menghindari makanan-makanan yang berlemak atau berkarbohidrat tinggi, mengikuti fitness atau senam aerobik, minum obat pelangsing dan lain sebagainya. Hal ini sering dilakukan oleh kaum wanita, mengingat pada umumnya remaja wanita lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif dibandingkan remaja laki-laki selama masa pubertas (Brooks dkk dalam Santrock, 2005).

Individu yang gemuk biasanya pesimistis, rendah diri, menarik diri dari pergaulan karena takut diejek, cenderung tertutup dan mudah depresi. Jika tidak

ditangani dengan baik, depresi justru dapat memicu seseorang untuk makan lebih banyak lagi, sehingga kadang mengalami hambatan dalam bergaul dengan lingkungan sosialnya. Disisi lain pengalaman dan perlakuan orang lain terhadap individu sangat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Saeni, 2006).

Manusia sebagai makhluk sosial selalu mencari Aku- lain. Individu tidak bisa dan tidak mau secara psikis terisolir dari jenisnya. Individu membutuhkan kontak dengan individu lain. Individu ingin dicintai dan mencintai; ingin dihitung dan dihargai oleh sesama manusia. Dengan bersosialisasi dengan Aku-lain, individu bisa merealisasikan diri; bisa memanusiakan manusianya. Jika kebutuhan individu untuk berkontak dengan orang lain ini tidak terpenuhi atau terganggu, dan selalu saja dia mengkonsentrasikan pikiran dan perasaannya pada diri sendiri, maka individu justru akan mengalami gejala psikis. Individu menjadi tidak bisa berkembang secara normal, individu bisa menjadi terlalu egosentris dan autistik dan menderita bermacam-macam konflik intern. Pada dasarnya penilaian diri adalah hasil evaluasi yang diperbuat dan dipertahankan oleh individu. Sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti bagi lingkungan serta penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu tersebut (Rakhmat, 2001).

Tuntutan untuk menjadi langsing sangat besar di Amerika. Teman-teman sebaya juga lebih 'sadis' dalam memperolok teman lain yang mengalami *overweight*. Di Indonesia situasinya tidak separah itu, namun hambatan psikologis yang dialami penderita obesitas tetap ada. Pergaulan individu penyandang obesitas dengan teman-teman jadi terganggu. Dari luar tidak terlihat bahwa dia tidak menerima (kekurangannya), tetapi dari hati kecil pasti dia ingin seperti teman-temannya yang lain (Leane, 2005).

Berdasarkan uraian di atas muncul suatu pertanyaan “Apakah ada hubungan antara obesitas dengan konsep diri dan penyesuaian sosial pada remaja wanita?” Dari pertanyaan tersebut penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Obesitas Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Wanita”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menguji secara empiris hubungan antara obesitas dengan konsep diri pada remaja wanita.
2. Menguji secara empiris hubungan antara obesitas dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita.
3. Mengetahui tingkat konsep diri pada subjek penelitian.
4. Mengetahui tingkat penyesuaian sosial pada subjek penelitian.
5. Mengetahui tingkat obesitas pada subjek penelitian.

C. Manfaat Penelitian

Jika hasil penelitian ini terbukti diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. **Bagi subjek penelitian khususnya remaja putri yang mengalami obesitas dan Masyarakat.**
Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan obesitas terhadap konsep diri dan penyesuaian sosial, khususnya pada remaja wanita dengan memaksimalkan potensi-potensi yang ada dalam diri sendiri.
2. **Bagi peneliti selanjutnya.** Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi sosial sehingga dapat dijadikan salah satu sumber rujukan bagi peneliti lain.