

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekarang ini masyarakat banyak mendatangi restoran-restoran yang menyajikan *fast food*. *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan. Makanan ini mengandung kalori yang tidak seimbang dan memiliki sedikit serat, bahkan makanan semacam ini sering disebut makanan yang tidak bergizi. Orang akan cenderung makan lebih banyak karena serat yang ada dalam makanan sedikit. Inilah yang akan menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Menurut WHO (dalam Kesmes, 2013), obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang berpeluang menimbulkan beberapa risiko kesehatan pada individu. Risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat obesitas ini adalah diabetes, penyakit jantung, kencing manis, darah tinggi, kanker dan lain-lain.

Saat ini prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat tajam setiap tahunnya, bahkan mencapai tingkatan yang berbahaya diseluruh dunia. Gerberding (dalam Adriani & Wirjatmadi, 2012) memperlihatkan statistik yang menjelaskan 65% orang dewasa AS memiliki masalah yang sama yakni kegemukan atau obesitas. Menurut Rikesdas (2013) pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Sedangkan prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%).

Kegemukan tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami kegemukan cenderung dijaui oleh teman-temannya. Terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban *bullying* verbal. Ini menyebabkan seseorang dengan resiko kegemukan mengalami depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam, tersinggung, merasa tersisih dan menjauh dari kehidupan sosial serta resiko bulimia. Seseorang dengan kegemukan ini akan dianggap menjadi orang yang mudah tersinggung dan susah dalam bergaul.

Menurut wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2015, salah satu subjek dari FKIP Bahasa menyatakan sering mendapatkan *bullying* verbal yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dengan tubuh yang dimiliki.

“dulu waktu di SMA, saya sering mendapatkan ejekan dari teman-teman saya. Mereka sering mengatakan gendutlah, gentonglah, gajalah. Gara-gara sering mendapatkan ejekan seperti itu, kadang saya merasa malu untuk bertemu orang lain karena badan saya yang gendut ini. Saya jadi gak pd kalau ngapa ngapain apalagi kalau sedang olahraga pasti saya diejekin abis abisan.” (KSH)

Menurut Hambly (1991) kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu dalam menangani segala situasi. Seseorang yang kurang mampu menghadapi situasi yang ada, maka seseorang tersebut akan merasa kurang percaya diri. Rasa kurang percaya diri inilah yang menyebabkan individu akan berperilaku negatif, pesimis dan tidak mengakui dirinya sendiri.

Individu harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika individu tersebut yakin dengan kemampuannya, individu tersebut akan mampu menghadapi segala persoalan yang ada di kehidupannya. Dengan keyakinan inilah yang membuat individu akan merasa puas dengan apa yang dikerjakan. Namun

sebaliknya individu yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan cenderung merasa pesimis untuk menghadapi persoalan yang ada. Inilah yang membuat individu akan selalu merasa tidak puas dengan kemampuannya.

Mahasiswi yang memiliki kepercayaan diri, mahasiswi tersebut akan optimis akan menyelesaikan tugas yang ada. Namun beberapa individu akan cenderung merasa ragu-ragu dan pesimis dalam menyelesaikan pekerjaan yang ada. Hal ini dikarenakan individu tersebut kurang yakin dengan kemampuannya. Hal ini dijelaskan dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 Maret 2015 dengan mahasiswi FKIP Bahasa yang menyatakan:

“saya selalu merasa ragu-ragu dalam mengerjakan tugas, apalagi ketika mengerjakan tugas kelompok saya cenderung akan menuruti pendapat teman-teman saya karena saya merasa tidak yakin pendapat saya akan diterima.” (KSH)

Selanjutnya ditambahkan oleh mahasiswi Fakultas Farmasi yang menyatakan:

“saya selalu pesimis untuk mengerjakan tugas sendiri. Saya takut apa yang saya kerjakan salah.” (AA)

Masalah penampilan menjadi hal yang penting bagi mahasiswi untuk mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Mahasiswi menganggap mempunyai tubuh langsing dan ideal akan mampu menjadikannya pusat perhatian dan membuat individu tersebut menjadi penuh percaya diri.

individu yang mempunyai rasa percaya diri akan tumbuh menjadi pribadi yang kuat, sehat, dan tangguh.

Banyak faktor-faktor yang membuat individu kurang percaya diri salah satunya adalah penampilan fisik. Individu khususnya wanita sangat mementingkan penampilannya. Seperti yang diungkapkan oleh Mangunhardjana (1987) bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya adalah faktor fisik, dimana seseorang akan lebih percaya diri bila fisiknya sempurna. Salah satunya adalah bagaimana cara individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya atau penampilan fisiknya. Ketika individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya positif maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu tersebut dan sebaliknya ketika individu mempersepsikan tubuhnya negatif maka kepercayaan diri individu tersebut akan cenderung rendah. Ditambahkan oleh Surya (2009) menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri. Selain itu Centi (1997) mengungkapkan orang yang puas dan menerima keadaan fisiknya, pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak

Menurut wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2015 dengan beberapa mahasiswi Psikologi UMS berusia 19-22 tahun didapatkan, individu akan kesulitan dalam menentukan *fasion* apabila memiliki berat badan yang berlebih. Jika memakai baju harus menggunakan baju yang menutupi bagian tubuh yang memiliki lemak berlebihan. Individu harus memakai baju yang lebih besar dari ukurannya dan terkadang membuat individu semakin gemuk.

“saya kesulitan mba dalam memilih pakaian yang sesuai dengan fasion saya. Saya suka mengikuti trend, tapi saya gak bisa selalu mengikuti trend tersebut. Saya harus menutupi lemak-lemak yang ada dan menggunakan baju yang lebih besar, terkadang itu membuat saya makin tambah gendut mba” (NA, H, L, dan R)

Ketika melihat kaca, seringkali individu merasa membenci dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan mahasiswi dari Faklutas Psikologi dan Fakultas Farmasi:

“ketika melihat kaca terkadang saya akan membenci tubuh saya, kenapa saya harus gemuk, kenapa saya gak kurus sperti yang lain dan mempunyai badan yang bagus”(NA dan AA)

Menurut mahasiswi, berat badan yang berlebih akan menurunkan rasa percaya diri. Dari hasil wawancara, mahasiswa cenderung akan sulit menemukan baju dan penampilan yang cocok untuknya, sehingga mahasiswi akan merasa minder ketika bertemu teman yang memiliki tubuh ideal dan lawan jenisnya. Hal ini diungkapkan oleh subjek Fakultas Farmasi dan Fakultas Psikologi berusia 22 tahun:

“saya kesulitan memilih baju. Ketika melihat baju-baju di onlineshop, di pakai oleh modelnya bagus-bagus dan saya ingin memesannya namun sering kali tidak ada ukuran yang cocok untuk tubuh saya. Kadang saya tidak PD dengan apa yang saya pakai apalagi ketika main sama temen-teman yang penampilannya lebih menarik dan memiliki badan yang

bagus. Kadang juga saya merasa iri sama mereka yang punya badan bagus yang bisa memakai baju trendi”(AA dan R)

Kaum wanita selalu mempunyai kepedulian lebih besar terhadap penampilan fisiknya dibandingkan laki-laki. Sebelum melakukan aktifitasnya, wanita akan melihat penampilannya dari atas rambut sampai ujung kaki didepan kaca setiap harinya. Kaum wanita membutuhkan waktu berjam-jam didepan kaca untuk menunjang penampilannya dan selalu terlihat *perfect*. Wanita yang sudah menganggap dirinya penampilannya *perfect* akan merasa percaya diri ketika bertemu dengan orang lain

Bagi kebanyakan wanita, penampilan dan kecantikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan. Seseorang dapat melakukan berbagai cara untuk membuatnya tetap cantik. Mempunyai tubuh yang ideal, berwajah cantik dan *fashionable* adalah idaman setiap wanita diseluruh dunia. Namun bagi sebagian wanita yang mengalami kegemukan, ini merupakan tantangan yang terbesar. Wanita yang mengalami kegemukan merasa apa yang dipakainya tidak akan cocok dengan tubuhnya. Hal inilah yang membuat wanita tersebut tidak percaya diri walaupun apa yang dipakainya sudah mengikuti *trend* yang ada.

Menurut wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2015 sampai 1 Maret 2015 dengan beberapa mahasiswi UMS usia 19-22 tahun yang terdiri dari Fakultas Psikologi, FKIP Bahasa, Farmasi menyatakan kegemukan dapat menghambat penampilannya. Individu yang mengalami kegemukan akan cenderung berusaha menurunkan berat badan. Cara yang dilakukan antara lain, mengurangi porsi makan, berolahraga, datang kedokter, meminum obat-obatan

yang menurunkan berat badan dan lain-lain. Berbagai macam cara akan individu lakukan untuk membuat tubuhnya menjadi ideal.

“untuk menurunkan berat badan saya sampe kedokter gizi, mengurangi porsi terkadang hanya makan apel saja, berolahraga, dan meminum obat-obatan yang menurunkan berat badan, pokoknya apapun bakalan dilakukan biar punya tubuh saya menjadi ideal. Tapi seringkali usaha saya gagal.” (KSH, NA, L, R dan AA)

Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisik sangat berkaitan dengan *body image*. Menurut Grogan (2008) *body image* adalah persepsi, pikiran, perasaan seseorang tentang tubuhnya. Bagi sebagian wanita yang tidak peduli akan penampilannya dan bentuk tubuhnya, ini bukan merupakan hal yang besar. Kata ketinggalan jaman atau tidak mengikuti *fashion* yang ada tidak akan mempengaruhi penampilannya. Wanita yang tidak peduli akan cenderung mengikuti apa yang menurutnya baik dan memakai pakaian yang menurutnya nyaman. Dari sinilah individu belajar untuk tetap merasa percaya diri walaupun memiliki kelebihan berat badan atau gemuk karena kepercayaan diri seseorang tergantung dari pengalaman dan pengetahuannya. Namun sebaliknya, individu yang kurang percaya diri akan terganggu dengan penampilannya dan cenderung kurang nyaman dengan yang penampilannya serta bagaimana pendapat orang lain tentang tubuhnya.

Sehubungan dengan uraian diatas terdapat permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi obesitas pada psikologi UMS?

B. Tujuan Penelitian

Dari uraian diatas penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas.
2. Mengetahui tingkat *body image* pada mahasiswa yang mengalami obesitas.
3. Mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas.
4. Mengetahui sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini :

1. Manfaat bagi subjek

Diharapkan penelitian ini bisa meningkatkan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi kepada pihak UMS agar dapat memperbaiki karekter mahasiswa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas.