

## GAMBARAN DIRI REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS.

**Fitriandri Marerie**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: Myriamarerie@gmail.com

**Mohammad Syafiq.S.Psi.,M.Sc.**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, email: muhsasi@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran diri pada remaja putri yang sedang mengalami obesitas, dan hal – hal yang mempengaruhi gambaran diri pada remaja tersebut. Bagaimana Gambaran diri pada remaja putri yang mengalami obesitas, dan apa penyebab sehingga membentuk Gambaran diri tersebut. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif fenomenologi, Subjek penelitian ini terdiri dari lima orang dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan teknik analisis data menggunakan Interpretative phenomenological analysis (IPA). Hasil penelitian ini partisipan adalah partisipan memiliki respon yang berbeda – beda dalam persepsi dan hal yang dirasakan oleh diri mengenai obesitasnya. Gambaran diri pada remaja obesitas dipengaruhi oleh persepsi terkait obesitas, dampak obesitas, dan upaya menjaga gambaran diri yang positif. Para partisipan merasa tidak percaya diri, minder, malu, diejek, dan diberi lebel. Sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada gambaran dirinya.

Kata kunci : Obesitas, Gambaran diri, Remaja

### **Abstract**

The researchers to determine the self-image of adolescents who are obese, and things that spur on the adolescent. How self-image in adolescent girls who are obese, and what the cause is formed Self-description tersebut. This research using qualitative research phenomenology, Subject of this research consists of five people with purposive sampling technique. Technical data using interpretive analysis of phenomenological data (IPA). The results of this study participants are participants who have different responses - different in perception and things that are felt by the self about obesitasnya. Self-image in obese teenagers by obesity, the impact of obesity, and a positive mental retention effort. The participants felt insecure, insecure, embarrassed, ridiculed, and labeled. Thus this will be biased on the picture. This study is mandatory to know the self image of teenage girls who are obese, and things - things that spur on the adolescent. How self-image in adolescent girls who are obese, and what the cause is formed Self-description tersebut. This research using qualitative research phenomenology, Subject of this research consists of five people with purposive sampling technique. Technical using interpretive analysis of phenomenological (IPA). The results of this study participants are participants who have different responses - different in perception and things that are felt by the self about obesitasnya. Self-image in obese teenagers by obesity, the impact of obesity, and a positive mental retention effort. The participants felt insecure, insecure, embarrassed, ridiculed, and labeled. Thus it will be biased on the picture.

Keywords : Obsity, Self image, Adolescence.

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja (*adolescence*) menurut Santrock (2002) merupakan transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa, yang banyak melibatkan perubahan – perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional. Masa remaja akhir (late adolescence) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Santrock (2002) Minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas sering kali lebih menonjol di masa remaja akhir di banding dengan masa remaja awal remaja akhir Banyak para remaja putri yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan

teman sebayanya (Santrock, 2002). pada masa itu mereka masih menonjolkan hal – hal fisik yang nampak dari luar, karena itu remaja selalu ingin tampil menarik dan sempurna agar menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sesama jenis maupun dari lawan jenis (Santrock, 2002). Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja berusaha supaya mempunyai tubuh yang ideal.

Namun tidak semua remaja putri puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimilikinya, salah satunya adalah mereka yang mengalami obesitas. Obesitas

(*overweight*) adalah sebuah kondisi kronis dimana terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh sehingga melebihi batas yang baik untuk kesehatan. Seseorang akan dikatakan obesitas bila berat badannya 20% dari berat badan yang normal. Kebanyakan remaja putri yang mengalami obesitas merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki, sehingga mereka melakukan banyak cara dan upaya agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Dampak psikologis menurut Pujiastuti, dkk (2013) orang yang mengalami obesitas mempunyai rasa percaya diri yang rendah dan mudah depresi. Dampak Sosial dan psikologis yang disebutkan diatas menurut Pujiastuti, dkk (2013) muncul karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah dorongan yang sangat kuat dari dalam diri untuk mengubah bentuk tubuh dan untuk menguruskan badan, sementara penyebab faktor eksternalnya adalah kuatnya pengaruh lingkungan yang memberikan stigma atau label terkait dengan individu yang mengalami obesitas. Menurut Dewi (2004) remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap sebagai salah satu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek di lingkungan sekitarnya. Cara seseorang melihat dirinya sendiri sangat dipengaruhi oleh cara pandang orang lain saat melihat dirinya. Hal tersebut juga akan dirasakan oleh remaja yang mengalami obesitas dimana mereka akan dipandang dan dinilai oleh orang lain, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi caranya melihat dirinya. Diri menurut Rogers (dalam Feist dan Feist, 2010) adalah keseluruhan pengalaman yang terdiferensiasikan dan terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar "I" dan "me", hal tersebut merupakan sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Rogers mengatakan bahwa diri mencakup tentang diri yang diinginkan atau *ideal self*, diri yang sebenarnya atau disebut dengan *real self*. dua hal tersebut bisa berkaitan dengan banyak hal, misalnya terkait dengan sifat dan personality, penampilan diri yang terdapat dalam fisik, dan juga budaya sosial yang juga mempengaruhi.

Dalam pembentukan diri tidak hanya diri personal yang berpengaruh, namun diri sosial juga ikut berpengaruh. Menurut Hadipranatan (dalam Handayani, 2002) Diri personal menggambarkan seberapa besar penilaian individu terhadap dirinya, sedangkan diri sosial menurut Baron dan Byrnr (2004) adalah merupakan identitas kolektif yang meliputi hubungan interpersonal dan aspek identitas yang datang dari keanggotaan pada kelompok yang lebih besar dan lebih tidak personal yang berdasarkan pada ras, etnis dan budaya.

Beberapa penelitian tentang diri dan obesitas pada remaja telah dilakukan baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang telah dilakukan mengkaji hubungan atau kaitan antara obesitas dengan berbagai topik atau isu tentang diri antara lain, citra diri (Ekawati, 2014), kepercayaan diri (Rupang, dkk, 2013), citra diri dan harga diri (Prameswari, 2013) dan, penerimaan diri dan kompetensi sosial (Simanjuntak dan Siregar, 2011). Ekawati (2014) menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara obesitas dan citri bahwa tingkat obesitas menunjukkan citra diri yang negatif, penelitian yang dilakukan oleh Rupang (2013) menunjukkan hasil yang tidak berbeda penelitiannya menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas memiliki kepercayaan diri yang signifikan namun dengan hasil yang kategorinya sedang, penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2013) juga melakukan hal yang sama, penelitian ini menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas memiliki citra diri dan harga diri yang negatif. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Simanjuntak dan siregar (2012) menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obeitas memiliki penerimaan diri dan kompetensi sosial yang sedang.

Beberapa penelitian kualitatif mencoba menggali tentang diri dan remaja yang mengalami obesitas tersebut dengan mencoba melihat dari *self regulated behavior* (Wulandari dan Zulkaida, 2007), Body image (Bahar dan Adilin, 2014), dan konsep dirinya (Citra dan Retnaningsih, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Zulkaida (2007) menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki *self regulated behavior* yang kurang baik. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Bahar dan Alidin (2014) menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung negatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Citra dan Retnaningsih (2009) menjelaskan remaja yang mengalami obesitas belum tentu mempunyai konsep diri yang positif atau negatif. Berdasarkan temuan hasil penelitian tersebut fenomena obesitas yang dialami oleh individu cenderung menghasilkan wawasan yang kurang konsisten dimana berdasarkan hasil dari pengalaman remaja yang mengalami obesitas.

Penelitian ini juga berfokus pada remaja akhir yang jarang digunakan atau tidak secara khusus dibahas dalam penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Citra dan Retnaningsih (2009) dia hanya meneliti remaja awal. Sementara Menurut Santrock terjadi perbedaan dalam hal Minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas pada remaja awal dan remaja akhir. Menurut Santrock (2002) Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertal terbesar terjadi di masa ini. Masa remaja akhir (*late adolescence*)

terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas sering kali menonjol di masa remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal.

## METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran diri remaja putri yang sedang mengalami obesitas. Model penelitian yang digunakan adalah model penelitian fenomenologi.

Subjek penelitian yang akan dilibatkan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*, berdasarkan kriteria sebagai berikut : (1) Partisipan penelitian adalah remaja putri, (2) Berusia 18 tahun hingga 22 tahun, (3) Penyandang obesitas kategori berbahaya, (5) Bertempat tinggal di kota Surabaya, (6) Bersedia menjadi partisipan penelitian yang dibuktikan dengan *informed consent*. Penelitian ini melibatkan lima partisipan remaja putri yaitu NP (21 tahun), AN (21 tahun), ADN (19 tahun), HR (21 tahun), dan NV (21 tahun).

Teknik dalam pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara yang bersifat semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan *Interpretative phenomenology Analysis* (IPA).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian mengenai gambaran diri remaja putri yang mengalami obesitas di kota Surabaya, berhasil menemukan tiga (3) tema besar yaitu, Tema pertama adalah persepsi penyebab obesitas dengan tiga sub tema, yang pertama perkembangan biologis, kedua perkembangan genetik dan pola makan dan gaya hidup. Tema kedua yaitu dampak obesitas terhadap gambaran diri, dengan dua sub tema yaitu, yang pertama dampak obesitas terhadap diri personal, kedua dampak obesitas terhadap diri sosial dan ketiga kekhawatiran akan masa depan. Tema ketiga adalah upaya menjaga gambaran diri yang positif, dengan dua sub tema yaitu keinginan untuk melakukan diet dan tindakan nyata dalam berdiet.

Tema : Persepsi penyebab obesitas

Setiap yang mengalami obesitas pada umumnya memiliki pandangan dan persepsi masing – masing tentang hal – hal yang menyebabkan dirinya mengalami obesitas tersebut. Persepsi mereka tentang obesitas ini akan berdampak bagaimana mereka akan memandang diri mereka dalam obesitas.

### Sub tema : *Perkembangan biologis*

Beberapa persepsi obesitas yang diungkapkan oleh para partisipan salah satunya adalah perkembangan biologis yaitu para partisipan merasa mulai memiliki berat badan berlebihan saat mulai mengalami siklus menstruasi, hal tersebut dirasakan oleh HR, HR mengatakan berat badannya semakin naik ketika HR mengalami siklus menstruasi (datang bulan).

“[...]Jadi udah mulai gendut itu SD kelas 4. Jadi SD kelas 4 itu... kebetulan aku halangannya sudah mulai. Jadi aku halangannya mulai kelas 4 SD terus setelah itu jadi kayak tambah gemuk tambah gemuk[...]” (W1.HR.B144-149)

Tidak hanya HR yang merasakan hal tersebut , AN juga merasa bahwa berat badannya semakin naik pada saat mulai mengalami menstruasi (datang bulan). AN mulai menstruasi saat berada di bangku SMP.

“[...]SMP kan udah mulai haid nah aku merasa lama – lama jadi gendut itu karena apa udah mulai haid itu mbak[...]” (W1.AN.B.236-238)

Begitu juga yang dirasakan oleh NV, NV mengatakan berat badannya juga semakin naik ketika NV mulai mendapatkan menstruasi. NV juga mengatakan bahwa saat menstruasi NV menjadi mengonsumsi makanan terus.

“[...]Tapi waktu udah menstruasi itu mulai naik berat badanku, jadi kalo menurut aku sih dari situ dari kelas 6 SD aku udah menstruasi akhirnya makan terus.” (W1.NV.B.171-174).

### Sub tema : *Perkembangan genetik*

Selain berat badan yang dipengaruhi oleh menstruasi atau perkembangan biologis. Menurut beberapa partisipan berat badan juga dipengaruhi oleh genetik atau keturunan dari orang tua maupun keluarga. seperti HR yang merasa dirinya memiliki berat badan karena faktor keturunan.

Emm... iya, sama keturunan. Kan saudaraku itu gemuk banget, jadi sampe kadang-kadang tuh dimarahi sama saudara-saudara yang lain “*kamu kapan kurus?*” gitu. Orang tuaku, nenek ku juga gendut.[...]” (W1.HR.B.225-230)

Mungkin keturunan sih soalnya kakakku yang polisi itu beratnya 122, orang tua ku juga. (W1.ADN.B.302-304).

“[...]*Kayaknya* aku gendut karena turunan dari keluarga mama soalnya gendut-gendut. Mbah buyut kan orangnya gendut gitu aja. (W1.AN.B.350-353)

Iya juga kalo gen mbak keluargaku banyak yang gendut juga, ada yang seaku ada mbak tapi cowok dia[...].” (W1.NV.B.191-193)

**Tema : Dampak obesitas terhadap gambaran diri**

Obesitas yang dialami secara umum akan memberikan dampak sehari – sehari bagi yang mengalaminya. Akibat dampak tersebut akan membentuk gambaran dirinya.

**Sub Tema : Dampak Obesitas terhadap diri personal (personal self)**

Dampak psikologis dirasakan oleh semua partisipan. NP mengatakan bahwa NP merasa tidak percaya diri dengan berat badannya, NP juga merasa minder.

"[...]terkadang membuat saya gak percaya diri pada saat misalnya pas lagi di pura, teman – teman pada cantik – cantik pakai kebaya, sedangkan saya menggunakan kemeja biasa karena kondisi berat badan saya seperti ini.(W1.NP.B.103-108).

"[...]saya kurang percaya diri dengan berat badan saya ini, makanya kalau dalam kondisi lagi minder gitu, saya lebih baik diam aja, yaa kadang – kadang gak banyak gerak gitu.(W1.NP.B.125-129)

Hal yang dirasakan oleh NP juga ikut dirasakan oleh AN.

Kuliah kan waktu itu aku kuliah aku gak PD kalo lagi sama temen-temen. Kuliah itu kan PP PP PP itu ada PKKMB kok liat kalo orang kurus itu enak ya [...]"(W1.AN.B.363-366)

Ya itu tadi kayak di tempat baru itu ngerasa aduuh mereka ngeliat aku ini gimana ya kayak gitu aja cuman rasa takut dan gak PD[...]".(W1.AN.B.634-637)

"[...]Kan pandanganku orang kalo cantik itu pasti kurus gitu loh, sedangkan aku mungkin gak cantik.hehe(W1.AN.B.645-647)

NV juga merasakan hal yang sama dengan NP dan AN. NV merasa tidak enak saat dilihat oleh orang lain karena berat badannya hal tersebut membuat NV tidak percaya diri. Hal tersebut sering dirasakannya misalnya saat berada di pesta maupun dilingkungan rumah.

Heehh yaa itu gitu mbak pernah merasa kayak gitu misalnya saat di pesta gitu ya gak enak dilihat orang dengan BB gini gak

PD, dirumahpun begitu mbak. Sama aja risih dan gak enak mbak[...]".(W1.NV.B.393-398).

Rasa tidak percaya diri,malu dan merasa rendah diri juga dirasakan oleh HR.

Ya aku malu pada saat, misalnya kalau disuruh tampil di depan umum gitu. Ya kan aku sendiri orangnya gak pedean git uterus apa kalau kayak gini kan masih banyak orang lain yang apa yang masih cantik yang masih badannya bagus juga jadi rasa malu itu muncul gitu, terus masak sih kayak di depan umum itu malu gak pedean. Biasanya gitu. Jadi kayak rendah diri gitu.(W1.HR.B.675-684).

**Sub Tema : Dampak obesitas terhadap diri sosial (sosial self)**

Dampak obesitas yang dialami oleh para partisipan dalam pembentukan diri, interaksi sosial sangat berpengaruh bagi mereka namun tidak banyak dari hubungan tersebut menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan untuk diri partisipan seperti yang dirasakan oleh NP dipanggil gendut dan diejek oleh teman – temannya sehingga NP merasa sakit hati

paling yaa kalau temen yang gak begitu dekat biasanya ngolok – ngolok gendut, gajah ya.. bikin sakit hati mbak kadang-kadang.(W1.NP.B.113-116)

Sama halnya dengan NP, ADN juga merasakan hal yang sama. ADN dipanggil gendut dan ADN juga merasa dipojokan oleh teman – temannya.

"[...]ya tapi kan mau gimana lagi orang kan pendapat gabisa cegah. Kelau temen-temen sih pasti mojokin aku dasar gede gendut beginilah kayak semacam itu[...]".(W1.ADN.B.175-180)

NV juga merasakan hal yang sama NV sering di ejek oleh teman laki – lakinya sehingga membuat NV menjadi risih dan malu.

iya kayak di katin gendut gitu dipanggil.(W1.NV.B.416)

Jadi *gojlok-gojlokan* anak laki, jadi aku merasa kayak gimana gitu mbak nggak enak lah, risih, ya malu di olok- lokin gitu.(W1.NV.B.412-414)

AN juga merasakan hal yang sama, AN merasa kecewa dan sakit hati. Namun terkadang menganggap teman-temannya hanya bercanda.

"[...]Kalo kecewa sakit hati sih yaaa pernah tapi yaaa terkadang kuanggap bercanda aja[...]".(W1.AN.B.710-712)

Dipanggil gendut dan diejek, seringkali dirasakan oleh partisipan. Hal tersebut juga membuat partisipan sering diremehkan. Begitu yang diungkapkan HR bahwa dirinya merasa diremehkan dalam menyelesaikan suatu tugas disebuah event.

Sempet sih diremehkan, jadi kayak ada event apa gitu, “*ojok wes kamu bagian ini aja*” sering, padahal apa yang mereka lakuin ya kita bisa. Mungkin kelihatannya orang aja nggak bisa, padahal kan belum tentu.(W1.HR.B.871-876)

Hal yang serupa juga dirasakan oleh ADN. ADN merasa cara orang yang sedang melihatnya seperti aneh, ADN merasa bisa melihat orang yang meremehkannya melalui ekspresi wajahnya.

Aku pernah dari cara mereka ngelihat kan kalo orang ngelihat itu kan bisa dilihat sih. Misalnya pas aku lewat trus mereka ngelihat ineh gitu, kan bisa dilihat kalo orang itu ngeremehin atau gak suka ekspresi wajahnya bisa dilihat[...].”(W1.ADN.B.743-748)

Sama hal nya dengan HR dan ADN. NV juga merasa diremehkan karena temannya suka memegang lengan HR sambil mengejeknya.

“[...]dan suka dipegang lengan sambil ngatain gitu. Ya walaupun becanda ya malu, aku gak suka kayak gitu, kayak diremehin bgt.(W1.NV.B.419-422).

Merasa diejek dan diremehkan merupakan dampak sosial dari berat badan yang sedang partisipan alami.

“[...]Terus mau aku ambil nggak boleh, terus aku dihina-hina lah, terus katanya gendut lah, gini lah gitu lah. Gitu. Ya sempet sih. Jadi *bully* nya Cuma bullying yang rasional jadi kayak nggak ditemenin, bullying verbal gitu, nggak sampe fisik sih. Kata-katanya ke fisik tapi perbuatannya nggak sampe ke fisik. Cuma verbal aja dan rasional. (W1.HR.B.182-191)

Pernah sih, waktu sekolah sih. Waktu SMP, SD gitu. Ngerasainnya mungkin banyak anak yang famous-famous gitu kan jadi mereka gak mau berteman sama aku mungkin dari fisikku[...].”(W1.HR.B.946-950). “[...]Jadi aku kayak menjauh gitu daripada mendekat.(W1.HR.B.954-956).

NV merasakan teman-temannya malu mempunyai teman sepertinya. Dan dia merasa temannya tidak mau berteman dengannya karena kondisi fisiknya.

“[...]apa mereka malu punya temen kyk aku, aku juga gak tau aku ini dianggap apa enggak(W1.NV.E.439-441)

Aku sih apa ya sempet kepikiran sampai situ kayaknya emang karena fisikku seperti ini makanya mereka begitu[...].”(W1.NV.E.456-458)

Merasa dipandang jijik pernah dirasakan oleh ADN. ADN merasa orang yang melihatnya merasa jijik.

Mungkin saja orang – orang melihat aku yaaaa..., mereka melihat aku itu dari skala 1-10 itu 7 orang ga suka 2 jijik dan 1 yang suka. Kayak gitu kayaknya[...].”(W1.ADN.B.590-593)

#### **Sub tema : Kekhawatiran akan masa depan**

Khawatir terkait karier dirasakan oleh beberapa partisipan dimana karena berat badan yang mereka miliki membuat mereka khawatir dengan profesi dan pekerjaan apa yang akan menerima mereka.

Terus sejak itu mikirnya habis ini kan kerja pasti apa ya, kan dulu mau masuk akper kan nggak mungkin akper kayak aku... kan kalo akper kan ada tinggi badan, berat badan, dari masuk SMA aja udah sulit gitu loh. Terus mau masuk badan ini badan ini, kayak BMKG itu kan juga kesulitan. Satu ya kacamata, dan ya berat badan. Terus kayak masuk... kan ayah kan TNI terus, mau dimasukin ke TNI nya, kan ya percuma susah, kan aku udah gendut gitu. Jadinya banyak sih kesulitan-kesulitan gitu.(W1.HR.B.341-348)

“[...]Aku melihat diriku segede ini, gimana nanti aku di dunia kerja, masuk ke masyarakat, itu sih yang bingung. ntar aku di masyarakat mau jadi apa, terus mau terjun di dunia kerjanya gimana, yang mau nerima itu ya mana ada... aku Cuma mikirnya seperti itu[...].”(W1.HR.B.667-903)

Hal yang sama dirasakan oleh NP, dimana NP adalah mahasiswi jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB).

“[...]Terus sama yaa itu profesi saya nantinya sebagai guru yang punya murid spesial saya jadi kembali berfikir bagaimana cara saya untuk mengikuti gerak nya kalau badan saya seperti ini.(W1.NP.B.188-191).

Kegagalan saat melamar pekerjaan akibat berat badan sudah pernah dialami oleh ADN. ADN menceritakan bahwa ADN pernah melamar kerja di primagama dimana dia ditolak karena ukuran badannya yang besar.

Aku pernah ditolak di primagama kayaknya karena badan ku yang seperti ini, tidak ada seragamnya[...].”(W1.ADN.B.968-970)

Iya soalnya kan primagama punya seragam nanti ga muat kalo dipake aku dengan berat badan segini.(W1.ADN.C.973-975)

NV juga merasakan kekhawatiran yang sama dengan beberapa partisipan dimana, NV yang sedang menjalani perkuliahan di jurusan keperawatan merasa sangat khawatir dengan berat badannya dan profesi yang ingin dijalankannya kedepan

“[...]aku sendiri ngerasain mbak kayak pas peraktek itu aku sadar kalau fisik sangat berpengaruh dalam sebuah profesi jadi repot loh kalo cari kerja kayak gitu.(W1.NV.B.134-135)

.Iyaa He'em aku jadinya kayak kepikiran juga Mbak. Sekarang loh Mbak yang kerja-kerja di rumah sakit-rumah sakit gitu yang gemuk-gemuk ga ada[...].”(W1.NV.B.638-641).

Dengan berat badan yang berlebihan juga membuat kegiatan ADN. ADN sangat suka melihat orang menari terkadang ADN juga ingin ikut menari namun pada saat ADN merasa sulit mengikuti gerakan dari tarian tersebut karena mempunyai berta badan yang berlebihan.

Kalo aku sih kalo liat orang nari suka kalo aku ngikutin aku gabisa apa mungkin gara-gara badanku ini. Aku sih emang suka dan pingin nari enak gitu lentur badannya bisa ditekuk.(W1.ADN.B.518-522)

Kalo dibilang sedih ya ga sih cuman kadang ya aku kok pingin kayak gitu sih aku pengen kayak gitu tapi gak bisa untuk mengantisipasi aku ga lihat mending aku menghindar.(W1.ADN.B.533-537)

Merasakan kekhawatiran pada merupakan masalah yang sering kali terpikirkan oleh para partisipan.

Nah yang ketiga. Pekerjaan atau pasangan. Aku sih pengen kurusnya itu karena aku suka sama... sama anak PLB 2014.(W1.ADN.B..870-873)

pasti. Kalau itu pasangan pasti salah satu motivasi untuk kurus. Cowok sekarang kan kayak gitu. Maksudnya itu jarang melihat cewek itu gimana ya pokoknya jarang lah Mbak ngeliat cewek itu apa adanya.(W1.NV.B.780-785)

Yaa sejak SMP tapi saya sadar ketika sudah SMA waktu udah mulai suka sama orang dan jadi mikir bagaimana harus menjaga penampilan.(W1.NP.B.92-95).

Kekhawatiran resiko kesehatan juga dialami oleh ADN, ADN mengatakan justru ketika memiliki berat badan yang berlebihan akan lebih mudah terkena resiko. ADN juga mengatakan bahwa gendut adalah sumber penyakit. Sehingga ADN mengatakan dirinya harus kurus.

Kalau kesehatan sih iya kan kalo gendut itu sumbernya penyakit mangkanya aku harus kurus.(W1.ADN.B.1015-1017)

Hal serupa juga dirasakan oleh NV. NV mengungkapkan bahwa NV khawatir dengan resiko berat badan yang berlebihan misalnya penyakit diabetes atau hipertensi.

Iya khawatir juga kalau resiko kena penyakit kayak diabet hipertensi kalau berat badan berlebihan kan beresiko(W1.NV.B.373-375)

Merasakan kekhawatiran pada karier merupakan masalah yang sering kali terpikirkan oleh para partisipan. Namun ada satu lagi kekhawatiran yang sering dirasakan oleh beberapa partisipan yaitu kekhawatiran terkait dengan pasangan.

Nah yang ketiga. Pekerjaan atau pasangan. Aku sih pengen kurusnya itu karena aku suka sama... sama anak PLB 2014.(W1.ADN.B..870-873)

pasti. Kalau itu pasangan pasti salah satu motivasi untuk kurus. Cowok sekarang kan kayak gitu. Maksudnya itu jarang melihat cewek itu gimana ya pokoknya jarang lah Mbak ngeliat cewek itu apa adanya.(W1.NV.B.780-785)

Yaa sejak SMP tapi saya sadar ketika sudah SMA waktu udah mulai suka sama orang dan jadi mikir bagaimana harus menjaga penampilan.(W1.NP.B.92-95).

### **Tema : Upaya menjaga gambaran diri positif.**

Setelah mengetahui persepsi penyebab para partisipan mengalami obesitas, terjadi banyak dampak yang mereka rasakan psikologis dan sosial yang menjadi permasalahan mereka sehari – hari ditambah lagi dengan kekhawatiran akan masa depan.

### **Sub Tema : Keinginan untuk melakukan diet**

Keinginan melakukan upaya menurunkan berat badan diungkapkan oleh beberapa partisipan, seperti yang diungkapkan oleh HR. HR ingin melakukan upaya diet dengan mencoba hipnoterapi.

“[...]Dewi Hugesitu. Dia kan nyoba turun itu. Ya mungkin mau nyoba itu sih. Soalnya kan dia pakai hipnoterapi juga katanya[...]”(W1.HR.B.114-117).

Begitu juga dengan NP, NP mengungkapkan ingin melakukan upaya diet karena merasa badannya terlalu besar. NP mengatakan bahwa NP berfikir untuk melakukan potong usus dan sedot lemak.

“[...]saya pengen ngurusin badan saya mbak, ini terlalu besar.(W1.NP.B.181-182)

Ada mbak, saya sempat berfikir untuk memotong usus saya, jadi katanya kalau ususnya dipotong bakalan bisa menahan lapar. Sama sedot lemak juga mbak. Berfikir untuk melakukan potong usus. (W1.NP.B.152-156)

Hal yang sama diungkapkan oleh AN, AN ingin melakukan upaya diet dengan cara rajin olahraga, dan memkan sayur yang banya.

Pengen kurus, rajin olahraga, harusnya pengen makan sayur banyak-banyak. Apa lagi ya udah sih. (W1.AN.B.757-759)

Keinginan untuk melakukan upaya diet juga diungkapkan oleh NV. Dimana NV mengatakan akan melakukan diet dengan cara puasa senin dan kamis, juga ingin melakukan olahraga gym.

“[...]Udah sih udah direncanain tapi belum dilaksanain gitu (tertawa). Kayak puasa senin kamis gitu Mbak[...]”. (W1.NV.B.689-691)

“[...]ini tadi tapi aku pengen sih Mbak kalau sekarang aku pengen kayak ngegym gitu[...]”. (W1.NV.B.696.698).

#### **Sub tema : Tindakan nyata dalam berdiet**

Banyak upaya tindakan nyata dalam berdiet yang telah dilakukan untuk menurunkan berat badan. Salah satunya dengan melakukan cara diet menjaga pola makan yang masuk dalam tubuh. Seperti yang dilakukan HR, HR menjaga pola makannya dengan makan hanya pagi dan dan siang saja.

Pokoknya kalo udah jam 5 gitu udah nggak boleh makan. Jadi makannya Cuma pagi sama siang, ya siangnya ya jam 3 an gitu. (W1.HR.B.384-387)

ADN juga mengatur pola makannya dengan menghindari gorengan dan lebih banyak makan sayur – sayuran.

Pola makan heem mungkin aku tu kalau waktu itu cuman pagi herbalife siang itu baisesa menghindarin krupuk sama gorengan itu yang paling dihindarin. Kalo ayam gaapa tapi jangan sering sering. Makannya urap urap tahu tempe enak kok mbak sorenya herbalife lagi. (W1.ADN.B.694-700)

Begitu juga yang dilakukan oleh AN., AN menjaga pola makan dengan mengurangi nasi yang mengandung karbohidrat tinggi.

pakek sepeda itu kan olahraga cardio ya katanya jadi kan bikin kaki kecil atau apa. Setelah aku mikir yawes aku tak pakek itu aja daripada lari-lari kan aku ga suka lari-lari. Akhirnya aku juga mengurangi makan karohodratnya nasinya dikit

tetep makan tapi rutin, ikan lebih banyak daripada nasi, kadang kalau males ga makan nasi[...]”. (W1.AN.B.101-109)

Upaya diet yang dilakukan bermacam – macam ada diet sehat ataupun diet yang tidak sehat.

Ya saya melakukan berbagai cara untuk diet mbak, misalnya saya pernah minum obat dari thailand. (W1.NP.A.185-187)

Obatnya itu saya lupa namanya, itu saya dapat dari teman saya, jadi teman itu nawarin. Katanya kalau pengen kurus minum obat itu bagus. Nah saya jadi pengen mbak karena katanya temannya udah pernah nyoba dan berhasil kurus. Terus harganya tu kenak 300 ribuan lah mbak. Jadi satu botol itu isinya 30 kapsul diminum setiap hari 1 kapsul aja, jadi diminum sebulan. (W1.NP.A.191-200).

ADN juga menggunakan herbalife, dan ADN merasa berat badannya mengalami penurunan.

“[...]Aku pernah sih pakai herbalife tapi aku ga nimbang soalnya jeansku yang ukuran 41 itu agak longgar dan aku pakek yang ukuran 40 pernah pakai herbalife pokoknya jeansku yang ukurannya 40 itu bisa tak pakai. (W1.ADN.C.687-692)

“[...]Kayak shake gitu loh. Boleh nyebut merk ga sih aku tuh minum herbalife. (W1.AN.B.292-293)

pernah kayak ikut program kayak herbal life sih udah turun sih 2kilo tapi justru kalo minum itu terus nafsu makannya kayak nambah dan gak efektif. (W1.NV.B.236-239).

Partisipan merasa tidak konsisten dalam melakukan upaya atau cara- cara diet yang sudah mereka lakukan.

Nggak pernah yang konsisten. Waktu itu Cuma bertahan beberapa minggu doang, terus habis itu balik lagi. Banyak godaan, terus apa ya, kayak perasaan kok nggak turun-turun gitu. (W1.HR.B.1051-1055)

Hal yang sama juga dirasakan oleh ADN dimana ADN mengatakan bahwa pernah mengikuti program berat badan karena aktivitas yang padat akhirnya tidak dilanjutkan.

“[...]Trus pernah ikut-ikutan program berat badan tapi gak sampai itu udah apa ya udah kepotong aktivitas gak dilanjutindan trus balik lagi. Kayak gitu, seringnya kayak gitu. (W1.ADN.B.396-401)

## Pembahasan

Hasil dari analisis data partisipan penelitian ditemukan bahwa setiap partisipan mengalami tiga hal yang penting dalam mengetahui gambaran diri mereka dengan kondisi berat badan yang berlebihan atau obesitas. Tiga hal penting selanjutnya disebut sebagai tema besar dalam penelitian ini. Tema besar pertama adalah persepsi penyebab obesitas dengan tiga sub tema yaitu pertama perkembangan biologis, kedua perkembangan genetik, ketiga pola makan dan gaya hidup dan tidak nyaman dan tidak konsisten. Tema kedua yaitu dampak obesitas terhadap gambaran diri, dengan dua sub tema yaitu, yang pertama dampak obesitas terhadap diri personal, kedua dampak obesitas terhadap diri sosial dan ketiga kekhawatiran akan masa depan. Tema ketiga adalah upaya menjaga gambaran diri, dengan dua sub tema yaitu keinginan untuk melakukan diet dan tindakan nyata dalam berdiet.

Tema besar pertama adalah persepsi penyebab obesitas. Penyebab berat badan berlebihan atau obesitas bermacam – bermacam dan tidak sama bagi setiap orang. Persepsi para partisipan terbentuk dari melihat dan mengamati dirinya sendiri begitu juga terbentuknya persepsi tentang obesitas yang sedang dialami. Diri menurut Rogers (dalam Feist dan Feist, 2010) diri adalah apa yang dipikirkan individu tentang dirinya sendiri. penyebab obesitas pada umumnya terjadi karena pola makan yang berlebihan, jarang melakukan aktivitas gerak atau olahraga. Saat mulai memikirkan berat badannya seperti yang diungkapkan oleh ADN bahwa ia mulai menyadari memiliki badan yang besar saat SMA kelas dua, sedangkan HR mulai menyadari memiliki berat badan saat berada dibangku kelas empat SD. Setelah itu HR merasa berat badannya saat terjadi saat dirinya mengalami menstruasi yaitu sewaktu kelas empat SD, setelah itu HR merasa memiliki badan yang semakin besar. Hal ini juga dialami oleh AN, AN merasa setelah mulai menstruasi pada saat dibangku SMP, HR merasa lama – lama mempunyai badan gendut. Begitu juga dengan NV, NV merasakan hal yang sama dengan ADN dan HR, NV merasa mulai memiliki badan yang lebih berat pada saat menstruasi. NV mulai menstruasi pada saat kelas enam SD, dan saat menstruasi NV merasa dirinya menjadi suka makan.

Selain dipengaruhi oleh perkembangan biologis, para partisipan mempersepsikan obesitasnya juga merupakan sebuah faktor keturunan atau genetik dari keluarga. Menurut Rina dan Bandung (2011) gen juga dapat mempengaruhi jumlah lemak yang tersimpan di tubuh dan kemana tubuh membawa lemak ekstra tersebut, keluarga juga sering berbagi makanan dan kebiasaan, aktivitas fisik yang hampir sama, maka link antara gen dan lingkungan juga mendukung terjadinya

obesitas. Seperti yang dijelaskan oleh HR bahwa merasa saudara – saaudaranya pun juga memiliki berat badan yang sama dengannya. Begitu juga dengan ADN merasa faktor genetik merupakan salah satu penyebab sehingga menjadi obesitas. Hal yang sama dirasakan oleh AN dan NV. AN mengungkapkan bahwa keluarga dari orang tuanya memiliki tubuh yang besar, dan NV juga mengungkapkan bahwa keluarganya banyak mempunyai tubuh yang gendut.

Menurut para partisipan pola makan yang tidak diatur dengan baik juga sangat berpengaruh pada berat badan. Menurut Rina dan Bandung (2011) porsi makan yang besar dan kurangnya akses pada makanan sehat akan mempengaruhi berat badan, kalori adalah sumber energi. Ketika tubuh menerima terlalu banyak asupan kalori dari yang dibutuhkan, maka kalori lebih ini akan disimpan sebagai lemak di tubuh untuk energi cadangan. Ketika kelebihan kalori terus berlanjut dari waktu ke waktu, maka akan menjadi kelebihan berat badan dan bahkan mungkin obesitas. Seperti yang diungkapkan oleh NP, NP sejak SD senang mengkonsumsi minuman – minuman bersoda, sehingga pada saat berada dibangku SMP, NP merasa berat badannya mulai meningkat. Hal tersebut juga disampaikan oleh HR, dimana HR mengatakan bahwa ketika HR berada di rumah HR merasa berat badannya semakin naik sedangkan jika HR berada di kos, HR merasa berat badannya menjadi turun. Hal tersebut terjadi karena menurut HR ketika berada dirumah lebih mudah mendapatkan makanan dan tinggal mengambil semaunya, berbeda dengan di kos, HR biasanya harus keluar dan membeli makan sendiri. Selanjutnya yang diungkapkan oleh AN, AN mengatakan bahwa dia sering keluar rumah untuk membeli makanan, dia merasa sering membeli makanan dengan sembarangan. AN menjelaskan karena kedua orangtuanya sibuk. Selain pola makan yang tidak diatur makan berlebihan juga menjadi permasalahan bagi berat badan dan mengakibatkan obesitas. Seperti yang diungkapkan oleh HR, HR mengungkapkan dirinya suka mengkonsumsi ciki dengan jumlah yang banyak, HR mengaku selalu diikuti kemauannya oleh keluarganya. Hal yang sama diungkapkan oleh ADN, di rumah ADN suka memakan jajanan yang ada di toko ibunya, ADN juga mengaku sangat suka minum es.

Menurut persepsi para partisipan tidak pernah olahraga dan kurang bergerak atau beraktivitas juga menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas. Menurut Rina dan Bandung (2011) bahwa gaya hidup yang tidak aktif misalnya tidak melakukan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab dari obesitas. Hal tersebut dijelaskan oleh NV, NV merasa penyebab dirinya mempunyai berat badan yang obesitas adalah kurang bergerak dan kurang beraktivitas sehingga

tidak ada pembakaran lemak. Salah satu penyebab obesitas yang dirasakan oleh HR adalah karena HR belum pernah berolahraga. Hal yang sama dengan HR, ADN merasa susah meluangkan waktu untuk olahraga karena harus membantu ibunya di rumah. Selain tidak pernah melakukan olahragabeberapa partisipan juga mengatakan jika tidak konsisten dalam mewujudkan keinginannya untuk melakukan diet, seperti yang dikatakan oleh AN, AN mengatakan mempunyai niat untuk melakukan olahraga gym tetapi AN merasa itu hanya sebuah niat dan AN tidak pernah komit dengan niatnya tersebut. Hal yang sama dirasakan oleh NV, NV sudah lama memiliki niat untuk melakukan diet namun NV merasa belum konsisten dalam menjalani niat tersebut.

Dampak obesitas terhadap gambaran diri yang di rasakan oleh para partisipan salah satunya adalah terjadi dalam psikologisnya. Menurut Swallen, dkk (dalam papalia, 2009) Mereka yang mengalami obesitas akan beresiko terhadap resiko fisik, sosial dan psikologis. Dampak obesitas terhadap diri personal. Diri personal menurut Hadipranata (dalam Handayani, 2003) menggambarkan seberapa besar penilaian individu terhadap dirinya, merasa sebagai diri yang kuat dan menggambarkan tubuh dan hubungan dengan orang lain disekitarnya, hal yang dirasakan oleh partisipan merupakan Perasaan tidak percaya diri, malu dan rendah diri karena berat badan dirasakan oleh para partisipan. HR mengatakan sangat tidak percaya diri dengan berat badannya. Menurut Stunkard dan Medelson (dalam Rahmawati, 2006) Hal yang umum secara psikologis muncul bersamaan dengan kegemukan adalah *body image dispragement* yaitu seseorang yang mengalami kegemukan merasa bahwa tubuhnya aneh sekali dan tidak disukai sehingga orang lain memandangnya dengan jijik dan permusuhan. Keadaan tersebut memberi anggapan bahwa dunia memandang orang gemuk dengan penghinaan. Konsekuensinya, seseorang dengan keadaan tersebut akan merasa stres, cemas, cenderung untuk menarik diri, malu, rendah diri, bahkan depresi. Seperti HR yang merasa malu pada saat tampil didepan umum. Selanjutnya NP menceritakan NP sering merasa tidak percaya diri apalagi NP merupakan pemeluk agama hindu, dimana pada saat melakukan ibadah di pura NP seharusnya menggunakan kebaya, namun NP merasa tidak cocok sehingga NP menggunakan kemeja biasa. Seperti HR dan NP, AN merasakan hal yang sama dengan berat badannya sekarang AN merasa tidak percaya diri, apalagi jika bertemu dengan orang yang baru. Begitu juga dengan NV merasakan hal yang sama yaitu NV merasa tidak percaya diri dengan berat badannya saat berada di pesta dan juga pada saat sedang menggunakan seragam praktek di rumah sakit. Menurut

Indra (2013) pada kelompok remaja, obesitas akan mempengaruhi pula pada perkembangan psikosial termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman – temannya memiliki kecenderungan untuk memiliki kepercayaan diri yang rendah dan putus asa. Perasaan merasa dirinya berbeda dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentang terhadap berbagai masalah psikologis. Dengan begitu para partisipan menjelaskan bahwa mereka merasa menyesal dan merasa lelah dengan tindakan yang telah mereka lakukan sehingga mengakibatkan obesitas. Seperti yang dirasakan ADN, ADN merasa menyesal mengkonsumsi cemilan yang berlebihan, berbeda dengan ADN, AN justru merasa lelah memikirkan berat badannya.

Tidak percaya diri saat mencari pasangan juga dirasakan oleh para partisipan. Seperti HR, HR merasa belum tentu lawan jenisnya mau menerima dirinya dengan kondisi tubuhnya saat ini. Rasa tidak percaya diri juga dirasakan oleh NV, dimana NV tidak berani menyatakan cintanya karena takut lawan jenis yang disukainya tidak mau menerimanya karena berat badan yang dimiliki NV. Merasa malu dan rendah diri yang dirasakan oleh para partisipan, hal tersebut dialami oleh HR, HR merasa malu jika bertemu dengan orang yang baru dia kenal karena kondisi badannya HR juga merasakan kalau dirinya terlalu rendah diri. Begitu juga dengan yang dirasakan oleh AN yang mearas malu jika berada didepan orang banyak dengan keadaan berat badannya. Selain merasa malu dan rendah diri. Perasaan minder juga dirasakan oleh para partisipan.seperti yang dirasakan oleh NP, NP merasa minder pada saat dirinya dibonceng oleh lawan jenis, hal yang sama juga dirasakan oleh HR, AN, dan NV, yang dirasakan HR, AN, dan NV mereka sama – sama merasa minder karena berat badan yang berlebihan.

Tidak percaya diri, minder, rasa malu. Dampak obesitas menurut Pujiastuti, dkk (2013) orang yang mengalami obesitas mempunyai rasa percaya diri yang rendah dan mudah depresi. Tidak percaya diri dirasakan oleh HR, NP, AN dan NV akibat rasa tidak percaya diri tersbut membuat mereka tidak berani atau malu saat melakukan sesuatu atau ketika berhadapan dengan orang baru. Menurut Leary dkk (2003) *self* adalah kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri

sendiri, serta memungkinkan seseorang untuk meregulasi diri. Dalam pembentukan diri seseorang dipengaruhi oleh psikologis yang merupakan pengalaman yang dirasakan saat dalam keadaan sadar. Maka dari itu para partisipan menjelaskan bagaimana pengalaman yang mereka alami sehingga para partisipan merasakan dampak psikologis tersebut.

Dalam pembentukan diri setiap orang akan dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana mereka akan bertemu dengan banyak orang sehingga akan muncul komentar – komentar dari setiap orang yang ditemui. Dampak obesitas terhadap diri sosial dirasakan oleh para partisipan. Diri sosial menurut Baron dan Byrne (2004) adalah identitas kolektif yang meliputi hubungan interpersonal dan aspek – aspek identitas yang datang dari kenggotaan pada kelompok – kelompok yang lebih besar dan lebih tidak personal yang berdasarkan pada ras, etnis dan budaya. Identitas atau label yang diberikan masyarakat dirasakan oleh para partisipan, mereka mengaku sering dipanggil gendut dan diejek oleh orang lain. seperti NP sering dipanggil gendut dan diejek oleh temanya hal tersebut yang membuat NP sakit hati. Sama halnya dengan NP, ADN juga merasakan hal yang sama, dimana ADN sering dipojokan dan dipanggil gendut oleh teman – temannya. Selanjutnya NV juga merasakan hal yang sama, NV dijadikan bahan ejekan oleh teman laki – lakinya, sehingga NV merasa malu dan risih. Karena pernah diejek AN pernah merasakan kecewa dan sakit hati namun AN terkadang menjadikan ejekan tersebut sebagai bahan candaan.

Selain dipanggil gendut dan diejek, para partisipan juga merasa dipandang sebelah mata oleh orang lain. seperti HR, HR merasa dianggap orang lain tidak mampu melakukan sesuatu yang sebenarnya bisa dia lakukan. Selanjutnya ADN melihat orang memandangnya sebelah mata dari ekspresi wajah yang terlihat dari seseorang tersebut. Hal yang sama dirasakan oleh NV, NV mengatakan bahwa teman – temannya suka memegang dan mengejeknya sehingga NV merasa diremehkan. Merasa dihina, dijauhi, dan dipandang jijik juga dirasakan oleh para partisipan seperti halnya yang dirasakan HR, HR mengatakan HR pernah dihan – hina dan dibully oleh temannya, namun HR menegaskan bahwa bully tersebut hanya bersifat verbal bukan fisik. Selanjutnya berbeda dengan HR yang merasa dihina dan dibully, NV justru merasa dijauhi oleh teman –temannya akibat NV memiliki berat badan yang berlebihan, NV mengatakan teman – temannya mungkin malu mempunyai teman sepertinya sehingga dia dijauhi. Maka dari itu NV Berbeda juga dengan yang dirasakan oleh NV, ADN merasa orang – orang merasa jijik saat melihatnya. Merasa jengkel sering para partisipan rasakan saat mendengarkan komentar atau sikap yang

kurang baik yang ditunjukkan orang lain terhadap mereka, hal tersebut dijelaskan oleh AN dan NV, AN dan NV mengatakan merasa sedih dan jengkel dan akan membuktikan jika suatu saat nanti AN bisa menurunkan berat badannya. Begitu juga dengan apa yang dirasakan oleh NP namun NP masih memberi toleransi jika itu hanya bercanda, tetapi jika bercanda sampai keterlaluan NP akan merasa jengkel.

Menurut Dewi (2004) remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap sebagai salah satu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek di lingkungan sekitarnya, sedangkan menurut Nasar (dalam Rahmawati, 2006) Perlakuan terhadap remaja obesitas seperti mengejek, menenertawakan, mengganggu, mempermainkan dan sebagainya juga menyebabkan remaja yang mengalami obesitas semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas, sehingga mengganggu perkembangan sosialnya. Hal tersebut yang dirasakan oleh para partisipan, dipanggil gendut, diejek, dan dipandang sebelah mata juga telah mereka rasakan. Namun para partisipan mengaku bahwa mereka merasa diterima dalam lingkungan pertemanannya walaupun dengan konsidi fisik atau berat badan yang berlebihan, seperti yang dikatakan HR dan NP, HR dan NP merasa diterima oleh teman – temannya, bahkan NP merasa teman – temannya menerimanya apa adanya, begitu juga yang dirasakan oleh ADN dan AN, ADN mempunyai teman yang banyak dari berbagai kalangan sedangkan AN merasa teman – temannya nyaman bersamanya begitupun sebaliknya.

Peran keluarga sangat penting bagi setiap orang, terlebih khusus terhadap anak. Beberapa partisipan tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya. Seperti yang dirasakan oleh ADN, orang tua ADN melarang ADN mengikuti suatu seleksi organisasi dan memberikan stigma kepada ADN bahwa ADN tidak bisa lulus seleksi karena ADN memiliki berat badan yang berlebihan. Berbeda dengan ADN, rasa bingung sempat dirasakan oleh NV dimana NV merasa jika keluarga kurang mendukungnya untuk menurunkan berat badan.

Beberapa partisipan mendapatkan dukungan sosial dari teman – temannya dalam hal memberikan nasehat dan motivasi untuk menurunkan berat badannya. AN mendapat dukungan sosial dari ibunya untuk mengurangi porsi makannya. Begitu juga dengan HR yang mendapatkan dukungan dari temannya untuk tidak mengkonsumsi makanan yang digoreng. Selanjutnya NP juga merasakan hal yang sama teman – teman NP selalu mendukung NP dan selalu mengingatkan untuk menurunkan berat badannya. ADN juga mendapatkan dukungan dari temannya. Sedangkan NV mendapatkan

dukungan dari dosennya untuk menurunkan berat badannya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman – teman disekitarnya sangat diperlukan para partisipan agar mereka bisa tetap semangat dan termotivasi.

Kekhawatiran akan muncul karena adanya gap antara *real self* dan *ideal self*, menurut Rogers (dalam Nelwandi, 2010) gap antara *real self* dan *ideal self* disebut inkongruen, inkongruen adalah suatu yang dinamis dapat naik ataupun turun. kedinamisan nilai antara *real self* dan *ideal self* dapat digunakan untuk penilaian indeks kepuasan hidup seseorang, cara agar tidak terjadi gap antara *real self* dan *ideal self* adalah dengan cara menaikkan *real self* atau menurunkan *ideal self* sehingga keduanya saling berdekatan. Kekhawatiran akan masa depan dirasakan oleh para partisipan khawatir terkait dengan kariernya, khawatir terkait kesehatannya dan terkait pasangannya nanti. Dalam penelitian ini para partisipan terlihat cemas dan bingung dengan tiga hal tersebut, seperti yang ditunjukkan oleh HR, HR sebelumnya ingin menjadi seorang perawat dan TNI namun HR sadar bahwa dua instansi pendidikan tersebut juga mengutamakan tinggi dan berat badan, sedangkan HR merasa dirinya tidak mungkin mengikuti seleksi masuk instansi pendidikan tersebut. Hal yang sama diungkapkan oleh NP, NP dia sangat khawatir dengan profesi yang akan diambilnya setelah lulus dari bangku kuliah. NP yang seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB) khawatir dengan berat badan yang dia miliki akan menghambat gerakannya untuk mengajar Anak Selain khawatir dengan karier, para partisipan juga merasakan kekhawatiran terkait dengan pasangan. Seperti yang dirasakan oleh ADN dan NP, ADN dan NP ingin memiliki badan yang kurus karena ADN menyukai lawan jenisnya, NP juga berfikir bagaimana NP harus menjaga penampilannya dan ADN menjadikan lawan jenisnya itu sebagai salah satu motivasi untuk kurus. Begitu juga dengan NV, NV menganggap laki – laki jarang melihat perempuan apa adanya.

Khawatir dengan resiko kesehatan juga menjadi sebuah kecemasan yang dirasakan oleh para partisipan. Mereka khawatir dengan kondisi berat badan saat ini akan mempengaruhi kesehatan tubuh mereka. Rina dan Bandung (2011) obesitas meningkatkan resiko beragam penyakit yang serius baik pada orang dewasa maupun anak muda. Hal tersebut dirasakan oleh NP, ADN, NV dan HR. Dalam mengembangkan dirinya, para partisipan mengungkapkan bahwa tidak ada hambatan yang mereka rasakan.

Kekhawatiran akan masa depan tersebut membuat partisipan melakukan Upaya diet untuk menjaga gambaran diri yang positif. Hal tersebut dilakukan oleh para partisipan karena Menurut Budianti

(2016) Remaja perempuan yang mengalami obesitas cenderung sering mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya terkait dengan penampilan fisiknya, dan perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain. sehingga untuk menghilangkan penilaian negatif dari lingkungan terkait dengan fisik, maka dari itu para partisipan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Kiang dan Harter (dalam Santrock, 2007) seorang remaja obesitas berpikir menjadi orang yang menarik dan meningkatkan harga dirinya dan membuatnya menjadi lebih populer. Keadaan tersebut membuat remaja perempuan cenderung ingin menurunkan berat badannya.

Cara diet dengan menjaga pola makan sudah banyak dilakukan oleh para partisipan, seperti yang dilakukan oleh HR, HR mengatur pola makannya dengan cara makan hanya pada pagi dan sore hari, sore harinya diberi batas waktu untuk makan yaitu jam 5, ketika sudah jam 5 ke atas HR tidak boleh makan lagi, mengurangi jajanan kiloan dan mengkonsumsi makanan yang lebih sehat. olahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Mengatur pola makan dan berolahraga merupakan cara diet yang paling aman dan tidak terlalu beresiko, namun para partisipan mengaku pernah menggunakan obat diet untuk menurunkan berat badannya. Remaja akan merasa kehilangan kepercayaan diri ketika memiliki bentuk tubuh yang tidak proporsional seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, maupun lengan. Remaja dengan bobot berlebihan juga dianggap akan mengalami permasalahan yang cukup berat untuk menarik perhatian lawan jenis. Sehingga banyak remaja yang berharap dapat membuat tubuhnya ideal dan melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan tersebut, termasuk diet ketat dan mengkonsumsi obat-obatan yang bisa membahayakan nyawa (Mu'tadin, 2002) Layaknya NP yang mengungkapkan NP menggunakan obat thailand untuk menguruskan berat badannya. NP mendapatkan obat tersebut dari temannya, karena tergiur dengan perkataan temannya jika meminum kapsul tersebut akan berhasil kurus. Selanjutnya ADN dan NV juga pernah menggunakan herbalife, herbalife biasanya diminum untuk menggantikan nasi, selain itu NV juga mengkonsumsi teh pelangsing yang banyak dijual di toko.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Persepsi partisipan tentang dampak penyebab obesitas yang terjadi pada dirinya cenderung negatif, mulai dari tidak menjaga pola makan yang teratur, jarang melakukan olahraga dan adanya pengaruh faktor biologis dan genetik.

Dampak obesitas yang dialami, adalah dampak pada diri personal, dampak pada diri sosial

dan kekhawatiran akan masa depan. Partisipan merasa tidak percaya diri, minder, merasa malu. Partisipan juga dipanggil gendut, jelek, diremehkan bahkan dihina. Selain itu partisipan juga sangat merasakan kekhawatiran dalam karier, kesehatan dan pasangan.

Upaya diet dilakukan untuk mengatasi dampak obesitas dan kekhawatirannya. Partisipan melakukan diet sehat bahkan diet tidak sehat. Muallid dari menjaga pola makan sampai meminum obat diet. Namun kebanyakan diet yang dilakukan tidak bertahan lama karena partisipan merasa tidak konsisten saat melakukannya.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi masyarakat diharapkan mampu untuk mengerti permasalahan yang terjadi pada kasus – kasus seperti ini, untuk tidak sembarangan berkomentar mengenai fisik atau diri orang lain.
2. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian iji untuk menjadi penelitian yang lebih komprehensif dan memberikan sumbangsih literasi, terutama pada kajian psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

#### DAFTAR PUSTAKA.

- Bahar, N.S.M, & Adilin Hayati. (2014). "Body Image Perspectives among Obese Adolescents in Rural Environment Setting. *Journal of Social and Behavioral Sciences*". *Journal of Psychology*. Vol. 153: 436 – 442.
- Calhoun, F. & Acocella, Joan Ross. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Hubungan Kemanusiaan*. (edisi ketiga). Semarang : Ikip Semarang Press.
- Citra, A.F. & Retnaningsih. (2009). **Konsep Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas**. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2: 166-177.
- Eka Budianti, Anastasia. (2016). **Gambaran Penerimaan Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas**. *Jurnal Psikologi*. Vol 25: 54-65.
- Ekawati Alon. (2014). **Hubungan Citra Diri dengan Obesitas Pada Mahasiswa stikes Aisyiah Jogjakarta**. *Jurnal Psikologi*. Vol : 24: 2-7.
- Gunarsa, S. D. Dan Yulia S.D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Herdiansyah Haris. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Moleong, L.J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurmalina Rina & Valley Bandung (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas. Panduan untuk keluarga*. Jakarta : PT Elec Media Komputindo.
- Nugraha, G. I., 2009. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Dalam: Soegih, R. R., dan Wiramihardja, K. K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto, Volume :9-18
- Ogden, J. (1996). *Health Psychology: A Text Book*. Open university press: BuckinghamPhiladelphia
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2009) *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pujiastuti Endah, Fadlyana Eddy, Garna Herry. (2013) **Perbandingan Masalah Psikososial pada Remaja Obes dan Gizi Normal menggunakan Pediatric Symptom Checklist (PCS)-17**. *Jurnal Kesehatan Kedokteran*. Vol 15, No. 4, Desember 2013.
- Prameswari, S.P.I, Aisah Siti, & Mifbakhuddin. (2013) **Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri Pada Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari** . *Jurnal Keperawatan*. Vol 1, No. 1, Mei 2013.
- Rahmawati Ade. (2006). **Harga Diri Pada Remaja Obesitas**. *Artikel Psikologi sosial*. Sumatra Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. (1999). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Rupang Indra. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA rex manado. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1, No. 1 (2013)

Smith, J.A.& Osborn, M. (2009). Analisis Fenomenologi dalam J.A. Smith. *Psikologi Kualitatif Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Santrock, W.J. (2007). *Remaja Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga

\_\_\_\_\_.(2007). *Remaja Jilid 2 Edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga

