

## COPING TERHADAP STIGMA PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN OBESITAS

**Nengah Srinadi**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: nengahsrinadi@mhs.unesa.ac.id

**Siti Ina Savira**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: sitisavira@unesa.ac.id

### Abstrak

Fokus penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana *coping* yang terjadi akibat stigma yang diberikan pada remaja perempuan dengan obesitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Partisipan penelitian merupakan dua orang remaja putri yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang dianalisis menggunakan analisis tematik. Uji keabsahan data menggunakan uji *credibility* yakni teknik triangulasi serta uji *dependability*. Hasil penelitian menemukan 3 tema yaitu penyebab obesitas, dampak obesitas dan *coping* terhadap stigma, yang menunjukkan bahwa kedua partisipan melakukan *problem focused coping* melalui upaya menurunkan berat badan serta *emotion focused coping* dengan mencari dukungan sosial dan berpikir positif, juga adanya perilaku maladaptif yang muncul akibat adanya kegagalan dalam melakukan *coping*.

**Kata Kunci** : Remaja, Perempuan, *Coping*, Stigma, Obesitas.

### Abstract

*The focus of this study is to explain how coping that occurs due to the stigma given to obese female adolescents. This study uses a qualitative approach with case study research methods. The research participants were two young women who fit the pre-determined criteria. The research data collection technique was conducted using semi-structured interviews which were analyzed using thematic analysis. Test of the validity was credibility test namely triangulation and dependability test. The results of the study found three themes, cause of obesity, the impact of obesity and coping on stigma, which showed that both participants did problem focused coping through efforts to lose weight and emotion focused coping by seeking for social support and positive thinking, as well as maladaptive behaviors that arise due to failure to do coping.*

**Keywords**: Adolescent, Female, Coping, Stigma, Obesity.

### PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kompleks yang umum dijumpai di kalangan masyarakat saat ini. Alton (2015) menyatakan bahwa obesitas merupakan gangguan dalam metabolisme yang melibatkan jaringan lemak tubuh berlebihan dan dapat menyebabkan gangguan medis serta psikososial. Dewasa ini obesitas rentan terjadi pada usia remaja terutama pada remaja perempuan. Santrock (2013) menyatakan adanya kecenderungan remaja putri untuk mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman sebaya. Swallen, dkk (dalam Papalia, 2009) menjelaskan bahwa obesitas memberi dampak negatif bagi remaja putri untuk melakukan hubungan interpersonal dengan teman sebaya akibat adanya pandangan fisik ideal, yang beresiko terhadap resiko fisik, sosial serta psikologis. Adanya perubahan fisiologis dan psikologis utama pada tahapan perkembangan remaja ini menyebabkan resiko gangguan makan meningkat dan berkorelasi dengan

munculnya pola perilaku depresi (Kaltzman et al., 2000 dalam Burniat, Cole, Lissau dan Poskitt, 2002).

Gaya hidup yang berkembang saat ini dimana banyaknya kemudahan untuk memperoleh keinginan serta kebutuhan dengan cara instan menjadi salah satu penyebab obesitas pada remaja. Adanya kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji menjadi kebiasaan konsumtif yang sering dijumpai pada kalangan remaja di masa ini (Kurdanti, 2015). Data Riskesdas (2013) menyatakan prevalensi obesitas dengan IMT diatas 25 pada remaja perempuan perempuan obesitas usia 13-15 tahun sebesar 10,8 persen dengan perbandingan prevalensi remaja perempuan obesitas 7,2 persen lebih tinggi dari prevalensi remaja laki-laki obesitas yang hanya berkisar pada angka 3.6 persen. Akibat pola makan tidak sehat tersebut yang menyebabkan obesitas terjadi serta menyebabkan resiko lain seperti hubungan interpersonal..

Obesitas tersebut cenderung berpengaruh negatif bagi remaja, seperti timbulnya konsekuensi gangguan kesehatan hingga dampak psikologis. Gortmaker, dkk (dalam Papalia, 2009) menyebutkan bahwa remaja dengan berat badan berlebih cenderung mengalami kesehatan lebih buruk dibandingkan dengan sebayanya serta kecenderungan mengalami kesulitan di sekolah, kesulitan melaksanakan tugas-tugas rumah dan terlibat dalam aktivitas berat atau perawatan diri serta pengalaman negatif. Pengalaman negatif diperoleh karena individu yang obesitas dianggap impulsif serta kurang memiliki kemauan, motivasi, dan kontrol pribadi. Pernyataan ini sesuai dengan Burniat, Cole, Lissau dan Poskitt (2002) yang menjelaskan bahwa obesitas menjadi salah satu sumber utama dari adanya penolakan oleh teman sebaya yang dapat berkontribusi pada konflik dalam keluarga.

Penolakan terjadi karena adanya standar yang tidak realistis yang diperoleh akibat obesitas menyebabkan dampak psikologis terjadi, seperti rendahnya harga diri, tidak puas dengan bentuk tubuh serta emosi negatif (Krishen & Worthen, 2011). Lebih jauh Krishen & Worthen (2011) menjelaskan bahwa penampilan fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan saat ini menyebabkan remaja perempuan dengan obesitas merasa rendah diri akibat bentuk tubuhnya sehingga muncul emosi negatif yakni kesedihan, khawatir serta putus asa. Dampak lain dari obesitas tersebut yakni individu dengan obesitas rentan mendapatkan stigma negatif (Puhl & Brownell, 2003). Stigma diartikan sebagai bentuk konstruksional yang dipengaruhi oleh lingkungan (Dovidio, Major, & Crocker, 2000). Andre, Deborah & Pamela (2016) menyatakan bahwa stigma mengenai obesitas yang menyebabkan orang gemuk sebagai target diskriminasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja perempuan dengan obesitas menemukan bahwa partisipan tersebut mendapat begitu banyak pengalaman negatif seperti perkataan yang tidak menyenangkan akibat obesitas yang dialaminya. Tidak hanya dalam bentuk verbal, namun juga mendapatkan pengalaman negatif non-verbal akibat obesitasnya. Partisipan menjelaskan pemberian stigma tersebut membuatnya putus asa untuk bersosialisasi, menangis karena khawatir dengan kondisinya sehingga mengurung diri di kamar dalam waktu yang cukup lama. Akibat dari pemberian stigma yang selalu dirasakan, partisipan mencoba melakukan usaha untuk mengurangi stigma tersebut seperti diet ekstrim hingga mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi berat badan. Bentuk coping tersebut mengalami kegagalan sehingga kedua partisipan melakukan bentuk coping

lain seperti perilaku maladaptif serta *emotion focused coping*.

Stigma digunakan sebagai karakteristik untuk mendefinisikan identitas individu dengan obesitas serta dianggap dapat dikendalikan dan merupakan tanggung jawab penerima stigma (Crandall & Weiner dalam Puhl & Brownell 2003). Akibat stigma tersebut dampak yang diperoleh pada kedua partisipan mempengaruhi bagaimana mereka merespon sikap negatif dari orang lain serta mendorong untuk berupaya atau menyerah dengan konsekuensi stigma yang diterimanya. *Coping* akan dilakukan jika remaja perempuan yang memperoleh dampak stigma akibat obesitas berupaya untuk mengurangi atau menghilangkan konsekuensi stigma yang diperolehnya. Bentuk atau metode *coping* yang akan digunakan dapat berupa *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut penelitian ini menjelaskan bagaimana remaja perempuan dengan obesitas mengatasi stigma yang diperoleh melalui metode *coping* apa yang digunakan untuk melindungi dari stigma tersebut merupakan pembahasan dalam penelitian ini. Meskipun belum mungkin untuk menyimpulkan metode *coping* mana yang paling sesuai untuk mengatasi stigma tersebut, namun penelitian ini bertujuan menyajikan berbagai strategi *coping* yang digunakan oleh partisipan penelitian dalam mengatasi stigma akibat obesitas yang dialaminya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan tujuan memahami bagaimana upaya dalam mengatasi pengaruh stigma yang diberikan pada remaja perempuan penderita obesitas melalui pendekatan personal sehingga dapat menggali informasi yang lebih menyeluruh dan mendalam.

Penelitian ini menggunakan dua orang remaja perempuan dengan obesitas sebagai partisipan penelitian. Kedua partisipan penelitian merupakan remaja perempuan yang baru mengalami obesitas sejak usia 13 tahun. Akibat obesitas kedua partisipan memperoleh dampak negatif pada psikologis seperti rendahnya harga diri, ketidakpuasan bentuk tubuh, emosi negatif serta stigma akibat obesitasnya. Adanya stigma seperti penyebutan 'gendut' dan 'jelek', prasangka 'rakus' dan 'penghabis makanan', dijauhi hingga tidak memiliki teman, serta diskriminasi seperti dijahili dan dikucilkan merupakan berbagai stigma yang diperoleh partisipan akibat obesitasnya. Akibatnya partisipan melakukan bentuk *coping* yang tidak konsisten dan berakhir dengan kegagalan, menyerah serta menyalahkan kegagalan pada orang lain. Bentuk kegagalan yang berulang kali mendorong kedua partisipan penelitian untuk melakukan bentuk

*coping* lain yakni mencari dukungan orang terdekat yang membantu memotivasi partisipan dalam melakukan upaya penyelesaian dampak stigma yang diperoleh akibat obesitasnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur ini digunakan sebagai data primer, yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat terbaru karena merupakan hasil penelitian secara langsung.

Peneliti menggunakan analisis tematik sebagai dasar yang digunakan untuk analisis dalam penelitian ini. Analisis tematik adalah sebuah proses mengkode informasi yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator kompleks, kualifikasi yang terkait dengan tema dan hal yang terkait atau gabungan dari beberapa penjelasan yang disebutkan tersebut yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan realitas fenomena tertentu. Adapun tema yang ditemukan dalam hasil penelitian ini yaitu penyebab obesitas, dampak obesitas serta *coping* terhadap stigma.

## HASIL

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua orang partisipan serta enam orang significant others dalam penelitian ini, ditemukan beberapa data yang sesuai dengan fokus penelitian pada penelitian yang dapat diuraikan sebagai berikut :

### Dampak Obesitas

Terdapat dua dampak obesitas yang akan dibahas dalam penelitian ini yakni fisik serta psikologis. Dampak obesitas tersebut sesuai dengan yang ditemukan dalam hasil wawancara berikut ini :

#### a. Fisik

Kedua partisipan memiliki masalah terkait fisik akibat obesitasnya, seperti gangguan mobilitas dan kesehatan yang disebabkan oleh obesitas yang dialami. Partisipan BA mengungkapkan bahwa mengalami hambatan fisik setelah mengalami obesitas, Iya kak, aku susah nafas kalau kebanyakan gerak. Badanku kan berat jadi susah juga kalau gerak banyak gitu (BA-379). Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini dengan pernyataan sebagai berikut, Iya sering, saya suruh ikutan olahraga. Tapi dia kan cepet capek terus sesek mbak, jadi cuma renang aja yang dia masih ikutin (SO1-40). Setauku dia susah gerak, maksudnya gerak banyak gitu susah. Soalnya dulu sempet ikut gym, berhenti karena sesek nafas. Olahraga lari gitu juga gak kuat, dia sering sesek nafas (SO2-101), Iya dibawa kerumah sakit, jadi lari gitu gak bisa dia soalnya gampang seseknya (SO3-57).

Partisipan AB juga mengungkapkan mengalami hambatan fisik setelah obesitas, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Iya aku waktu minum obat diet itu beratku 95 terus turun 5kiloan, setelah itu aku ikut gym tapi gak lama soalnya nafasku gak kuat kak. aku berasa sesek kalau olahraga gitu, itu sempet turuh sekilo aku ikutnya sebulan[...].”(AB-332)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakaknya sebagai SO dalam penelitian ini, Pernah, tapi dia itu sulit gerak banyak. Aku gendut tapi gak segendut dia itu. Dia gendut banget jadi susah kalau mau ikutan nge-gym gitu (SO2-29).

#### b. Psikologis

Salah satu dampak obesitas yang dialami partisipan sehingga mempengaruhi psikologisnya, antara lain rendahnya harga diri, ketidakpuasan bentuk tubuh, emosi negatif dan stigma obesitas.

##### 1) Rendahnya harga diri

Partisipan BA mengungkapkan bahwa timbul rendahnya harga diri akibat dampak obesitasnya, Aku kan gendut kak, mana ada cowok mau sama cewek gendut. (BA-724), Ya nyesel, aku juga sering nangis karena gendut gini (BA-107).Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, Mungkin karena malu sama badannya mbak, dia pernah bilang kalau sempet diejek temennya. Mungkin karena itu. (SO1-152), Iya dia biasanya cerita sambil nangis. Kalau habis dibandingin sama mamanya gitu juga biasanya cerita. (SO3-66).

Partisipan AB mengungkapkan rendahnya harga diri akibat dampak obesitasnya, seperti yang dikutip dalam wawancara yakni, Keduanya, aku gendut makanya diejek gak disukain gak dipeduliiin, coba aku kurus pasti gak gitu kak. (AB-430), Iya nyesel, aku jadi kena banyak masalah kayak gini sejak gendut. (AB-446). Pernyataan tersebut diperkuat oleh teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, Em, jangan terlalu rendah diri. Tahan godaan makan, karena diantara kita bertiga AB yang paling gak bisa nahan godaan akan kak. (SO3-188).

2) Ketidakpuasan bentuk tubuh

Partisipan BA mengungkapkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami akibat dampak obesitasnya, seperti :

“Bukan gak hilang kak, kadang gak pede sama bentuk badan sering tapi aku orangnya cuek aja. Denger omongan orang yang sering bikin sakit hati kak. Padahal gak kenal aku gak tau aku kayak gimana, tapi suka ngejek gitu aja” (BA-361)

“Iya, aku liat aja kak. kakak aku temennya banyak, temen cowok juga banyak. Punya pacar juga, terus disukai banyak orang. Itu kan pasti karena dia badannya bagus kak. beda sama aku, gak punya temen kenalan cowok gak punya karena gendut kak” (BA-740)

Partisipan AB juga mengungkapkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami akibat dampak obesitasnya, yakni Iya, kan kurus lebih baik dari gendut kan. Sekarang gini orang kurus baru bisa punya temen kak, bisa seneng-seneng lebih enak dari orang gendut (AB-454).

3) Emosi negatif

Partisipan BA mengungkapkan adanya emosi negatif yang dialami akibat dampak obesitasnya, seperti Ya nyesel, aku juga sering nangis karena gendut gini (BA-107). Sedihlah kak, mana ada yang suka dikatain jelek terus. Aku sering nangis tapi mereka gak peduli (BA-284). Ya kesal kak, aku sering nangis kalau dibandingin sama kakak aku kayak gitu (BA-667).

“Sedih pastinya kak. Dibanding-bandingin itu aku beneran gak suka. Kakakku jelas badannya bagus, kan model. Beruntung aja dia lebih tinggi dari aku. Aku gak suka sama orang-orang kayak gitu, main banding-bandingin. Aku kan pernah kayak gitu, ngapain mereka ikut campur. Bikin aku kesal kalau ada yang ngomong kayak gitu...”(BA-458)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu serta teman BA sebagai SO dalam penelitian ini

“Iya gak apa-apa mbak, BA emang sensitifan mbak. Cepet marah sama ngambeknya susah dikasitau juga, mungkin ceritanya ke mbak bilang diejek, tapi gak gitu mbak kita cuma ngasitau yang baik mbak” (SO1-159)  
“Iya dia biasanya cerita sambil nangis. Kalau habis dibandingin sama mamanya gitu juga biasanya cerita” (SO3-66)

Partisipan AB juga mengungkapkan emosi negatif yang dialami akibat dampak obesitasnya, yakni Iya ngeberatin banget. Tapi kurus juga susah kak (AB-427). Iya nyesel, aku jadi kena banyak masalah kayak gini sejak gendut (AB-446). Enggak, aku udah kesal banget, sedih banget kak (AB-188). Enggak, aku langsung ke kamar nangis. Besoknya aku gak sekolah (AB-194).

4) Stigma Obesitas

Terdapat empat stigma obesitas yang muncul dalam penelitian ini, yakni pelabelan seperti penyebutan dengan label tertentu, prasangka seperti stereotyping dan pendapat negatif, pemisahan seperti pengucilan dan tidak memiliki teman, serta diskriminasi seperti perlakuan dibandingkan dan perlakuan yang berbeda. Stigma obesitas tersebut sesuai dengan yang ditemukan dalam hasil wawancara berikut ini :

a. Penyebutan dengan label tertentu

Kedua partisipan diketahui memperoleh penyebutan terhadap label tertentu, seperti penyebutan dengan salah satu jenis binatang dan lainnya. Partisipan BA mengungkapkan bahwa sering memperoleh penyebutan dengan istilah tertentu seperti nama binatang akibat mengalami obesitas, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini, Pernah waktu temen-temen dia main kerumah terus dia teriak panggil aku babi, sampe temen-temen dia ngetawain aku[...] (BA-164). Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, “Dibilang gendut giu, kakaknya sama tetangga biasanya. Temennya juga mungkin. (SO1-26), Aku sama mama kan gak gendut, jadi kadang mama kesal dibilangnya gak bisa ngurus si BA karena gendut gak kayak aku (SO2-56), Karena dia gendut kak, suka diledekin, cuma sekarang udah gak sih (SO3-30).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa penyebutan dengan nama binatang yang kerap diperolehnya setelah obesitas, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Diledek itu gak enak kak, mau ngapain dianggep gak bisa dianggep salah dianggep gak pantas. Kemana-mana selalu diketawain ngerasa kalau aku tu malu-maluin banget ngerasa jelek banget. Belum lagi denger orang ngata-ngatain gendut babi rakus, itu bikin sakit hati kak. Tapi orang gendut kayak aku juga gak bisa bela diri, gak berani aku ngerasa salah dimata banyak orang karena aku orang gendut” (AB-433).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini yang dikutip sebagai berikut, Ya paling diketawain gitu, pernah diejek sih. Bilang gendut gitu (SO2-163), Dibilang gendut, babi ngumpul yang kayak gitu kak. kadang aku marahin, terus mereka pergi. Udah gitu (SO3-94).

b. *Stereotyping* dan Pendapat negatif

Kedua partisipan mengalami prasangka akibat obesitasnya, seperti *stereotyping* dengan sifat tertentu dan pendapat negatif. Partisipan BA mengungkapkan bahwa adanya *stereotyping* serta pendapat negatif yang diperoleh akibat obesitasnya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini, Ada barang hilang aku yang disalahin, makanan habis aku, pakaian kotor numpuk aku. Pokoknya aku itu biang masalah dirumah kak. (BA-293). Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, Kalau males gitu, Aku bilang gendut babi males gitu sih. Habis aku kadang kesel sih, anaknya susah dimintain tolong. (SO2-133), Dibilang gendut, babi males gitu pokoknya.(SO3-64), serta ibu BA yang mengatakan, Perempuan kan nantinya harus ngurus yang lain juga mbak, rumah tangga, anak. Kalau sekarang masih muda gini dia jaga badan sendiri belum sanggup, kedepannya kan yang lain bisa gak sanggup juga mbak. (SO1-79).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa juga memperoleh *stereotyping* serta

pendapat negatif akibat obesitasnya, seperti yang dikutip ini, Marah enggak, cuma biasanya nyindir aja makanan habis pasti kamu yang makan semua. (AB-370). Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu serta kakak AB sebagai SO dalam penelitian ini :

“Pernah dari pembantu saya, bilangny kadang kakak sama adiknya suka ngejekin dia. Tapi katanya karena makanan habis mbak, kalau itu kan wajar ya mbak” (SO1-133)

“Kadang cemilan ku dihabisin dia, terus dia itu kan gak pernah keluar ya jadi gak pernah ngapain gitu, males banget anaknya kadang ya aku suru keluar gitu ngapain. Tapi gak pernah dengerin” (SO2-186)

c. Dikucilkan dan Tidak memiliki teman

Kedua partisipan mengalami perilaku kurang menyenangkan dari lingkungan sekitarnya seperti pengucilan oleh kelompok non-obesitas serta tidak memiliki teman. Partisipan BA mengungkapkan bahwa tidak memiliki teman karena orang disekitarnya tidak ingin berhubungan dengannya yang mengalami obesitas, seperti yang dikutip berikut ini, Iya, aku gak suka mereka. Aku gak punya temen disekolah. (BA-70), Ya karena cuma dia yang mau temenan sama aku kak. (BA-81). Pernyataan tersebut diperkuat oleh temannya sebagai SO dalam penelitian ini, Katanya pernah kak, diejek kakaknya temen kakaknya juga. (SO3-61), Pernah, temen lesnya gitu juga katanya pernah ngejek dia. (SO3-77).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa orang disekitarnya tidak ingin berteman karena obesitas yang dialaminya, seperti yang dikutip berikut ini, Mereka biasanya ngetawain aku aja, mungkin kasian karena biasanya kakak kelas yang ngejekin aku. (AB-135). Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, Pernah tau sih aku, dia gak punya temen dulu. (SO2-73), Karena kakaknya AB kak, dia gak ngasi ada yang temenan sama AB. (SO3-17). Yang diperkuat juga dengan pernyataan bu AB, sebagai berikut :

“Kalau disekolah saya kurang tau mbak, pernah sekali dia bilang gak punya temen disekolah. Saya bilang coba dulu cari temen. Setelahnya dia gak pernah bilang ada masalah apa-apa mbak, saya pikir sudah ada temen. Ya kayak sekarang gini, dia main sama temen-temennya mbak” (SO1-120)

d. Perlakuan berbeda, diabaikan dan dibandingkan

Kedua partisipan memperoleh diskriminasi seperti perlakuan dibandingkan, perlakuan yang berbeda dan diabaikan. Partisipan BA mengungkapkan bahwa mendapatkan perlakuan yang berbeda dari orang disekitarnya karena obesitas, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Mama aku selalu banding-bandingin aku sama kakak aku. Karena dia jauh lebih cantik, tinggi terus langsing gak kayak aku. Apalagi dia punya banyak prestasi di modelling” (BA-138)

“Gak jauh beda sama dirumah. Mereka juga ngatain aku gendut. Kadang ngumpetin barang, ngetawain aku, bilang gak ada ukuran baju yang cukup, lambat banyak kak” (BA-216)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, seperti yang dikutip berikut ini :

“Iya mbak, dia bilangnya diusilin temennya diusilin kakaknya juga tapi dia kan kalau gak suka ya bilang mbak, cuma karena bener yang dibilang orang aja kalau dia gendut itu jadi dianya diem aja” (SO1-51)

“Mungkin pernah sih, kayaknya mama sempet cerita si BA bilang kalau digangguin temennya. Cuma aku gak tau jelasnya sih. Paling bercanda aku mikirnya” (SO2-117)

“Disekolah sering sih diketawain gitu, dia juga pernah cerita diumpetin barangnya sama temen sekelas. Dia juga gak punya temen dikelasnya” (SO3-26)

Partisipan AB mengungkapkan bahwa perlakuan kurang menyenangkan didapatkannya karena obesitas yang dialaminya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Dari SMP aku mulai di *bully* karena gendut. Disekolah aku punya temen, tapi banyak juga yang ngejek aku. Karena aku gak mirip kakak aku yang kurus” (AB-113)

“Pernah, terus mereka biasa aja. Disuruh sabar, disuruh ngurusin badan, kakak sama adik aku ketawa. Udah gitu aja” (AB-171)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Pernah digangguin temenku sih dia, awal sekolah aku bilang kalau AB adikku. Temen ku ketawa bilang kok gede banget, aku bilang kalau suka makan anaknya. Sempet diketawain sih, tapi dia anaknya gak cepet marah dia biasa aja gitu” (SO2-149)

“Iya, dulu kelas satu setiap hari selalu digangguin sama temen-temen kakaknya juga” (SO3-23)

### **Coping Terhadap Stigma**

Terdapat empat bentuk *coping* terhadap stigma obesitas yang dilakukan oleh kedua partisipan penelitian, antara lain upaya menurunkan berat badan, mencari dukungan sosial, berpikir positif dan perilaku *maladaptive*. *Coping* terhadap stigma obesitas tersebut sesuai dengan yang ditemukan dalam hasil wawancara berikut ini :

a. Upaya Menurunkan Berat Badan yang Re-aktif

Kedua partisipan menunjukkan upaya yang tidak konsisten serta pola diet yang tidak tepat untuk menurunkan berat badan. Partisipan BA mengungkapkan bahwa melakukan beberapa cara untuk mengurangi stigma dengan cara menurunkan berat badan, seperti yang dikutip berikut ini :

“Aku nyoba berkali-kali kok itu kak, waktu masuk SMP aku nyoba terus gagal lagi. Gitu terus kak, sampe sekarang juga aku sering nyoba diet

tapi ya gagal lagi. Paling lama sebulan, setelah itu aku ngerasa gak kuat lagi yaudah aku balik kayak dulu lagi kak: (BA-514)

“Pernah kak, aku makan sayur-sayuran sama minum air putih. Aku pernah nyoba seminggu, waktu itu turun 2 kg. Tapi aku gak kuat tiap hari kayak gitu kak, ngerasa lemes banget aku, jadi aku balik lagi ke kebiasaan makan aku sebelumnya” (BA-485)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, Iya pernah mbak, tapi sering gak dilanjut mbak. (SO1-135), Pernah, biasa dia bilang ke mama kalau mau diet gitu[...] (SO2-79), Pernah cuma gak lama, dia gak kuat diet gitu kak. Tapi mamanya pernah nyuruh BA buat diet sama olahraga nurunin berat badan. (SO3-47).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa menurunkan berat badan merupakan cara yang dapat mengurangi stigma yang diperoleh akibat obesitasnya, seperti yang dikutip berikut ini, Kelas satu sih aku nyobanya, kelas dua enggak kalau sekarang ini aku cuma lagi ngurain makan nasi sama gak ngemil aja. (AB-292), Ya minum obat pelangsing itu, diet ekstrim sama nge-ym tiap hari 2 jam itu kak. (AB-547). Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut, Opname semingguan mbak, setelah itu saya marahin gak ngasi minum obat-obat gitu lagi. Anaknya juga ngerti, mungkin dia juga nyesel mbak. (SO1-103), Em, pake obat pelangsing. Diet ekstrim itu juga mungkin. (SO2-35), Cerita pernah masuk rumah sakit karena minum obat pelangsing[...]. (SO3-66).

b. Perilaku *Maladaptive*

Kedua partisipan menunjukkan perilaku *maladaptive* seperti menyerah menyelesaikan masalah, serta menarik diri dari pergaulan sosial. Partisipan BA mengungkapkan bahwa mudah menyerah untuk mengatasi stigma yang diperolehnya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Bukan gak peduli juga kak, kalau aku ngelawan gak mungkin bisa. Aku gak punya temen kak, dikelas gak ada yang bisa aku andelin. Jadi aku milih diem kak, dan pasrah aja” (BA-228)

“Ada, karena sering diejek gendut aku malu kalau mau cari kenalan baru” (BA-327)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh kakaknya sebagai SO dalam penelitian ini, Itu enggak sih, anaknya gak pernah nanya gitu. Dia gak pernah keluar kamar, temen juga dikit. Anaknya tertutup. (SO2-48), Gak ngelawan sih, cuma pernah nangis. (SO2-137).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa mengurangi stigma yang diperolehnya menyulitkan sehingga mudah menyerah, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Dia malah seneng aku digituin kak. setiap sekolah itu aku takut, malu tapi aku gak bisa apa-apa. Minta tolong gak bisa, yang lain cuma ngetawain aku gak pernah belain aku. Aku tersiksa banget kelas 1 kak” (AB-219)

“Aku gak tau sih kak, soalnya aku emang gak pernah bergaul disekitar rumah gitu[...]” (AB-388)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut, Kayaknya enggak mbak, AB anaknya tertutup gak kayak anak saya yang lain. (SO1-87), Aku biasa aja sih, AB gak pernah ngelawan. Bilang gak suka juga enggak, makanya temenku jadi suka gangguinnya. (SO2-159), Bukan kak, kalau diejek ya malu kak. Tapi aku diejek gak kayak dia, dia kan sampe ngurung diri dikamar malu temenan sampe gitu kak. Kalau kita bertiga lagi bareng gitu kak, kadang ya diejek temen yang lain kak. (SO3-88).

c. Mencari Dukungan dan Simpati

Kedua partisipan mencari dukungan sosial yang diperolehnya dari informasi sosial media serta orang terdekat. Partisipan BA mengungkapkan bahwa mencari

dukungan dari orang lain untuk menghadapi stigma yang diperolehnya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Ada kan, dari vlogger youtube yang aku tonton. Kan banyak tuh yang kayak aku, gendut terus diet terus jadi kurus jadi cantik. Biasanya mereka sama kayak au, diejekkin juga, terus akhirnya nyoba diet gitu kak. Dari situ aku juga kepingin kak. Tapi nonton video gak semudah ngelakuinnya kak, selalu gagal aku” (BA-585)

“Aku termotivasi banget kak, ada yang nemenin dan ngingetin makan dikit gitu. Tapi dia lebih tahan godaan daripada aku” (BA-628)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh temannya sebagai SO dalam penelitian ini, Sering banget, dia iya iya aja. Cuma besoknya bilang kalau kebablasan ngemil. Gitu terus, padahal udah ngikutin youtuber sama diet kpop gitu kak, cuma ya gak ada hasilnya. (SO3-89).

Partisipan AB mengungkapkan bahwa dukungan orang lain membantu mengurangi stigma yang ditunjukkan untuknya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Oh itu iya, karena sekarang aku punya temen kak. Mereka ikut diet juga ikut yoga juga, mereka nemenin aku terus jadi aku gak ngerasa sendiri lagi ngerasa ada yang dukung aku. Keluarga aku sibuk sama urusan masing-masing jadi gak bisa peduliin aku, tapi aku gak ngerasa sedih banget lagi kayak dulu, temenku masih ada jadi ada yang ngasi aku dukungan gitu kak, kayak dorongan yang kakak bilang barusan” (AB-501)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, Iya mbak, biasa anak-anak kalau temennya ikut kan pingin ikut juga mbak. Saya ijinin aja biar dia gak dikamar terus. (SO1-149), Tau, katanya diet sama ikutan yoga kayak temen-temennya. (SO2-121), Iya kak, dia seneng waktu diajakin.

Mungkin karena ada temennya kak. (SO3-81).

d. Berpikir Positif

Masing-masing partisipan menunjukkan perilaku positif yang dilakukannya dengan menerima apa yang terjadi, melakukan kegiatan yang menyenangkan juga motivasi untuk lebih baik. Partisipan BA mengungkapkan bahwa dengan berpandangan positif membantu mengurangi stigma yang diperolehnya, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Aku ngerasa berat badan berlebihan gini emang gak baik kak, bikin aku susah punya temen. Tapi dirumah juga sama bikin aku bingung harus gimana kak” (BA-203)

“Ya kak, aku gak seneng diejek-ejek lagi. Aku pingin kayak orang biasanya yang bisa temenan sama siapa aja. Kalau masih gendut kayak sekarang gini kan gak ada yang mau temenan kak. jadi aku haru kurus dulu biar bisa punya temen dan gak ada yang ngejek lagi” (BA-778)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh ibu, kakak serta temannya sebagai SO dalam penelitian ini, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut :

“Seneng mbak, dia akhirnya punya kesadaran kalau gendut kayak gitu gak baik juga buat dia. Saya sebagai ibunya cuma bisa dukung aja mbak, selebihnya kan dia yang bawa kalau dietnya berhasil ya bagus, kalau gagal ya dia juga yang bawa mbak” (SO1-128)

“Denger-denger sih gitu, katanya niat kurus yang sekarang ini. Mungkin karena udah mau SMA kali ya” (SO2-158)

“Mau SMA kak, kita rencana mau masuk SMA bareng lagi. Jadi buat kesepakatan buat ngurusin badan. Dia bilang biar gak diejek sama dibandingin ke kakaknya kak. mungkin karena itu makanya niat banget. Udah jalan berapa minggu ya, itu kayaknya gak gagal sih. Dia bilangnya gitu” (SO3-114)

Partisipan AB mengungkapkan bahwa stigma akibat obesitas yang dialaminya dapat dilalui dengan berpikir positif, seperti yang dikutip dalam wawancara berikut ini :

“Kelas dua aku gak diet gak olahraga, aku main terus kak itu. Itu kan baru-baru akunya punya temen, jadi lagi seneng-senengnya keluaran sama temenku itu aku” (AB-344)

“Menurutku udah, nyoba cara yang sekarang aku yakin bakal ngilangin itu. Sekarang sih masih ada yang ngejek sama ngetawain tapi kata temen aku gak usah dipikir, fokus aja sama nurunin berat. Jadi aku nyoba untuk ngelakuin itu kak” (AB-554)

Pernyataan tersebut diperkuat teman AB sebagai SO dalam penelitian ini, Iya kak, AB bilang SMA nanti pingin jauh lebih baik. Gak dibully kayak dulu lagi, dia mau berubah kak. Pingin punya temen katanya. (SO3-123).

## **PEMBAHASAN**

Obesitas yang dialami kedua partisipan BA dan AB terjadi ketika mereka menginjak usia 13 tahun, diakui obesitas terjadi akibat faktor biologis orangtua, pola hidup tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik. BA dan AB mengalami obesitas setelah melakukan pola hidup tidak sehat yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik untuk membantu mengurangi kelebihan berat badan akibat kebiasaan makan tidak sehat tersebut. Adanya faktor biologis juga dibenarkan kedua partisipan sebagai salah satu penyebab obesitasnya. Akibat ketiga faktor penyebab tersebut, BA dan AB mengalami obesitas yang kemudian berdampak pada kedua partisipan. Dampak dari obesitas tersebut menyebabkan resiko fisik serta psikologis terhadap kedua partisipan. Penyebab serta dampak obesitas akibat faktor biologis sesuai dengan pernyataan Santrock (2014) yang menyatakan bahwa remaja perempuan dapat mengalami obesitas akibat konsumsi makan berlebihan serta pengaruh keturunan, selain itu juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan yakni gangguan pernafasan serta diabetes.

Dampak lain akibat obesitas yang dialami kedua partisipan yaitu dampak psikologis, yang dijelaskan oleh Puhl & Heuer (2009) sebagai dampak psikologis yang dialami seseorang akibat obesitas seperti rendahnya harga diri, emosi negatif, ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan stigma obesitas.

Rendahnya harga diri oleh BA dan AB disebabkan adanya obesitas serta stigma yang diberikan karena obesitasnya tersebut. BA mengaku tidak percaya diri karena memiliki kakak dengan badan yang ideal tidak sepertinya, selain itu kakaknya yang memiliki banyak teman serta lebih disayangi oleh ibunya menyebabkan BA semakin merasa rendah diri karena merasa obesitas menyebabkan perlakuan berbeda terjadi padanya. Partisipan AB mengaku merasa rendah diri karena dibandingkan dengan kakaknya yang berhasil menghilangkan berat badannya menjadi ideal, merasa selalu diusuli oleh teman-teman kakaknya akibat perbedaan tersebut menyebabkannya tidak percaya diri dengan bentuk badannya dan merasa tidak akan bisa memiliki teman karena obesitas tersebut.

Ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya diakui kedua partisipan dirasakan karena adanya perbedaan perlakuan yang diterima padanya yang memiliki obesitas dibandingkan dengan kakak mereka yang memiliki bentuk tubuh ideal. Perlakuan dibandingkan dan dianggap berbeda dengan saudaranya menyebabkan orang disekitar menyebutnya bukan saudara kandung kakak mereka serta pendapat bahwa bentuk tubuhnya tersebut jelek dan tidak menarik. Perlakuan berbeda ini juga diperoleh kedua partisipan dari anggota keluarganya, BA oleh ibunya selalu dikatakan harus meniru kakaknya sehingga dapat memiliki bentuk tubuh ideal, sedangkan AB selalu diusuli oleh kakak dan adiknya serta merasa diperlakukan tidak adil oleh kedua orang tuanya karena memiliki obesitas sedangkan dua saudaranya yang lain tidak. Akibat perlakuan negatif yang diperoleh BA dan AB menyebabkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuhnya muncul dan merasa harus memiliki bentuk tubuh ideal seperti saudara mereka agar memperoleh perlakuan yang lebih baik dari orang disekitar.

Emosi negatif merupakan dampak psikologis yang juga dialami oleh kedua partisipan. BA mulai menyesali kondisi obesitasnya setelah merasakan perlakuan negatif yakni selalu dibanding-bandingkan dengan orang yang tidak obesitas serta paksaan untuk menjadi orang bertubuh ideal tersebut. Penyesalan ini menyebabkannya sering menangis ketika perlakuan negatif diterimanya, menyalahkan orang disekitar yang memperlakukannya tidak baik, merasa putus asa untuk bisa memenuhi kriteria memiliki tubuh ideal seperti orang sekitarnya inginkan, emosi negatif tersebut diakui menyebabkannya tidak ingin berinteraksi dengan orang baru juga orang disekitarnya karena merasa akan diperlakukan sama seperti orang terdekat memperlakukannya. Partisipan AB mengakui emosi negatif seperti sedih dan menangis ketika diusuli dan

diejek oleh saudara serta teman sekolahnya, merasa kesal dengan perlakuan buruk yang diterima dari kakak dan teman-temannya, merasa putus asa dapat memiliki bentuk tubuh ideal yang karenanya menurunkan keinginan untuk bergaul dengan orang disekitarnya. Emosi negatif seperti sedih, marah dan putus asa tersebut diakui kedua partisipan terjadi karena merasa khawatir akan pendapat dan perlakuan negatif yang akan setiap saat diterima olehnya karena obesitas yang dialami.

Dampak psikologis lain yang selalu diperoleh kedua partisipan yang juga menyebabkan rendahnya harga diri, ketidakpuasan bentuk tubuh serta emosi negatif semakin dirasakan yaitu stigma akibat obesitasnya seperti pelabelan, prasangka, pemisahan dan diskriminasi. BA mengaku mengalami ke-empat bentuk stigma tersebut, yaitu mendapatkan pelabelan dengan sebutan 'babi' serta 'gendut', prasangka sebagai penghabis makanan dan pemalas, pemisahan dari teman sebaya sehingga tidak memiliki teman, serta diskriminasi seperti diusili teman hingga dibandingkan dengan orang bertubuh ideal. Partisipan AB juga mengakui hal yang sama, yakni memperoleh pelabelan 'babi rakus' serta 'gendut jelek', prasangka penghabis makanan, tukang ngadu hingga 'rakus', pemisahan dari kelompok non-obesitas sehingga hanya memiliki teman dengan kondisi serupa atau kelebihan berat badan, serta diskriminasi seperti diabaikan orang terdekat hingga gangguan dari kakak kelas.

Pernyataan kedua partisipan tersebut menjelaskan bahwa mereka memperoleh stigma dari keluarga, teman sebaya hingga orang-orang disekitarnya. Santrock (2014) menyebutkan bahwa remaja dengan obesitas rentan memiliki masalah dalam perkembangan sosial emosional dimana kemungkinan lebih tinggi memiliki harga diri yang rendah, depresi serta masalah dalam hubungan dengan teman sebaya. Obesitas yang dialami kedua partisipan memberikan dampak perasaan rendah diri akibat bentuk tubuhnya sehingga muncul emosi negatif karena perlakuan negatif dialaminya sehingga hubungan interpersonal BA dan AB mengalami hambatan. Perlakuan negatif yang diperoleh akibat obesitasnya tersebut menyebabkan kedua partisipan merasa diabaikan dan diperlakukan tidak sama dengan orang disekitar yang tidak memiliki obesitas seperti halnya. Stewart & Olbrisch (2008) menyebutkan individu obesitas sering memperoleh prasangka, diskriminasi, diacuhkan secara sosial.

Menghadapi dampak obesitas tersebut, kedua partisipan melakukan usaha atau *coping* yang digunakan untuk menguranginya. Bentuk *coping* yang dilakukan kedua partisipan BA dan AB yaitu melalui upaya menurunkan berat badan.

Badan oleh kedua partisipan dilakukan karena beranggapan jika berat badan berkurang bentuk tubuh mereka akan lebih baik sehingga orang disekitarnya berhenti memanggilnya 'gendut', 'babi' atau 'jelek'. Perasaan akan hilangnya perlakuan negatif jika mampu memiliki tubuh ideal tersebut karena merasa orang disekitar dengan tubuh ideal tidak diperlakukan seperti mereka. Keluarga yang diakui BA dan AB sering menyalahkan keadaan obesitas karena disebut berbeda dan tidak sesuai dengan anggota keluarga yang lain, yang juga menyebabkan kedua partisipan memutuskan untuk menurunkan berat secepat-cepatnya sehingga memutuskan melakukan upaya instan untuk menurunkan berat badan. Upaya instan yang dilakukan BA yakni diet ekstrim serta olahraga berat (*gym*) serta AB melalui upaya konsumsi berbagai jenis obat pelangsing, dimana kedua partisipan memperoleh cara tersebut melalui media sosial.

Upaya awal menurunkan berat badan tersebut mengalami kegagalan, BA mengaku gagal melakukan diet karena masalah kesehatan sehingga sulit melakukan diet tersebut dalam jangka waktu yang lama. Diet ekstrim yang dilakukan mengharuskan BA menahan keinginan untuk konsumsi cemilan, konsumsi nasi hingga makanan yang digoreng dan berbumbu. sehingga hanya bisa melakukan diet tersebut selama seminggu setelah itu berhenti melakukan dan kembali makan makanan berkalori tinggi seperti biasanya. Upaya diet tersebut akan kembali dilakukan jika ibunya menyuruh untuk menurunkan berat serta berolahraga *gym*. Paksaan yang dikatakan BA tersebut membuatnya tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan diet serta *gym* tersebut. Kegagalan yang berulang kali dialami ketika mencoba diet ekstrim serta *gym* diakui BA terjadi karena merasa kesulitan untuk mengubah kebiasaan makan, kesulitan tersebut menyebabkannya selalu diragukan oleh keluarganya yang menganggap upaya tersebut pasti tidak akan berhasil sehingga menurunkan semangat serta menyebabkan BA putus asa untuk mencoba kembali upaya tersebut.

Partisipan AB mengakui tidak memperoleh paksaan untuk melakukan penurunan berat badan, namun merasa selalu diusili dan diejek oleh kakak, adik serta teman disekolahnya yang akhirnya menyebabkan AB ingin menurunkan berat secepatnya. AB mengaku ingin melakukan sedot lemak seperti kakaknya, namun hal tersebut dilarang kedua orang tuanya dengan alasan tidak memiliki uang. Partisipan merasa tidak percaya dengan alasan penolakan kedua orang tuanya tersebut sehingga merasa diperlakukan tidak adil oleh kedua orang tuanya. Tidak dijinkannya melakukan prosedur tersebut menyebabkan AB memutuskan cara instan lainnya untuk menurunkan

berat badan yakni obat pelangsing. Namun AB mudah mengganti produk obat pelangsing karena merasa tidak membuahkan hasil sesuai yang diinginkan. Kebiasaan berganti produk obat serta konsumsi obat yang diluar aturan pemakaian menyebabkan AB sempat mengalami gangguan kesehatan hingga memperoleh perawatan medis. Alasan tersebut menyebabkannya dilarang mengkonsumsi obat pelangsing kembali, hal ini menyebabkan AB merasa putus asa untuk memiliki tubuh ideal dan memutuskan menghentikan upaya menurunkan berat badannya kembali.

Pernyataan kedua partisipan menjelaskan bahwa bentuk *problem focused coping* yang dilakukan dengan upaya menurunkan berat badan tidak berdampak positif bagi BA dan AB. Tidak efektifnya bentuk *coping* tersebut dapat dinyatakan sesuai dengan penjelasan Lazarus & Folkman (1984) bahwa dalam pelaksanaannya ke-efektifan dari *coping* itu dapat dikatakan berdampak positif jika bentuk *coping* yang digunakan dapat beradaptasi dalam mengatasi sumber stress serta situasi yang tidak terduga dan tidak terkontrol. Kedua partisipan menyerah karena putus asa akan hasil positif yang diperoleh dari upaya menurunkan berat badan tersebut. Kegagalan ini menyebabkan kedua partisipan melakukan perilaku maladaptif. Bentuk perilaku maladaptif tersebut selain menyerah menurunkan berat badannya kembali, menarik diri dari pergaulan, menyalahkan orang lain atas kegagalannya serta kembali melakukan kebiasaan makan berlebih. Wadsworth (2015) menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja cenderung menggunakan bentuk *coping* primitif seperti melarikan diri, penolakan dan mencari dukungan orang terdekat ketika menghadapi peristiwa yang menegangkan, adanya paparan berulang terhadap masalah menyebabkan munculnya *coping* maladaptif yang disebutkan sebagai bentuk adaptasi fungsional untuk melindungi diri mereka sendiri dari stres yang berlebihan. Dalam hal ini Goffman (1990) juga mengatakan bahwa metode *coping* untuk stigma obesitas dapat berfokus pada masalah atau berfokus pada emosi yang akan memiliki konsekuensi adaptif atau maladaptif bagi individu yang ditargetkan untuk mengubah diri dari pemberi stigma. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa penggunaan bentuk *coping* baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* dapat berdampak positif atau negatif bergantung pada ke-efektifannya dalam mengatasi situasi yang menekan.

Situasi yang dianggap tidak mendukung kedua partisipan untuk melakukan upaya menurunkan berat badan seperti adanya faktor riwayat kelebihan berat badan pada keluarga serta perilaku tidak

menyenangkan yang selalu didapatkan oleh partisipan sehingga perilaku maladaptif muncul juga mendorong partisipan untuk mencari dukungan orang lain sebagai bentuk pelarian dari kegagalannya tersebut. BA dan AB mengatakan selalu menghubungi teman dekatnya setiap kali kegagalan dialami kedua partisipan, mereka mengaku menceritakan masalah dan keluarga yang dianggap menyebabkan kegagalan menurunkan berat badan tersebut selalu dilakukan untuk mengurangi kesedihannya yang diakui sedikit melegakan bagi kedua partisipan. Perilaku menceritakan masalah hingga perlakuan keluarga yang dianggap kedua partisipan sebagai penyebab kegagalan upaya diet ini berulang kali dilakukan, sehingga muncul dorongan teman terdekat untuk membantu BA dan AB dalam melakukan kembali upaya menurunkan berat badannya dengan cara yang berbeda dari sebelumnya. BA mengaku selalu menceritakan masalah pada teman dekatnya, kebiasaan ini menyebabkan temannya menyarankan BA untuk melakukan diet sehat seperti yang dilakukan oleh temannya. AB juga mengaku selalu menceritakan masalahnya dengan dua teman dekatnya, salah satu temannya mendorongnya dengan seorang teman lainnya untuk melakukan diet juga latihan yoga. Saran teman dekat kedua partisipan tersebut merupakan dukungan yang menyebabkan BA dan AB mampu kembali melakukan upaya menurunkan berat badan.

Mengetahui keberhasilan dari diet yang dilakukan oleh temannya mendorong BA juga mencoba diet tersebut. Saran dan informasi temannya menyebabkan BA mengubah pola dietnya dengan mengikuti aturan penjumlahan setiap kalori yang dikonsumsinya perhari melalui bantuan temannya yang ikut membantunya dalam melakukan perhitungan tersebut. Partisipan AB juga melakukan kembali upaya menurunkan berat badan dengan saran dan ajakan teman dekatnya yang sama-sama mengalami obesitas seperti itu. Salah seorang teman AB mulai melakukan diet sehat serta latihan yoga, yang diikuti oleh seorang temannya lagi, sehingga keikutsertaan dua orang temannya ini menimbulkan keinginan AB untuk mengikuti apa yang teman-temannya itu lakukan. Teman BA dan AB juga menyarankan mereka untuk mulai menghiraukan pendapat negatif dari keluarga maupun orang disekitarnya, dengan motivasi jika berhasil melakukan diet makan kedua partisipan dengan teman-teman mereka mampu membuktikan keberhasilan upaya diet serta mampu memasuki sekolah menengah atas bersama-sama dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan menyebabkan BA dan AB memiliki banyak teman nantinya.

Dukungan teman yang diperoleh BA dan AB menimbulkan pengaruh positif untuk lebih konsisten dalam melakukan upaya menurunkan berat badannya kembali. BA mengakui saran dari temannya membuatnya merasa lebih percaya diri dalam melakukan diet sehat tersebut, teman BA berusaha membantu mengingatkan mengukur asupan kalori, membantu latihan ringan yang bisa dilakukan hingga memotivasi BA untuk giat melakukan diet sehingga bisa sama sepertinya. Partisipan AB mengaku mengikuti ajakan teman-temannya untuk melakukan diet serta latihan yoga karena merasa lebih bersemangat melakukannya jika dilakukan dengan teman, merasa tidak sendiri menghadapi kesulitan diakui AB sangat memotivasi untuk konsisten melakukan upaya penurunan berat badannya kali ini. Selain dukungan teman, motivasi yang juga diberikan oleh teman BA dan AB untuk sama-sama masuk di sekolah menengah atas yang sama dan dengan bentuk tubuh yang lebih ideal menjadi motivasi kedua partisipan untuk melakukan upaya penurunan berat badan tersebut. Harapan tersebut mendorong BA dan AB lebih positif dalam memandang keadaannya saat ini, berusaha tidak menghiraukan pendapat orang lain merupakan tindakan berpikir positif lain yang dilakukan kedua partisipan selain memotivasi diri untuk menjadi lebih baik.

*Emotion focused coping* merupakan bentuk *coping* yang digunakan kedua partisipan dalam mengatasi perilaku maladaptif yang muncul. Dengan mencari dukungan sosial orang terdekat melalui pengungkapan kegagalan serta perlakuan negatif yang diterima, menimbulkan dorongan orang terdekat untuk membantu kedua partisipan sehingga perilaku *coping* yang lebih efektif dapat dilakukan oleh BA dan AB. Motivasi oleh teman terdekat kedua partisipan juga mendorong mereka untuk berpikir lebih positif mengenai kondisi yang saat ini dialaminya, sehingga mendorong BA dan AB untuk lebih fokus hanya pada upaya menurunkan berat badannya daripada pendapat negatif orang disekitar mereka. Hal ini serupa dengan pernyataan Meier, Kohlmann, Eschenbeck & Gross (2010) bahwa remaja perempuan dengan obesitas cenderung menunjukkan perilaku pencarian dukungan sosial untuk mencegah dari ketidaktifan atau isolasi sosial, lebih jauh penelitian tersebut mengungkapkan bahwa perilaku mencari dukungan sosial tersebut dilakukan sebagai bentuk pemecahan masalah untuk mengurangi gangguan internalisasi seperti kecemasan atau depresi. Dengan diperolehnya dukungan sosial kedua partisipan merasa mampu menurunkan berat badan karena merasa tidak sendirian dalam melakukannya, motivasi untuk memasuki SMA yang sama dengan temannya juga dengan bentuk tubuhnya

yang ideal diakui BA dan AB memotivasi mereka dalam melakukan upaya menurunkan berat badan yang konsisten.

Berdasarkan pernyataan kedua partisipan melalui upaya mencari dukungan sosial, upaya menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan lebih baik sehingga mendorong pikiran positif dengan mulai mengidahkan pendapat serta perlakuan negatif yang bertujuan memfokuskan hanya pada tujuan awal menyebabkan BA dan AB dapat memperoleh hasil sesuai dengan keinginannya. Berhasilnya menurunkan berat badan meskipun tidak banyak dengan melakukan upaya menurunkan berat sesuai saran temannya, saat ini diakui kedua partisipan menjadi prioritas untuk lebih konsisten melakukannya. BA dan AB menyatakan masih menganggap obesitas yang dimiliki saat ini merugikan serta penyebab perilaku tidak menyenangkan dialaminya, namun dengan dua jenis *coping* yakni *emotion focused coping* dengan mencari dukungan sosial serta *problem focused coping* dengan upaya menurunkan berat badan yang dilakukan oleh kedua partisipan menyebabkan perilaku maladaptif dapat dikurangi dan pikiran positif untuk motivasi menjadi lebih baik muncul pada kedua partisipan. Kedua bentuk *coping* tersebut juga sesuai dengan penelitian Asbury & Woszidlo (2012) yang menjelaskan bahwa terdapat dua jenis *coping* yang digunakan dalam mengatasi stigma obesitas, *problem focused coping* yang digunakan pada umumnya seperti mengambil langkah untuk menurunkan berat badan, sedangkan untuk *emotion focused coping* dijelaskan menggunakan langkah mencari dukungan sosial untuk meminta saran, informasi atau bantuan yang membangun. Dalam penelitian Asbury & Woszidlo (2012) juga menjelaskan bahwa bentuk *coping maladaptive* yang muncul seperti, penolakan untuk mengakui stressor serta bentuk *behavioral disengagement* yang ditunjukkan seperti menyerah untuk menurunkan berat badan.

Kedua partisipan mengakui bahwa dukungan teman merupakan bentuk motivasinya untuk melakukan upaya penurunan berat badan yang saat ini sedang dan masih dilakukan BA dan AB. Meskipun mengakui bahwa perlakuan dan pandangan negatif masih kerap dirasakan, namun semangat untuk masuk ke SMA yang sama dengan temannya dalam bentuk tubuh yang lebih ideal lebih ditekankan oleh kedua partisipan sehingga mampu menghiraukan pendapat orang lain disekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, bentuk *coping* yang lebih berpengaruh dan memberikan dampak positif bagi kedua partisipan dalam menghadapi stigma akibat obesitasnya yaitu mencari dukungan orang terdekat atau dalam dimensi *coping* termasuk dalam *emotion focused coping*.

Berikut diagram hasil pembahasan terhadap kedua partisipan remaja perempuan dengan obesitas, dimulai dari penyebab obesitas kemudian dampak obesitas dan *coping* terhadap dampak obesitas tersebut.

## PENUTUP

### Simpulan

Obesitas terjadi pada kedua partisipan penelitian pada usia awal remaja yang menyebabkan dampak fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang dialami kedua partisipan yakni gangguan pernafasan serta mobilitas. Sedangkan dampak psikologi yang diterima kedua partisipan yakni rendahnya harga diri, ketidakpuasan bentuk tubuh, emosi negatif serta stigma obesitas. Dampak psikologi sangat mempengaruhi kedua partisipan sehingga memutuskan untuk melakukan bentuk *coping* yakni upaya menurunkan berat badan. upaya yang dilakukan tidak konsisten tersebut menyebabkan adanya kegagalan *coping* sehingga timbul perilaku maladaptif sebagai bentuk mengatasi kegagalan tersebut. Kedua partisipan menyerah melakukan kembali upaya penurunan berat badan, menyalahkan orang lain akibat kegagalannya, menarik diri dari pergaulan sehingga mencari dukungan teman terdekat dengan menceritakan masalahnya untuk mengurangi kesedihan yang dirasa akibat kegagalan *coping* tersebut.

Melalui upaya mencari dukungan sosial untuk mengurangi perilaku maladaptif serta pelepasan stressor tersebut kedua partisipan mampu memperoleh saran dan informasi serta motivasi untuk kembali melakukan bentuk *coping* yakni upaya menurunkan berat badan. Bantuan teman dekat kedua partisipan mendorongnya untuk lebih konsisten dalam melakukan upaya menurunkan berat badan yang saat ini dilakukannya. Motivasi untuk menghiraukan berbagai pendapat serta perlakuan negatif oleh orang-orang sekitar menyebabkan kedua partisipan mampu berpikir positif sehingga hanya terfokus dalam melakukan upaya menurunkan berat badannya. Dalam hal ini mencari dukungan sosial merupakan bentuk *emotion focused coping* yang dilakukan oleh kedua partisipan yang bermanfaat untuk membangun *problem focused coping* sehingga muncul pikiran positif untuk menjadi lebih baik serta upaya melakukan penurunan berat badan yang lebih konsisten.

### Saran

Saran yang diharapkan dari penelitian ini berdasarkan hasil pembahasan dari wawancara kepada dua partisipan antara lain :

1. Bagi Remaja Perempuan dengan Obesitas  
Remaja perempuan dengan obesitas diharapkan mampu mengetahui serta

memahami bentuk *coping* yang efektif dilakukan untuk mengurangi dampak stigma yang terjadi akibat obesitasnya, sehingga selanjutnya mampu melakukan bentuk *coping* yang efektif untuk mengatasi dampak stigma obesitas tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini untuk menjadi penelitian yang lebih komprehensif sehingga kedepannya mampu memberikan informasi dan manfaat yang lebih baik dalam literasi mengenai bentuk *coping* apa yang sesuai untuk stigma obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alton, I. (2005). Chapter 7: The Overweight Adolescent. *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* (77-91). [http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol\\_book.shtm](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm). Diakses pada tanggal 21 September 2017.
- Asbury, M. B., Wosidlo, A. (2012). Coping with obesity: the use of problem and emotion focused strategies on weight watchers.com message boards. *Ohio Communication Journal*. 50: 88-105.
- Burniat, W., Cole, T. J., Poskitt, E. (2002). *Child and adolescent obesity*. New York: Cambridge University Press.
- Dovidio, J. F., Crocker, J., Major, B. (2000). *The Social Psychology of Stigma, Stigma: introduction and overview*. New York: The Guilford Press.
- Goffman, E. (1990). *Stigma*. New York: Penguin Books.
- Kementrian RI. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Krishen, A., Worthen, D. (2011). Body image dissatisfaction and self-esteem: a consumer-centric exploration and a proposed research agenda. *Journal University of Nevada*. 24:90-106.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11(4): 179-190.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Major, B., & O'Brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*. 56:393-421.
- Meier, S., Kohlmann, C. W., Eschenbeck, H., Gross, C. (2010). Coping in children and adolescent with obesity: the costs and benefits of realistic versus unrealistic weight evaluation. *Applied*

- Psychology: Health and Well-Being*. 2(2): 222-240.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, D. R. (2009). *Human Development buku 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.
- Puhl, R., Brownell, K. D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: review and conceptual analysis. *Journal of Eating Behavior*. 4(2003): 53-78.
- Puhl, R., Heuer, C. A. (2009). The stigma a review and update. *Journal of Eating Behavior*. 17(5): 941-964.
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development*, Fourteenth Edition. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescent*, Fifteen Edition. New York: McGraw-Hill.
- Wadsworth, M. E. (2015). Development of maladaptive functional adaptation to chronic, uncontrollable stress. *Child Development Perspective*. 0(0):1-5.

