

KONSEP DIRI REMAJA AWAL PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS

Ajeng Furida Citra, Dra. Retnaningsih, M Si

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2006

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : konsep diri, obesitas, remaja

Abstraksi :

Di zaman yang penuh dengan kemajuan teknologi seperti saat ini semua bentuk kegiatan manusia banyak ditunjang oleh adanya teknologi sehingga individu dapat memperoleh dan mengerjakan sesuatu secara lebih cepat dan instant. Semua yang serba instant seperti saat ini membuat individu merasa dimanjakan dan akhirnya menikmati kemudahannya tanpa mempertimbangkan pengaruhnya bagi tubuh dan kesehatannya. Hal-hal tersebut merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya obesitas. Di Indonesia, dari perkiraan 210 juta penduduk Indonesia tahun 2000, jumlah penduduk yang overweight diperkirakan mencapai 76.7 juta (17.5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%). Tidak jarang obesitas juga terjadi pada remaja, terutama perempuan. Dimana pada masa ini individu mengalami pubertas dan terdapat peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan perkembangan dari sel lemak dan penyimpanan lemak tubuh. Pada saat ini juga individu mengalami tanda-tanda awal dari kematangan yang ditandai dengan adolescent grow spurt, dimana terjadi peningkatan drastis dalam berat badan dan tinggi badan seseorang. Obesitas atau kegemukan ini terjadi jika individu mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang mereka butuhkan. Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebih, kurang gerak / olahraga, emosi, dan faktor lingkungan Metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (Body Mass Index) yang dapat diperoleh dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). BMI ideal untuk wanita yaitu antara 21-23 dan bagi wanita yang obesitas 27,5 dan yang mengalami obesitas serius adalah 31,5. Sedangkan BMI ideal untuk laki-laki yaitu antara 21-24 dan bagi laki-laki yang obesitas 28,5 dan yang mengalami obesitas serius adalah 33. Bagi remaja awal, khususnya perempuan, obesitas secara langsung akan mempengaruhi penampilan fisik mereka dan tidak dapat dipungkiri bahwa penampilan dapat

mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya dan akhirnya akan mempengaruhi konsep dirinya. Konsep diri sendiri dapat didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang meliputi kualitas fisik, psikologis dan sosialnya, yang merupakan hasil dari pengalaman individu berinteraksi dengan lingkungan sekelilingnya. Konsep diri merupakan faktor yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, karena memegang peranan dalam menentukan perilaku individu. Dalam perkembangan dan pembentukannya konsep diri dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam hubungannya dengan individu lain yang berarti bagi individu tersebut (significant others), karena konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir. Konsep diri dapat berupa konsep diri positif dan konsep diri negatif. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang yaitu significant others, lingkungan sekolah, keadaan fisik individu, peranan faktor social. Konsep diri juga dapat dilihat dari dua dimensi, yaitu dimensi internal yang terdiri dari tiga bagian dari diri yaitu: 1). Diri Identitas (identity self) 2). Diri sebagai Pelaku (behavioral self) 3). Diri sebagai Penilai (judging self); dan Dimensi Eksternal yang terdiri dari: 1). Diri Fisik (physical self) 2). Diri Etik Moral (moral ethical self) 3). Diri Personal (personal self) 4). Diri Keluarga (familial self) dan 5). Diri Sosial (social self). Penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Sementara itu teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi. Untuk menjaga keajegan dan keabsahan data yang diperoleh peneliti menggunakan triangulasi data, triangulasi teori dan triangulasi metode. Sementara itu subjek penelitian dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang yang memiliki karakteristik perempuan, busia antara 10-14 tahun, obesitas dan bersekolah di bangku SD atau SMP. Subjek pertama berinisial I, berusia 11 tahun, bersekolah di SD (kelas 6) dan memiliki BMI 28,76. Subjek kedua berinisial A.Y, berusia 14 tahun, bersekolah di SMP (kelas 3) dan memiliki BMI 27,55. Subjek ketiga berinisial I.L, berusia 14 tahun, bersekolah di SMP (kelas 3) dan memiliki BMI 31,25. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa subjek pertama dan ketiga memiliki konsep diri positif dimana walaupun subjek mengalami obesitas, subjek tetap menerima keadaan dirinya saat ini apa adanya dan tidak memandang obesitas yang dialaminya sebagai beban. Subjek juga tidak mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan tidak memandang dirinya berbeda dengan orang lain karena obesitas yang dialaminya. Sedangkan konsep diri subjek kedua negatif, dimana subjek cenderung merasa dirinya memiliki bentuk tubuh yang obesitas serta sifat-sifat yang negatif. Subjek juga memandang dirinya berbeda dengan orang lain karena keadaan fisiknya. Pada subjek pertama dan ketiga, pembentukan konsep diri positif pada diri subjek lebih disebabkan oleh faktor significant others diantaranya peran orangtua dan teman-teman dekatnya dan juga faktor sosial subjek. Sementara konsep diri negatif yang dimiliki subjek kedua dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik subjek, significant others dan faktor lingkungan sekolah subjek. Sementara itu

penyebab terjadinya obesitas pada subjek pertama lebih disebabkan karena faktor eksternal yaitu pola makan yang berlebihan sementara subjek kedua dan ketiga sudah mengalami obesitas sejak kecil dan obesitas yang dialami lebih disebabkan faktor genetik. Pada subjek kedua faktor genetik ini juga ditambah oleh kurangnya aktifitas fisik subjek. Sementara pada subjek ketiga selain karena faktor genetik, subjek juga memiliki pola makan yang berlebihan dan juga kurangnya aktifitas fisik subjek serta kebiasaan subjek yang sering mengalihkan diri pada makanan jika sedang merasa kesal.