

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak tiga tahun yang lalu, WHO sebagai organisasi kesehatan dunia telah menyatakan bahwa obesitas merupakan masalah global yang perlu ditanggulangi (www.gizikesehatan.ugm.ac.id). Obesitas adalah suatu kondisi terjadinya peningkatan jumlah jaringan lemak tubuh yang menyebabkan berat badan individu menjadi berlebih. Seorang individu dikategorikan memiliki masalah obesitas apabila angka *body mass index* individu tersebut bernilai lebih atau sama dengan 23, dimana *body mass index* merupakan hasil perbandingan berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter.

Obesitas berubah menjadi masalah penting yang mendapat perhatian disebabkan karena telah terjadi peningkatan prevalensi individu dengan masalah obesitas di seluruh penjuru dunia. Peningkatan jumlah individu dengan masalah obesitas terbesar terjadi di wilayah Asia Pasifik, khususnya di wilayah negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Data statistik di Departemen Kesehatan menunjukkan bahwa jumlah individu dengan masalah obesitas di Indonesia ternyata cukup mengejutkan. Berdasarkan hasil survei di beberapa ibukota provinsi di Indonesia, pada tahun 2003 terdapat 6,8% penduduk pria dewasa dan 13,5% wanita dewasa yang mengalami masalah obesitas. Jumlah ini meningkat pesat, karena pada tahun 2006 angka tersebut berubah menjadi 23% untuk pria dewasa dan 43% untuk wanita dewasa (Majalah Ethical Diggest, Januari 2006).

Secara umum, terjadinya peningkatan jumlah individu dengan masalah obesitas disebabkan adanya peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu terutama di daerah perkotaan (www.gizikesehatan.ugm.ac.id). Perkembangan ekonomi disertai terjadinya modernisasi, menyebabkan terjadinya perubahan pola gaya hidup termasuk pola makan dan aktivitas. Pola makan masyarakat perkotaan yang cenderung sibuk menjadikan makanan cepat saji yang mengandung kalori tinggi sebagai pilihan utama dengan alasan kepraktisan. Berbagai bentuk penyajian makanan yang menarik juga mengundang respon masyarakat untuk mengonsumsi makanan meski dalam keadaan tidak lapar. Pola makan demikian menyebabkan asupan kalori dalam tubuh menjadi berlebih dan dapat menyebabkan obesitas. Selain itu kehidupan masyarakat modern saat ini, yang penuh dengan dukungan teknologi dan sarana mutakhir, menyebabkan menurunnya aktivitas fisik seseorang. Rendahnya aktivitas fisik ini mengakibatkan sedikit sekali kalori yang dibakar sehingga penimbunan lemak dalam tubuh sebagai sumber masalah obesitas tidak dapat dihindari.

Penimbunan lemak berlebih dalam tubuh yang dialami individu dengan masalah obesitas dapat menimbulkan masalah serius bagi individu tersebut. Obesitas yang dialami dapat menurunkan tingkat kesehatan dan kebugaran. Tingginya risiko terkena penyakit seperti kolesterol dan darah tinggi dapat dialami individu dengan masalah obesitas. Berdasarkan penelitian kepada 2.270 sampel dengan prevalensi obesitas 27,5%, ditemukan sebanyak 33,1% individu dengan masalah obesitas mengalami hiperkolesterolemia, 28,7% mengalami peningkatan

LDL kolesterol dan 20% menderita hipertensi diastolik. Selain itu penyakit-penyakit yang disebabkan obesitas juga dapat menyebabkan kematian dini. Banyak rumah sakit yang melaporkan bahwa penyebab kematian yang utama ditempati oleh penyakit-penyakit noninfeksi seperti *stroke*, penyakit jantung, pendarahan *intra-cranial* dan *diabetes mellitus* yang berhubungan erat dengan masalah obesitas (Majalah Ethical Digest, Januari 2006).

Masalah yang timbul pada individu yang mengalami obesitas tidak hanya mencakup segi kesehatan fisik. Individu dengan masalah obesitas juga dapat mengalami masalah psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri. Bentuk tubuh yang berbeda dengan kebanyakan orang berberat badan normal menyebabkan individu dengan masalah obesitas merasa diri tidak menarik dalam hal penampilan. Keadaan ini dapat mengakibatkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial atau bahkan depresi.

Masalah obesitas merupakan persoalan umum yang dapat terjadi baik pada pria maupun wanita dewasa. Meskipun demikian fakta menunjukkan bahwa prevalensi individu dengan masalah obesitas terlihat lebih banyak terjadi pada wanita dewasa. Selain itu wanita dewasa juga lebih peduli akan dampak buruk obesitas terhadap penampilan mereka. Hal ini disebabkan karena gambaran ideal seorang wanita adalah wanita yang lebih kurus dari rata-rata berat wanita dalam populasinya, sehingga lebih banyak wanita yang merasa dirinya lebih berat dari berat badan ideal (Fallon, 1990). Gambaran ideal wanita menarik bertubuh langsing juga berkembang di masyarakat, salah satunya berkat dukungan media massa. Berbagai iklan produk-produk kecantikan dan kesehatan, baik cetak

maupun elektronik seringkali menampilkan model-model bertubuh langsing yang semakin menguatkan gambaran ideal wanita sehat dan berpenampilan menarik adalah wanita dengan berat badan proporsional.

Wanita dengan masalah obesitas yang berada pada masa dewasa, diharapkan telah mampu berfikir dan bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri serta dapat membuat keputusan yang mandiri (Scheer & Unger, 1994). Keputusan-keputusan tersebut hendaknya juga meliputi keputusan untuk menjalani pola hidup sehat demi menghindari dampak buruk obesitas yang dapat dialami individu. Bagi individu dengan masalah obesitas hal utama yang dilakukan dalam usaha mengubah pola hidup menjadi lebih sehat adalah dengan menurunkan berat badannya dan menjaga asupan kalori agar berat badan tetap berada pada kondisi yang seimbang.

Cara-cara seperti berdiet, menggunakan obat-obatan pelangsing dan berolah raga adalah cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan. Namun menurut penelitian, diet dan penggunaan obat-obatan pelangsing terbukti tidak dapat menurunkan berat badan dalam jangka waktu lama (Logue, 1986). Sementara olah raga dinilai merupakan cara yang paling efektif dalam menurunkan berat badan, terlebih lagi bila dikombinasikan dengan diet yang tepat (Ogden & Wardle, 1991; Polivy & Herman, 1991). Ini disebabkan karena olah raga tidak hanya mampu membakar kalori, tetapi juga meningkatkan metabolisme tubuh sehingga akan lebih mudah menjaga berat badan berada pada kondisi rendah (Bennet & Gurin, 1982).

Keefektifan olah raga sebagai salah satu cara menurunkan berat badan ternyata tidak cukup meyakinkan seorang wanita dengan masalah obesitas untuk menurunkan berat badannya. Penyebabnya adalah karena berat badan berlebih inilah yang menjadikan olah raga sulit dilakukan. Selain itu, mengubah pola hidup menjadi lebih sehat bagi seorang wanita dengan masalah obesitas bukanlah merupakan hal yang mudah. Wanita dengan masalah obesitas seringkali membutuhkan dan menginginkan nasehat dan dukungan dari orang lain. Dari hasil wawancara dengan 10 wanita yang memiliki masalah obesitas, semuanya mengatakan bahwa memang mereka mengalami kesulitan melakukan gerakan-gerakan olah raga, khususnya untuk gerakan-gerakan tertentu, misalnya *sit up*. Dari kesepuluh orang tersebut, 70% di antaranya mengatakan bahwa mereka malas berolah raga karena kegiatan berolah raga membuat mereka cepat merasa lelah sekalipun hanya melakukan gerakan-gerakan ringan, sulit bernafas, dan ada yang merasakan nyeri pada sendi-sendi bagian tubuh saat melakukan gerakan-gerakan tertentu. Sementara 30% sisanya mengatakan merasa disulitkan oleh beban tubuh yang berlebihan.

Walaupun pada kenyataannya berolah raga adalah hal yang sulit untuk dilakukan oleh wanita dengan masalah obesitas, namun masih ada wanita dengan masalah obesitas yang tetap berusaha untuk menurunkan berat badannya dengan cara berolah raga. Mereka bahkan mempergunakan layanan pusat kebugaran yang dewasa ini banyak didirikan di kota-kota besar, tidak terkecuali Bandung, untuk membantu berolah raga. Berdasarkan hasil wawancara dengan manajer *club* pusat kebugaran “X” Bandung, di pusat kebugaran tersebut, telah terdaftar hampir 2000

orang anggota. Kurang lebih 70% dari jumlah ini adalah wanita dengan masalah obesitas yang ingin menurunkan berat badan. Angka ini menunjukkan bahwa minat wanita dengan masalah obesitas yang ingin menurunkan berat badan dengan cara berolah raga tetap tinggi.

Meskipun demikian, menjadi anggota sebuah pusat kebugaran, tidak membawa semua wanita dengan masalah obesitas pada pencapaian berat badan yang ideal. Masih berdasarkan wawancara dengan manajer *club* pusat kebugaran “X” Bandung, menurutnya para anggota pusat kebugaran yang aktif berolah raga jumlahnya jauh lebih sedikit bila dibandingkan dengan jumlah anggota yang terdaftar. Ini disebabkan ada wanita-wanita yang berhenti berolah raga karena telah berhasil menurunkan berat badan, namun ada juga yang tidak melanjutkan kegiatan berolah raga dengan alasan yang tidak jelas. Bila dibandingkan dengan keseluruhan jumlah wanita anggota *club* yang terdaftar, terlihat bahwa tidak semua wanita mampu mempertahankan perilaku berolah raganya dalam usaha menurunkan berat badannya. Fakta ini menggambarkan adanya perbedaan perilaku berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas. Ada wanita yang berhasil menurunkan berat badannya, namun ada juga yang tidak mampu mempertahankan perilaku berolah raganya hingga mencapai tujuan yaitu menurunkan berat badan. Pengaturan perilaku berolah raga (*self-regulation*) seorang wanita dengan masalah obesitas dapat dilihat dari alasan yang melatarbelakanginya untuk melakukan kegiatan olah raga dalam rangka menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 11 orang wanita dengan masalah obesitas yang berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung, terdapat 72,8% yang ingin menurunkan berat badan dengan alasan ingin terlihat lebih menarik di mata pasangannya, ingin mendapatkan pujian dari pasangan, diminta oleh pasangannya untuk menurunkan berat badan, dan alasan agar terlihat lebih menarik sehingga dapat memperoleh pasangan. Wanita dengan masalah obesitas yang berolah raga untuk menurunkan berat badan karena alasan-alasan tersebut merupakan wanita yang berolah raga karena tuntutan, paksaan, atau tawaran dari lingkungannya. Perilaku berolah raga dengan alasan-alasan tersebut didasari atas adanya gaya *controlled regulation* (Ryan & Connel, 1989).

Selain itu terdapat 27,2% wanita dengan masalah obesitas yang merasa bahwa menurunkan berat badan dengan berolah raga akan membawa perubahan dalam diri mereka. Mereka beralasan bahwa dengan menurunkan berat badan akan membuat tubuh mereka menjadi lebih bugar, tidak gampang lelah dan aktivitas fisik pun menjadi lebih mudah dilakukan. Selain itu ada juga wanita yang beralasan bahwa menjadi kurus dapat membantu mereka untuk menikmati banyak hal, misalnya dalam mengekspresikan gaya berpakaian. Wanita dengan masalah obesitas dengan alasan-alasan demikian, termasuk individu yang memiliki gaya *self regulation* berupa *autonomous regulation*, karena alasan berolah raga lebih disebabkan adanya keinginan dari dalam diri sendiri sebagai hasil internalisasi dan integrasi lingkungan sosialnya (Ryan & Connel, 1989).

Alasan seorang wanita dengan masalah obesitas dalam berolah raga demi menurunkan berat badan akan mempengaruhi perilakunya dalam melaksanakan

aktivitas olah raga tersebut. Perilaku berolah raga yang didasarkan adanya keinginan dari diri sendiri akan membuat wanita berolah raga dengan teratur sesuai jadwal yang telah ditetapkan dan mereka tidak akan berhenti ketika menemui kesulitan dalam menurunkan berat badan. Sebaliknya wanita dengan masalah obesitas yang bergaya *controlled regulation*, akan berolah raga tidak teratur dan akan cepat menyerah ketika mereka menemui hambatan, sebagai akibat adanya tuntutan dari lingkungan yang mengatur tingkah lakunya.

Dari fakta tersebut terlihat bahwa hanya sedikit wanita dewasa dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badannya dengan disertai adanya keinginan dari dalam diri sendiri. Hal ini berkaitan dengan perbedaan derajat internalisasi dan integrasi pentingnya menurunkan berat badan dengan berolah raga pada masing-masing wanita dengan masalah obesitas. Padahal sangat penting bagi seorang wanita dewasa dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga didasarkan atas alasan yang berasal dari dalam diri (*autonomous*) sehingga wanita tersebut diharapkan dapat menurunkan berat badannya dan mempertahankan kegiatan berolah raga sebagai bentuk pola hidup sehat. Namun penginternalisasian dan pengintegrasian pentingnya menurunkan berat badan pada wanita dewasa dengan masalah obesitas tidak terlepas dari pengaruh pemenuhan kebutuhan dalam dirinya. Jika kebutuhan dalam diri wanita dengan masalah obesitas tersebut terpuaskan dan lingkungan mendukung perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga ini, maka kemungkinan wanita dengan masalah obesitas dapat menurunkan berat badannya. Sebaliknya jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka wanita dengan masalah

obesitas yang melakukan olah raga cenderung tidak akan berhasil dalam menurunkan berat badannya.

Adanya keragaman alasan yang menggambarkan gaya *self-regulation* wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan berolah raga ini menarik minat peneliti untuk mengetahui gambaran *self-regulation* pada wanita dengan masalah obesitas di pusat kebugaran “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang ingin diteliti adalah bagaimana gambaran *Self-Regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas di Pusat Kebugaran “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui *Self-Regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas di Pusat Kebugaran “X” Bandung dan bertujuan untuk mengetahui kaitan *Self Regulation* dengan faktor-faktor yang berpengaruh pada *Self Regulation* individu dengan masalah obesitas yang berusaha menurunkan berat badannya dengan berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bagi ilmu psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan sehubungan dengan pengkajian *self-regulation*.
2. Menjadi tambahan informasi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian mengenai *self-regulation*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi wanita dengan masalah obesitas dalam meningkatkan *self-regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga dalam rangka merubah pola hidup menjadi lebih sehat.
2. Sebagai masukan bagi orang tua, suami atau mereka yang memiliki keluarga atau teman dengan masalah obesitas sehingga dapat membantu memberikan dukungan agar individu dengan masalah obesitas semakin termotivasi untuk mengubah pola hidupnya menjadi lebih sehat.
3. Sebagai masukan bagi Pusat Kebugaran “X” Bandung dan pusat-pusat kebugaran lain sebagai satu sarana penyedia layanan yang membantu individu dengan masalah obesitas dalam menurunkan berat badan.

1.5. Kerangka Pikir

Individu, dalam hal ini adalah wanita dengan masalah obesitas ($BMI \geq 23$) yang ingin menurunkan berat badan dengan berolah raga di Pusat Kebugaran “X” Bandung dilihat dari usianya (20-40 tahun) berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal (Elizabeth Hurlock, 1980). Pada masa dewasa awal, kondisi fisik wanita tidak hanya mencapai puncaknya, tetapi juga akan mulai menurun selama periode ini. Puncak kondisi fisik dialami saat wanita berusia antara 19 hingga 26 tahun, dan sesudahnya, kondisi fisik akan mulai mengalami kemunduran. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab wanita mengalami masalah obesitas dan dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental di rentang kehidupan selanjutnya. Selain itu tingginya aktivitas wanita dan semakin meluasnya kehidupan sosial pada masa dewasa awal ini membutuhkan adanya efisiensi fisik dan menimbulkan minat akan penampilan yang menarik (Elizabeth Hurlock, 1980). Oleh karena itu menurunkan berat badan sebagai bentuk dari pengendalian pola hidup pada masa ini menjadi penting karena akan mempengaruhi kesehatan mereka pada kehidupan dewasa selanjutnya (Santrock, 2004).

Pengendalian pola hidup, dapat dilakukan dengan menjaga asupan nutrisi (diet) dan berolah raga secara teratur. Namun kegiatan olah raga menjadi penting bagi wanita dengan masalah obesitas karena diet tanpa berolah raga tidak akan membawa hasil efektif bagi penurunan berat badan mereka. Hal ini disebabkan olah raga tidak hanya akan membakar kelebihan kalori pada tubuh, yang menjadi

sumber obesitas, tetapi juga akan meningkatkan metabolisme, sehingga lebih mudah untuk menjaga berat badan tetap rendah (Bennet & Gurin, 1982).

Keefektifan perilaku berolah raga tidak menjadikan wanita yang memiliki masalah obesitas tertarik untuk mengubah pola hidupnya menjadi lebih sehat. Ini disebabkan olah raga bukanlah merupakan hal yang mudah untuk dilakukan oleh wanita dengan masalah obesitas. Sulitnya melakukan gerakan-gerakan dan timbulnya rasa tidak nyaman akibat melakukan gerakan-gerakan olah raga tersebut menjadikan olah raga bukanlah sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan. Kelebihan berat badan inilah yang menjadi kendala terbesar seorang wanita dengan masalah obesitas dalam melakukan kegiatan berolah raga (Santrock, 2004). Selain itu mengubah pola hidup menjadi lebih sehat memang bukan keputusan yang mudah. Sangat jarang wanita yang ingin mengubah perilakunya menjadi lebih sehat tanpa disertai adanya dukungan dan nasehat dari lingkungannya (Ryan, 1993; Ryan & Lynch, 1989).

Meski perilaku berolah raga sulit untuk dilakukan, pada kenyataannya ada wanita dengan masalah obesitas yang ingin mengubah perilaku tidak sehatnya menjadi lebih sehat dengan melakukan kegiatan olah raga. Beberapa dari mereka bahkan masuk menjadi anggota suatu pusat kebugaran demi mencapai tujuan tersebut. Namun tidak semua wanita yang memiliki masalah obesitas, yang bergabung dengan sebuah pusat kebugaran, dapat berhasil untuk tetap melakukan aktivitas berolah raganya hingga tujuan menurunkan berat badan tercapai. Fakta mengungkapkan bahwa banyak di antara mereka yang kemudian berhenti dan tidak lagi melanjutkan aktivitas berolah raga. Hal ini menunjukkan adanya

perbedaan derajat internalisasi dan integrasi perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga pada wanita yang memiliki masalah obesitas.

Proses internalisasi dan integrasi lingkungan menjadi bagian dari diri wanita merujuk pada kemampuan pengaturan tingkah laku atau disebut juga dengan *self-regulation*. *Self-regulation* dibedakan atas empat gaya regulasi (*regulation style*), yaitu *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*. Keempat gaya regulasi ini kemudian dikelompokkan lagi menjadi *autonomous regulation* dan *controlled regulation*, berdasarkan pada kecenderungan perilaku yang termotivasi, yang terlihat pada keragaman alasan setiap wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan berolah raga (Ryan & Connel, 1989).

Pada gaya *controlled regulation*, wanita dengan masalah obesitas cenderung termotivasi secara ekstrinsik. Usaha menurunkan berat badan dengan berolah raga disebabkan adanya alasan-alasan dari luar diri. Perilaku berolah raga yang dilakukan timbul akibat adanya tuntutan yang bersifat memaksa, seperti menghindari *punishment* atau demi mendapatkan *external reward* berupa hadiah atau pujian dari orang lain (*external regulation*). Selain itu alasan lain seorang wanita dengan masalah obesitas mulai menurunkan berat badannya dengan gaya *controlled regulation* yaitu demi menghindari rasa bersalah atau malu (*introjected regulation*). Mereka merasa ingin dihargai dan dianggap memiliki kemampuan untuk menurunkan berat badannya. Wanita dengan masalah obesitas yang mulai menurunkan berat badan melalui berolah raga dengan alasan demikian telah menginternalisasi aturan meski dengan derajat yang rendah.

Perilaku menurunkan berat badan yang diatur dengan gaya *controlled regulation* cenderung akan membawa hasil yang tidak optimal. Hal ini disebabkan perilaku menurunkan berat badan yang dipengaruhi oleh keadaan di luar diri dapat saja terhenti saat wanita menemui kesulitan atau hambatan. Selain itu wanita dengan masalah obesitas juga cenderung tidak teratur dalam berolah raga dan seringkali melanggar aturan-aturan dalam melaksanakan usaha menurunkan berat badan. Pada akhirnya usaha menurunkan berat badan tidak akan bertahan lama dan tujuan wanita dengan masalah obesitas untuk mencapai berat badan yang ideal tidak akan tercapai. Hal ini dapat terlihat pada seorang wanita penderita obesitas yang mulai melakukan aktivitas menurunkan berat badan karena permintaan suami. Suami beranggapan bahwa sang istri akan terlihat lebih cantik bila ia memiliki berat badan yang proporsional. Namun bagi wanita ini, mengubah kebiasaan hidupnya dengan mulai mengikuti kegiatan berolah raga bukanlah sesuatu hal yang mudah untuk dilakukan sehingga ia seringkali merasa malas untuk berolah raga. Perilaku menurunkan berat badan dilakukan hanya untuk mendapatkan pujian dari suaminya, bukan merupakan keinginan wanita itu sendiri.

Sementara pada tipe *autonomous regulation*, wanita dengan masalah obesitas lebih termotivasi secara intrinsik. Alasan-alasan untuk mulai menurunkan berat badan lebih dikarenakan adanya kemauan atau keinginan dari diri wanita itu sendiri. Wanita dengan masalah obesitas yang memiliki gaya *autonomous regulation* cenderung telah menginternalisasikan aturan secara utuh. Mereka telah menyadari bahwa menurunkan berat badan merupakan sesuatu hal yang penting

bagi diri mereka (*identified regulation*). Selain itu wanita dengan masalah obesitas juga telah berhasil menyatukan arti pentingnya menurunkan berat badan dengan aspek-aspek lain dalam kehidupannya (*integrated regulation*).

Pada *autonomous regulation*, keputusan seorang wanita dengan masalah obesitas untuk mulai menurunkan berat badannya ditentukan oleh diri wanita itu sendiri. Mereka merasa bahwa menurunkan berat badan adalah hal penting, sehingga usaha menurunkan berat badan akan disertai dengan adanya keteraturan dalam berolah raga dan secara sadar bersedia mengikuti aturan demi mencapai berat badan yang ideal. Selain itu seorang wanita dengan masalah obesitas dengan *autonomous regulation* cenderung tidak akan menyerah dan berhenti jika mereka menemui kendala dalam proses menurunkan berat badannya. Dengan adanya keteraturan berolah raga maka penderita obesitas cenderung akan bertahan lebih lama dalam usaha menurunkan berat badannya dan diharapkan dapat mencapai tujuannya yaitu memperoleh berat badan yang ideal.

Dalam proses penginternalisasian dan pengintegrasian nilai-nilai di lingkungan pada wanita dengan masalah obesitas terdapat dua faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut yaitu kebutuhan-kebutuhan dasar (*basic psychological needs*) dan lingkungan sosial (*social context*) individu dengan masalah obesitas itu sendiri (Deci & Ryan, 2003).

Ada tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi oleh individu (Deci & Ryan, 2003). Ketiga kebutuhan tersebut adalah *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. *Autonomy need* adalah kebutuhan untuk bertindak sesuai dengan minat dan keinginan dari dalam diri sendiri disertai tanggungjawab dalam

memulai program penurunan berat badan. Sementara *competence need* adalah kebutuhan yang dimiliki oleh wanita dengan masalah obesitas untuk merasa efektif dalam interaksinya dengan lingkungan dan bagaimana individu menggunakan kesempatan untuk melatih dan menunjukkan kapasitas dirinya. Kebutuhan yang terakhir adalah *relatedness need*. Yang dimaksud dengan *relatedness need* adalah kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa diperhatikan dan memperhatikan serta menjadi bagian dari suatu kelompok. Apabila ketiga kebutuhan pada diri wanita dengan masalah obesitas ini dapat terpenuhi maka individu akan cenderung termotivasi secara intrinsik dan memiliki gaya *autonomous regulation* pada perilaku menurunkan berat badannya. Sebaliknya jika derajat pemenuhan kebutuhan lebih mengarah pada salah satu jenis kebutuhan maka wanita akan lebih berada pada gaya *controlled regulation*.

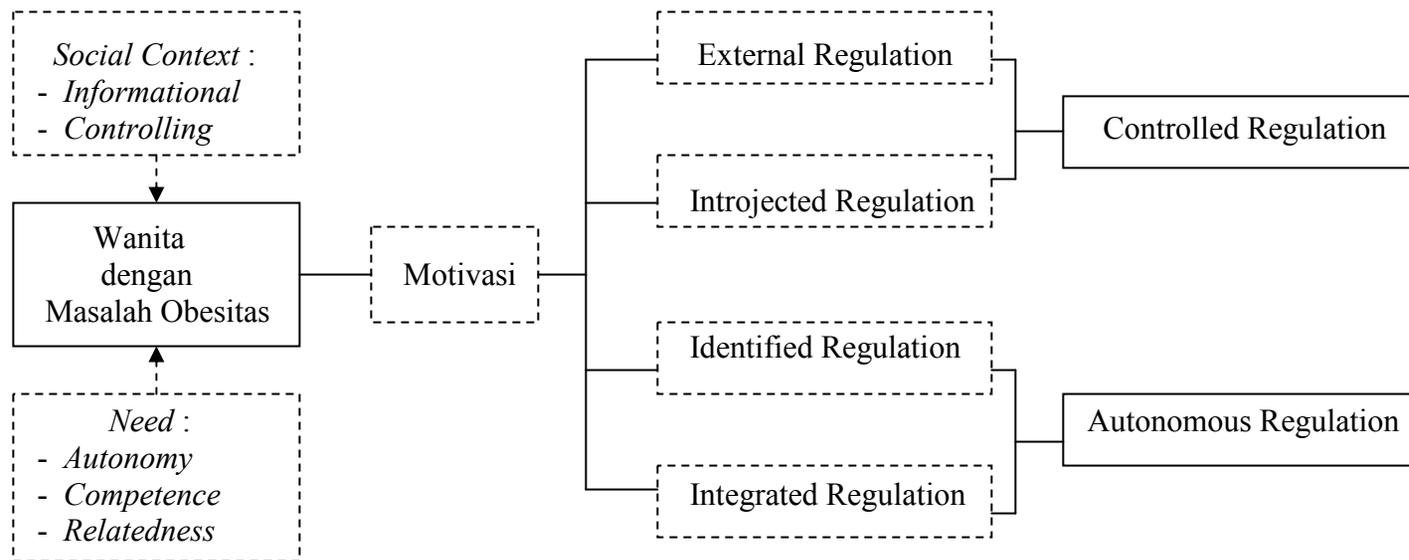
Selain pemenuhan kebutuhan dasar, faktor lain yang mempengaruhi pengaturan tingkah laku wanita dalam menurunkan berat badannya adalah faktor lingkungan atau *social context*. *Social context* dapat bersifat *informational* atau *controlling*. *Social context* dikatakan sebagai *informational* atau *controlling* tergantung dari cara wanita memandang lingkungannya. Perbedaan cara pandang wanita terhadap lingkungan menyebabkan meski berada pada situasi yang sama masing-masing wanita dapat menghayati lingkungan secara berbeda.

Ketika wanita dengan masalah obesitas memandang *social context* sebagai lingkungan yang bersifat *controlling*, maka individu tersebut akan termotivasi secara ekstrinsik dalam menurunkan berat badan. Ini disebabkan wanita memandang *social context* sebagai sesuatu yang menuntut, memaksa dan

mengharuskannya untuk mulai menurunkan berat badan dengan berolah raga. Situasi ini akan membawa wanita pada gaya *controlled regulation* dalam perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raganya. Sebaliknya apabila wanita memandang *social context* sebagai lingkungan yang bersifat *informational*, maka wanita tersebut akan termotivasi secara intrinsik. Cara pandang dari segi *informational* ini akan menjadikan wanita dengan masalah obesitas merasa bahwa menurunkan berat badan dengan berolah raga merupakan suatu pilihan bebas bagi dirinya hingga gaya *autonomous regulation* akan menjadi dasar perilaku berolah raga wanita tersebut.

Namun adakalanya situasi yang bersifat *informational* dipandang oleh wanita dengan masalah obesitas sebagai situasi *controlling* yang membuat perilaku menurunkan berat badan akan termotivasi secara ekstrinsik dan membawa wanita tersebut pada gaya *controlled regulation* dalam menurunkan berat badannya. Begitu pula sebaliknya, *social context* yang bersifat *controlling* terkadang dipandang bukan sebagai situasi yang menekan atau mengevaluasi, sehingga dalam menurunkan berat badan mereka lebih termotivasi secara intrinsik. Bila hal ini terjadi maka wanita dengan masalah obesitas akan meregulasi aktivitas berolah raga dengan gaya *autonomous regulation*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka pikir berikut ini:

Skema Kerangka Pikir:



Bagan 1.1. Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka diajukan beberapa asumsi sebagai berikut:

- *Self-regulation* berperan pada perilaku menurunkan berat badan pada wanita dengan masalah obesitas.
- *Self-regulation* wanita dengan masalah obsitas terdiri atas dua gaya yaitu *autonomous regulation* dan *controlled regulation* yang didasarkan pada perbedaan alasan dalam bertingkah laku.
- Gaya *autonomous regulation* menggambarkan adanya keinginan dan ketertarikan wanita dengan masalah obesitas pada aktivitas menurunkan berat badan dengan cara berolah raga yang disebabkan adanya derajat internalisasi motivasi ekstrinsik yang lebih penuh dalam bentuk *identified regulation* dan *integrated regulation*.
- Gaya *controlled regulation* menggambarkan adanya tuntutan, permintaan yang bersifat memaksa atau tawaran menggiurkan dari orang lain pada wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga yang disebabkan adanya derajat internalisasi motivasi ekstrinsik sebagian dalam bentuk *eksternal regulation* dan *introjected regulation*.
- *Self-regulation* wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar (*needs*) dan adanya pengaruh lingkungan (*social context*) wanita-wanita tersebut.