

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pada masa dewasa awal, kondisi fisik mencapai puncak bekisar antara usia 20 tahun sampai 30 tahun, dan mulai mengalami penurunan pada usia lebih dari 30 tahun. Masalah yang seringkali dihadapi pada masa dewasa awal adalah masalah kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan merupakan persoalan umum bagi laki-laki maupun perempuan, namun lebih banyak perempuan memiliki masalah mengenai kelebihan berat badan atau kegemukan (Fallon, 1990 dalam Santrock 2002). Dari sudut pandang kedokteran, kegemukan merupakan suatu keadaan ketika seseorang memiliki berat badan di atas berat badan idealnya yang disebabkan oleh adanya penumpukan lemak di tubuh secara berlebihan. Mekanisme terjadinya kegemukan disebabkan oleh adanya asupan kalori melebihi kalori yang dimanfaatkan, sehingga energi yang dihasilkan dari asupan tersebut tidak digunakan secara optimal melainkan disimpan sebagai cadangan lemak dalam tubuh. (OTC Digest, Edisi ke dua, 2006)

Dahulu masyarakat beranggapan bahwa kegemukan merupakan lambang kemakmuran dan kesehatan, selain menunjukkan status sosial yang tinggi, namun dengan berkembangnya teknologi dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan, maka terjadi perubahan-perubahan pandangan tentang masalah tersebut. Kini sebagian besar masyarakat mengetahui bahwa kegemukan merupakan salah satu predisposisi terjadinya penyakit-penyakit degeneratif salah

satunya kegemukan mempunyai risiko yang tinggi untuk terserang penyakit jantung.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kegemukan yaitu pertama faktor genetik, tidak jarang ditemukan beberapa individu yang mengalami kegemukan di dalam satu keluarga, ini menandakan adanya hubungan antara genetik dengan kegemukan. Kedua, faktor lingkungan atau sosial, kebiasaan atau gaya hidup seseorang yang serba ada yang kemudian berpengaruh terhadap pola makan mereka sehingga menjadi kurang terkontrol. Ketiga adalah faktor psikologis, seseorang yang merespon emosi negatifnya seperti sedih, bosan, kesal dengan makan sebagai pelariannya sehingga mereka akan makan secara berlebihan. Faktor ke empat adalah faktor fisik, aktivitas seseorang yang menurun disebabkan kemampuan fisiknya yang juga menurun, tetapi pola makannya tetap atau bisa juga bertambah seperti dahulu ketika mereka masih aktif beraktivitas. Selain itu, pola makan yang tidak terkontrol, seperti makan secara berlebihan, apalagi makanan yang dikonsumsi kaya akan kalori, tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan. (OTC Digest, Edisi ke dua, 2006)

Kondisi kegemukan dapat diketahui dengan menghitung indeks masa tubuh atau *Body Mass Index* (BMI), yaitu suatu angka yang diperoleh dengan membagi berat tubuh dalam hitungan kilogram dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan. Orang yang berbobot normal memiliki kisaran BMI antara 18,5 sampai 24,9 dan seseorang dianggap kegemukan apabila memiliki angka BMI antara 25 hingga 29,9 sedangkan penderita obesitas memiliki kisaran angka BMI

antara 30 hingga 34,9 dan yang dianggap sangat obesitas BMI nya > 35. (OTC Digest, Edisi ke dua, 2006)

Keadaan tubuh yang gemuk mengakibatkan penampilan seseorang menjadi kurang menarik, kurang luwes dan menimbulkan rasa kurang percaya diri. Apalagi dengan adanya citra cantik yang dicirikan oleh bentuk tubuh yang langsing, ramping dan cenderung kurus memang menjadi sesuatu yang diidamkan oleh kaum wanita. Tidaklah heran bila ada wanita yang menjadi kurang percaya diri, merasa tidak menarik atau merasa dalam dirinya ada yang kurang bila tidak tampil seperti sosok yang gencar dicitrakan sekarang ini. Sebagian besar wanita dari berbagai kalangan usia berusaha untuk tampil mendekati citra cantik tersebut, dengan cara memelihara, merawat, dan meningkatkan penampilan fisiknya. (Kompas, 8 Juli 2001)

Saat ini banyak masyarakat khususnya kaum wanita yang mengalami kegemukan berlomba-lomba untuk menurunkan berat badannya dengan mengikuti berbagai macam program yang banyak ditawarkan sekarang ini, mulai dari program senam, diet ketat dengan obat-obatan penurun berat badan, akupuntur, sampai dengan program operasi. Tetapi tidak semua wanita yang mengalami kegemukan melakukan program-program tersebut, ada juga yang masih merasa nyaman dan dapat menerima keadaan tubuhnya yang kegemukan (Cosmo Girl, 2007).

Salah satu upaya yang dilakukan wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan untuk meningkatkan penampilan fisiknya yaitu dengan mengikuti dan menjadi anggota sanggar senam. Sanggar senam "X" di kota Bandung,

menyediakan fasilitas olah raga seperti alat-alat *fitness*, dan membuka kelas senam khusus untuk para wanita yang ingin menurunkan berat badan sekaligus memperoleh tubuh yang sehat. Kebanyakan anggota sanggar senam tersebut adalah wanita yang mengalami kegemukan, di antaranya mahasiswi, ibu rumah tangga, sampai wanita bekerja. Hampir seluruh wanita kegemukan yang menjadi anggota sanggar senam ingin menurunkan berat badannya, tetapi ada juga yang tidak terobsesi untuk menurunkan berat badan melainkan lebih kepada ingin mendapatkan tubuh yang sehat.

Secara umum, kesan pertama dari diri seseorang mencakup bentuk tubuh, karakteristik fisik kemudian beranjak pada sifat-sifat psikologisnya. Bagaimanapun juga tubuh merupakan sesuatu yang lebih nyata dibanding pikiran atau kepribadian dan merupakan sesuatu yang dapat dilihat dan dirasakan. Oleh karenanya, kaum wanita khususnya wanita yang mengalami kegemukan akan menjadi lebih terpacu untuk meningkatkan penampilan fisiknya, karena mereka menganggap bahwa daya tarik fisik memiliki peranan penting dalam hubungan sosial (Majalah Kartini, 2000). Selain itu, penampilan fisik juga dapat berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

Konsep diri merupakan penilaian seseorang tentang dirinya sendiri secara menyeluruh dan dibentuk melalui pengalaman-pengalaman individu dalam lingkungannya. Jika lingkungan memberikan respon yang baik dan positif, maka individu akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif, sedangkan jika lingkungan memberikan respon yang negatif kemungkinan akan tumbuh konsep diri yang negatif pula. Konsep diri positif,

yaitu penilaian seseorang terhadap dirinya yang mengarah pada tingkah laku penerimaan diri. Sebaliknya konsep diri negatif, yaitu penilaian seseorang terhadap dirinya yang mengarah pada tingkah laku penolakan diri (Jersild, 1978).

Wanita yang mengalami kegemukan dan memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya juga dapat melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilannya di masa yang akan datang. Mereka akan terlihat lebih optimistik, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu dalam kehidupannya, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Sedangkan, wanita yang mengalami kegemukan dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika memandang bahwa dirinya lemah, tidak menarik, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, dan tidak disukai. Mereka akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil survei yang diperoleh dari 15 orang wanita dewasa yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam "X" kota Bandung, dapat diketahui bahwa dalam hal *image* mereka mengenai penampilan tubuhnya, terdapat 26,7% wanita yang mengalami kegemukan merasa dirinya memiliki daya tarik; sedangkan 73,3% wanita yang mengalami kegemukan merasa dirinya kurang menarik karena bentuk tubuhnya yang kurang proporsional. Selain itu, gambaran mereka mengenai kemampuan dan ketidakmampuan dirinya, diperoleh 40% wanita yang mengalami kegemukan merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik, karena merasa dirinya memiliki kemampuan yang sama seperti orang lain; sedangkan 60% merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas, karena kurang

yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Dalam hal sikapnya terhadap status dirinya saat ini, diperoleh 33,3% wanita yang kegemukan merasa bangga pada dirinya meskipun mengalami kegemukan; dan 66,7% wanita yang kegemukan merasa tidak memiliki sesuatu yang patut dibanggakan dari dirinya, karena merasa malu dengan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa tidak semua wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan memiliki konsep diri yang negatif, tetapi ada juga yang konsep dirinya positif. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” Kota Bandung.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka masalah yang akan diteliti adalah bagaimana konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” kota Bandung.

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” kota Bandung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran yang lebih spesifik mengenai konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” kota Bandung berdasarkan *perceptual component*, *conceptual component*, dan *attitudinal component*.

1.4 KEGUNAAN PENELITIAN

Kegunaan penelitian ini adalah :

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan informasi bagi bidang ilmu psikologi perkembangan, mengenai konsep diri, khususnya konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan.
2. Memberikan informasi bagi yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi wanita khususnya wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di sanggar senam “X” Kota Bandung, agar lebih memiliki Konsep diri yang positif dan dapat meningkatkan konsep dirinya.
2. Bagi masyarakat, agar lebih meningkatkan Konsep dirinya sehingga nantinya akan memiliki konsep diri positif dalam setiap aspek kehidupan.

1.5 KERANGKA PEMIKIRAN

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Selama masa dewasa yang panjang ini, perubahan-perubahan fisik dan psikologis terjadi pada waktu-waktu yang dapat diramalkan seperti pada masa kanak-kanak dan masa remaja. Pada masa dewasa awal, perkembangan fisik mencapai puncaknya pada usia 20 tahun sampai 30 tahun, dan juga mulai menurun pada usia lebih dari 30 tahun. Kesehatan juga mencapai puncaknya

selama tahun-tahun tersebut. Perhatian pada kesehatan meningkat di antara orang dewasa awal, dengan perhatian khusus terhadap diet, berat badan, olah raga, dan ketergantungan pada obat-obatan untuk menurunkan berat badan. Pada masa ini, masalah yang seringkali dihadapi adalah masalah kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan merupakan persoalan umum bagi laki-laki maupun perempuan, namun lebih banyak perempuan memandang dirinya memiliki masalah kelebihan berat badan. (Kenneth Keniston, dalam Santrock, 2002).

Menurut Zainuddin Mutadin, 2004 dalam bukunya “Kegemukan dan masalah penanggulangannya”, kegemukan adalah suatu keadaan berat badan di atas berat badan ideal yang dikarenakan adanya penumpukan jaringan lemak di tubuh secara berlebihan. Saat ini, hampir setiap orang terutama wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan berlomba untuk menurunkan berat badannya untuk mencapai berat badan yang ideal. Biasanya seseorang yang memiliki masalah kelebihan berat badan akan menjalani program penurunan berat badan. Program penurunan berat badan ini, di antaranya melalui diet, obat-obatan, dan olah raga (Brownell, 1991, dalam Santrock 2002).

Individu khususnya kaum wanita menyadari bahwa daya tarik berperan penting dalam hubungan sosial. Selain itu juga penampilan yang menarik, dapat membantunya dalam pekerjaan dan perkawinan juga dalam mencapai status sosial yang lebih tinggi. Oleh karena itu, wanita selalu ingin tampil menarik untuk menambah kepercayaan dirinya, dan untuk meningkatkan pergaulan mereka di lingkungan masyarakat (Santrock, 2002). Tidaklah heran jika seseorang khususnya wanita yang mengalami kegemukan ada yang menjadi kurang percaya

diri, sehingga berusaha untuk meningkatkan penampilannya. Akan tetapi ada juga wanita yang mengalami kegemukan masih bisa menerima keadaan fisiknya, dan tetap percaya diri.

Konsep diri merupakan penilaian wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan tentang dirinya sendiri secara menyeluruh dan dibentuk melalui pengalaman-pengalamannya dalam lingkungan. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan di lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi wanita yang mengalami kegemukan untuk menilai siapa dirinya. Jadi, seseorang menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Konsep diri juga mencerminkan hubungan antara pemikiran dan perasaan yang dimiliki seseorang, timbulnya kesadaran akan eksistensi dirinya, juga konsep tentang “apa” dan “siapakah dirinya”. (Jersild, 1978)

Menurut Jersild (1978), konsep diri terdiri atas konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif, yaitu penilaian individu terhadap dirinya yang berbobot emosional menyenangkan dan mengarah pada tingkah laku penerimaan diri. Wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dan memiliki konsep diri positif, akan dapat melihat dirinya sebagai orang yang berpenampilan baik, memiliki harga diri dan mampu menerima kekurangan diri sendiri. Sebaliknya konsep diri negatif, adalah bila individu mempunyai ide, perasaan, persepsi yang tidak serasi terhadap dirinya sendiri dan mengarah pada penolakan diri. Wanita dewasa awal yang kegemukan dan memiliki konsep diri negatif, akan merasa dirinya tidak menarik, merasa dirinya tidak mampu, merasa kurang berharga, dan tidak dapat menerima kekurangan pada dirinya.

Menurut Jersild (1978), konsep diri memiliki tiga komponen yang mendasar, yaitu *perceptual component*, *conceptual component*, *attitudinal component*. *Perceptual Component* adalah *image* yang dimiliki seseorang mengenai penampilan tubuhnya dan kesan yang diberikan kepada orang lain mengenai dirinya secara fisik. Dalam hal ini wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan berusaha untuk meningkatkan penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik. Tercakup di dalamnya *Sex Appropriateness* dan *Attractiveness*, karena dengan memiliki komponen ini wanita yang mengalami kegemukan menilai dirinya memiliki kepantasan dan daya tarik secara fisik. Komponen ini diistilahkan sebagai *Physical Self Concept*, jadi bagi wanita yang mengalami kegemukan hal ini merupakan gambaran tentang penilaian individu secara fisik. Dalam hal ini wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif akan berusaha untuk meningkatkan penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik; sedangkan wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri positif, mereka akan tetap merasa dirinya menarik meskipun mengalami kegemukan, dan dapat menerima kekurangan dirinya, khususnya pada segi fisik.

Sementara itu *Conceptual Component*, merupakan konsepsi seseorang mengenai karakteristik dirinya yang berbeda dengan orang lain, ini mencakup kemampuan dan ketidakmampuannya, latar belakang dan asal usul serta masa depannya. Komponen ini sering disebut sebagai *Psychological Self Concept*, yaitu merupakan gambaran mengenai penilaian wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan secara psikologis yang dibentuk oleh *life adjustment*, ini meliputi

aspek *self-confidence* (kepercayaan diri), *Independence* (ketidaktergantungan), *Honesty* (kejujuran), *courage* (keberanian). Wanita yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif akan merasa kurang percaya diri, malu terhadap keadaan dirinya; sedangkan yang memiliki konsep diri positif, mereka akan terlihat lebih percaya diri dan berani dalam menampilkan dirinya di lingkungan.

Komponen ketiga adalah *Attitudinal Component*, merupakan sikap yang dimiliki seseorang mengenai dirinya, sikapnya terhadap status dirinya saat ini (*present status*); sikapnya terhadap masa depan (*future status*); sikapnya mengenai *self-esteem*; perasaan bangga; perasaan malu; menyesali diri. Dalam hal ini, wanita yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif, akan merasa menyesal, merasa tidak berharga, juga tidak dapat menerima kekurangan pada dirinya; sebaliknya bila wanita yang mengalami kegemukan memiliki konsep diri positif, akan dapat menerima kekurangan atau kelemahan pada dirinya, dan mampu menghargai dirinya sendiri.

Wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri positif akan memiliki penilaian yang positif juga terhadap *perceptual component*, *conceptual component*, dan *attitudinal component*. Begitu juga sebaliknya, apabila memiliki penilaian yang negatif terhadap *perceptual component*, *conceptual component*, dan *attitudinal component*, maka akan menghasilkan konsep diri negatif.

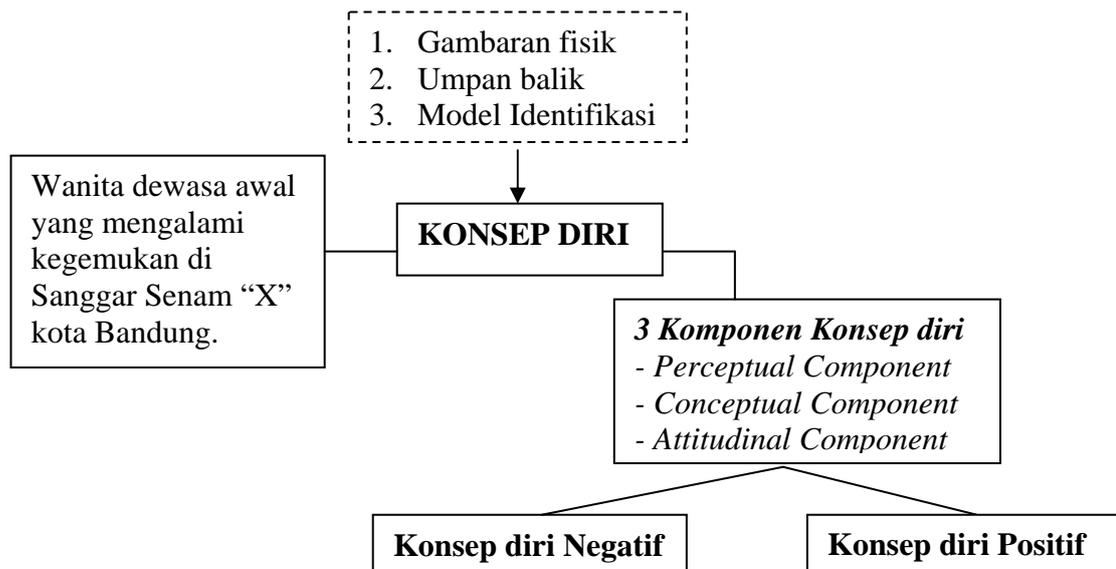
Selain ketiga komponen yang mendasari konsep diri, ada pula faktor-faktor yang ikut berpengaruh dalam pembentukan konsep diri. Menurut Jersild (1978), faktor-faktor yang ikut berpengaruh dalam pembentukan konsep diri yaitu

gambaran fisik, umpan balik dari orang lain, dan model identifikasi. Faktor pertama, gambaran fisik merupakan penilaian seseorang mengenai keadaan fisiknya. Evaluasi mengenai tubuh diperoleh melalui persepsi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan mengenai tubuhnya sendiri dan juga melalui umpan balik dari orang lain. Dalam hal ini, misalnya wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan menilai bahwa tubuhnya terlalu gemuk.

Faktor yang kedua yaitu umpan balik dari orang lain, perlakuan dan ekspresi dari orang lain dalam hal ini khususnya orang yang penting atau memiliki makna khusus bagi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan, yang terungkap melalui komunikasi verbal maupun komunikasi *non verbal*. Umpan balik yang diterima wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan merupakan evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Misalnya, orang lain (orang yang signifikan) memberikan penilaian bahwa wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan memiliki tubuh yang kurang proporsional.

Faktor yang terakhir yaitu model identifikasi, disamping melalui umpan balik, pengaruh orang lain yang signifikan atau tokoh panutan juga terungkap melalui proses identifikasi. Tokoh panutan mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi pembentukan konsep diri wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan. Dalam proses identifikasi ini wanita yang mengalami kegemukan menginternalisasikan karakteristik orang lain dan mewujudkannya dalam tingkah laku. Misalnya, wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan ingin memiliki tubuh yang langsing seperti tokoh panutannya, sehingga mereka akan melakukan apapun untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat dirancang skema mengenai konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” Kota Bandung.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- Konsep diri wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan memiliki tiga komponen yang mendasari, yaitu *perceptual component*, *conceptual component*, *attitudinal component*.
- Konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dipengaruhi oleh faktor gambaran fisik, umpan balik, dan model identifikasi.
- Konsep diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dapat berupa konsep diri positif maupun konsep diri negatif.