

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja dianggap sebagai periode perubahan dan merupakan masa yang kritis karena terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Dariyo,2004). Berkaitan dengan pertumbuhan fisik tersebut, bentuk tubuh yang ideal merupakan hal yang paling diinginkan oleh semua orang terutama kaum remaja wanita yang mulai mengembangkan harga diri. Oleh karena itu, kecenderungan menjadi gemuk atau *overweight* dapat mengganggu sebagian remaja wanita pada masa puber dan menjadi sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja (Hurlock,1980).

Tubuh adalah bagian utama dalam penampilan fisik setiap manusia dan merupakan cermin diri dari semua manusia yang mendambakan penampilan fisik yang menarik. Dalam kehidupan sosial, bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat. Hal ini menyebabkan orang kemudian menjadi terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal (Breakey, 2003). Namun, jika membandingkan hasrat untuk berpenampilan menarik, terlihat lebih besar pada wanita daripada pria (Davies & Furnham, 2002; Whitaker dalam Thompson, 2004 Tobin-Richards dalam Thompson, 2004, Psychology Today dalam Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 2003). Kecenderungan lain adalah wanita lebih terpengaruh oleh bayangan ideal yang diajarkan oleh kebudayaan atau

lingkungan mereka. Dengan kata lain, wanita seringkali ditempatkan pada posisi yang ditekankan untuk menjadi seseorang dengan penampilan yang menarik.

Lebih besarnya keinginan wanita untuk berpenampilan menarik saling terkait dan juga merupakan penunjang bagi terbentuknya pandangan wanita tentang dirinya yang positif (Cash & Hicks dalam Plinner, Chaiken & Flett, 2004). Ada dua pendapat yang mendukung bahwa memiliki penampilan fisik yang baik itu sangat penting. Yang pertama, citra tubuh itu penting karena berkaitan erat dengan *self esteem* atau rasa penghargaan kita terhadap diri sendiri (Baumrind, 2001; Harter dalam Sternberg & Kolligan, Jr, 2001). Yang kedua, menurut Goffman (2003), citra tubuh yang merupakan bagian dari gambaran diri yang kita buat, dapat meningkatkan *self esteem*.

Penelitian WHO, 1979 menyatakan bahwa pada kaum wanita di usia remaja akan ditandai dengan kematangan organ seksualnya yaitu mengalami menstruasi, dimana dalam fase ini, remaja wanita akan mengalami perubahan dalam bentuk fisiknya. Perubahan bentuk fisik inilah yang akan menyebabkan bentuk tubuh yang berbeda pada tiap individu, dimana setelah mengalami masa menstruasi, remaja wanita akan mengalami perubahan berat badan karena ada sebagian hormon yang meningkat sehingga menimbulkan kadar lemak dalam tubuh. Dalam situasi tertentu inilah yang akan membuat ukuran tubuh sebagian remaja wanita menjadi kurang menarik.

Penilaian wanita terhadap penampilan fisiknya merupakan hal yang tidak terlepas dari penilaiannya terhadap dirinya secara keseluruhan. Sedangkan untuk melakukan suatu penilaian setidaknya dibutuhkan suatu

patokan untuk memperoleh makna dari penilaian tersebut. Saat ini patokan penampilan fisik wanita sudah terinternalisasi dalam budaya massa yaitu figur wanita yang dikarakteristikan dengan tubuh yang ideal. Hal ini sangat mencolok bagi remaja putri dimana banyak didapatkan mereka memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Memiliki tubuh yang ideal merupakan dambaan setiap remaja wanita dan penampilan fisik yang baik memiliki daya tarik yang kuat.

Analisa hasil menunjukkan bahwa hanya kepuasan terhadap tubuh, kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh serta BMI (*Body Mass Index*) seseorang yang mampu memprediksi penampilan fisik. Evaluasi subyektif seseorang lebih berkontribusi terhadap pembentukan harga diri dibandingkan dengan pengukuran proporsi tubuh yang lebih obyektif seperti misalnya BMI. Selanjutnya nilai, penampilan fisik dan kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh mampu memprediksi harga diri. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan pentingnya kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh akan mempengaruhi *self esteem* melalui kontribusinya terhadap penampilan fisik.

Pada umumnya ukuran dan bentuk tubuh remaja wanita kerap kali diidentikan dengan kecantikan. Adanya perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja antara lain tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh dan organ seks. Banyak hal yang dilakukan oleh remaja wanita untuk mendapatkan penampilan fisik yang indah seperti diet dan berolahraga. Salah satu pengaruh budaya yang utama terhadap remaja wanita adalah mengenai penampilan fisik (Yusuf Syamsu 2007 Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja).

Selain pada penampilan fisik, *self esteem* juga memiliki hubungan dengan kemampuan intelektual individu, *problem solving* individu, dan *affective states*. Pada kemampuan intelektual, individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkan pada kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi. Individu yang mempunyai harga diri yang tinggi cenderung mampu mencapai tujuan-tujuan secara realistis dan efektif, dengan kata lain mereka lebih efektif dan efisien dalam menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya (Coopersmith, 1967).

Dapat diartikan *self-esteem* akan menghasilkan prestasi akademis level tertentu dan *self esteem* dibutuhkan individu untuk mencapai kesuksesan akademis. *Self esteem* dan prestasi akan saling memberi kontribusi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 30 orang wanita, 60% diantaranya mengungkapkan bahwa kebutuhan akademis sangat penting, dan mereka mengatakan bahwa nilai dari penampilan fisik kurang diperhatikan oleh lingkungan.

Pada kemampuan *problem solving*, adalah kemampuan individu untuk menciptakan suatu solusi terhadap sesuatu yang dianggap menjadi suatu masalah. Hal ini akan menunjukkan perasaan mampu, yang ditunjukkan oleh kemampuan individu bahwa dirinya merasa mampu dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi masalah kehidupan. Berdasarkan hasil wawancara kepada 30 orang wanita, 35% diantaranya mampu untuk bersikap optimis terhadap masalah kehidupannya. Menurut mereka penampilan fisik yang kurang ideal tidak mempengaruhi kemampuan untuk memecahkan masalah.

Pada kemampuan *affective states* adalah perasaan berarti, dimana ditunjukkan oleh kemampuan individu menghargai dirinya sendiri, percaya diri dan menerima apa adanya atas keadaan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 orang wanita, 30% diantaranya mengungkapkan bahwa mereka menerima dirinya apa adanya dan keberadaan mereka diterima oleh lingkungannya karena mereka mampu menunjukkan kelebihan pada bidang lain.

Bagi remaja wanita penampilan fisik sangat penting karena menurut mereka hal tersebut dapat membuat mereka lebih percaya diri dan akan menimbulkan kepuasan bagi remaja wanita. Adanya masalah perubahan berat badan yang terjadi pada usia remaja akan menimbulkan kekecewaan bagi remaja wanita (Desmita,2006.Psikologi Perkembangan.Bandung). Guna mengetahui berat badan ideal dapat menggunakan rumus Brocca sebagai berikut yaitu kelebihan berat badan yang tergolong *Obesity* bila melebihi 20% dari berat badan normal sedangkan bila melebihi 10% dari berat normal itu termasuk *Over-weight*. *Overweight* adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal (www.kabarindonesia.com).

Pada usia remaja, proporsionalitas tubuh merupakan hal penting karena dapat membangun harga dirinya di lingkungan. Penampilan yang menarik juga dapat memancarkan pengaruh yang menyenangkan untuk orang lain. Jika wanita itu mempunyai ukuran tubuh yang *overweight*, mereka biasanya akan diabaikan di lingkungannya terutama oleh kaum pria (The Adolescent, F.Philip,1998).

Adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, membuat remaja wanita melakukan berbagai cara untuk menjaga agar tetap mendapatkan proporsi tubuh

yang ideal dan menarik bagi orang lain. Salah satu cara tersebut adalah dengan olahraga. Olahraga bisa dengan berbagai cara antara lain dengan melakukan kegiatan *fitness* (Boyd and Hrycaiko,1997). *Fitness* adalah suatu gaya hidup sehat dimana disini akan melatih kebugaran badan agar membuat tubuh tetap proporsional (Majalah Tempo,Maret 2008).

Tradisi *fitness* memang sudah menjadi gaya hidup dimana remaja wanita yang melakukan *fitness* ini pun mempunyai tujuan yang sama antara lain menurunkan berat badan, membentuk otot, merampingkan badan atau menjaga kebugaran tubuh. Di pusat kebugaran terdapat suatu program khusus untuk mengurangi berat badan yang melebihi normal, yang ditangani langsung oleh seorang dokter ahli gizi dan pada aktivitas *fitness* ini akan didampingi oleh beberapa pelatih serta diberikan porsi beban yang sesuai dengan keadaan fisik masing-masing individu. Penanganan seperti ini akan membuat penurunan berat badan yang lebih cepat.

Bagi remaja wanita dianugerahi penampilan fisik yang menarik adalah hal yang paling berharga karena dalam interaksi sosialnya mereka diterima dengan baik. Penampilan fisik yang menarik kemudian diasosiasikan dengan derajat harga diri seorang remaja wanita (Stenberg,1993). Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang remaja wanita, 70% diantaranya mengaku bahwa penampilan mereka sering kali dikritik oleh teman sebayanya. Penampilan fisik mereka kurang indah dilihat mata karena berat badan yang kurang proporsional. Mereka juga merasa dijauhi maka dari itu mereka hanya memiliki sedikit teman, selain itu mereka kurang mampu mengekspresikan diri di lingkungan karena kurang percaya diri.

Sebaliknya 30% yang lainnya, tidak merasa terganggu dengan bentuk tubuhnya, mereka tetap nyaman bergaul, percaya diri dan dihargai oleh teman sebayanya.

Dari fakta-fakta mengenai penampilan fisik ini akan memberikan gambaran pada penerimaan dan penghargaan diri atau disebut dengan *self esteem*. Penelitian Coopersmith, 1967 mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara penampilan fisik dengan *self esteem*, dimana *self esteem* merupakan evaluasi atau penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri yang disimpulkan seseorang dan tetap dipertahakannya, evaluasi diri ini mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan merupakan indikasi sejauh mana terjadi yang bersangkutan menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan berarti.

Harga diri itu sendiri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Misalnya seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup positif, akan mampu mencapai prestasi yang individu dan orang lain harapkan. Pada kenyataannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Di samping itu remaja dengan harga diri yang negatif cenderung untuk tidak berani mencari

tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Pada remaja yang memiliki harga diri negatif inilah sering muncul perilaku negatif. Berawal dari perasaan tidak mampu dan berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang, seolah-olah, membuat individu lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul tingkah laku yang dilakukan remaja untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungannya. Tidak semua kompensasi harga diri negatif menyebabkan perilaku negatif. Ada juga yang menyadari perasaan rendah diri kemudian mengkompensasinya melalui prestasi dalam suatu bidang tertentu. Dalam hal ini, prestasi apapun yang dicapai, akan meningkatkan harga diri seseorang. Berkaitan dengan masa remaja, hasil-hasil studi yang panjang di berbagai negara menunjukkan bahwa masa yang paling penting dan menentukan perkembangan harga diri seseorang adalah pada masa remaja. Pada masa inilah terutama seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah ia akan memiliki harga diri yang positif atau negatif.

Pada remaja wanita dengan penampilan fisik yang kurang menarik akan mempengaruhi harga dirinya di masyarakat, karena pada saat ini penekanan

penilaian penampilan fisik remaja wanita terletak pada proporsionalitas fisik, yaitu pada ukuran dan bentuk tubuh (Barbara Schneider,1990). Tubuh yang ideal akan mendapatkan respon yang positif dari masyarakat, sementara yang kurang proporsional akan mendapatkan respon negatif. Tipe bentuk tubuh ideal sangat mendominasi, dan terdapat anggapan sosial yang positif sehingga akan membentuk derajat *self esteem* individu yang tinggi, sebaliknya anggapan sosial yang negatif dihubungkan pada kegemukan yang mengakibatkan derajat *self esteem* yang rendah. Kesan positif dan kesan negatif dari lingkungan tersebut akan mempengaruhi *self esteem* individu (Coopersmith,1967).

Penelitian Coopersmith,1967 menjelaskan bahwa terdapat aspek-aspek *self esteem* yang dapat menaikkan harga diri seseorang adalah dengan keberhasilan yang diperoleh selama dirinya berinteraksi dengan lingkungan. Keberhasilan itu sendiri antara lain adalah *Power, Virtue, Sgnificance dan Competence*. *Power* adalah kemampuan untuk mempengaruhi atau menguasai orang lain. *Virtue* adalah kesesuaian diri dan kecemasan dalam mengemukakan tentang dirinya. *Significance* adalah penerimaan perhatian dari keluarga. *Competence* adalah kesuksesan dan perasaan katidakpuasan.

Beberapa pendapat mengemukakan bahwa harga diri seseorang akan berbeda antara individu satu dengan individu yang lain, sehingga muncul penggolongan, yaitu individu dengan harga diri tinggi dan harga diri yang rendah. Individu yang mempunyai harga diri tinggi akan memiliki perasaan yang positif dan adanya penerimaan diri sedangkan individu dengan harga diri yang rendah akan memiliki perasaan yang kurang positif dan kurangnya penerimaan diri.

Aspek-aspek dari *self esteem* tersebut akan berpengaruh pada empat komponen area dari *self esteem* yaitu *peer*, *parent*, *school* dan *personal interest*. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 30 orang wanita, 70% diantara remaja *overweight*, dilihat dari area *peer* mempunyai masalah dalam menjalin hubungan dengan teman sebayanya, mereka cenderung kurang percaya diri, dan mendapatkan penilaian yang negatif dari orang lain. Sedangkan 30% diantaranya merasa mampu untuk melakukan interaksi dengan teman sebaya, dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan. Dalam area *school*, 60% remaja *overweight* mampu bersaing secara akademis dan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan 40% nya tidak berhasil dalam bidang akademis dan kurang mampu menyusun evaluasi orientasi masa depan.

Di area *parent*, 75% diantaranya mengaku bahwa keluarga sangat mendukung dan memberikan harapan-harapan positif kepada individu. Mereka juga mengaku mampu untuk berinteraksi dan menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan keluarga. Hal ini menggambarkan derajat *self esteem* yang tinggi. Sedangkan 20% lainnya mengaku keluarga tidak memberikan dukungan, kurang menjalin komunikasi dan orang tua kurang responsif kepada anak. Selanjutnya area *personal interest*, 65% remaja wanita mengaku mampu memenekuni minat-minat pribadi dan melakukan kesukaannya terhadap sesuatu

Hasil wawancara selanjutnya mengungkapkan tentang faktor *virtue*. Di dalam area *peer* sekitar 73% remaja *overweight* kurang mampu untuk bersosialisasi di lingkungan karena mereka malu dengan bentuk tubuhnya dan kurang percaya diri. Mereka menarik diri dari lingkungan dan lebih banyak

melakukan aktivitas sendiri, maka dari itu mereka memiliki sedikit teman. Sedangkan 27% lainnya menunjukkan bahwa mereka mampu untuk bergaul, merasa puas dengan keadaan dirinya, keberadaan mereka diterima dan dihargai di lingkungan sebayanya.

Hasil wawancara selanjutnya masih mengungkapkan tentang faktor *virtue* dalam area *personal interest* remaja *overweight*, 70% diantaranya mengungkapkan merasa malu dan stress dalam mengekspresikan dirinya di lingkungan karena takut ditolak keberadaannya oleh orang lain. Sedangkan pada area *parent*, 60% diantaranya mampu mengemukakan dirinya dalam lingkungan keluarga, karena menurut mereka, keluarga selalu memberikan dukungan, sedangkan 40% lainnya mengaku bahwa dalam lingkungan keluarga sering kali membuat mereka merasa cemas karena mereka merasa dibandingkan dengan anggota keluarga lainnya. Selanjutnya pada area *school*, 60% diantaranya mengaku merasa mampu dalam mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sekolah, mereka juga merasa mampu untuk bersaing secara akademis dengan teman sebayanya dan mengikuti aturan di sekolah dengan baik, sedangkan 30% lainnya kurang mampu mengaktualisasikan dirinya di sekolah dan kurang mampu dalam bersaing dalam bidang pendidikan.

Hasil wawancara ini merupakan gambaran dari faktor *power* dilihat dari area *peer*. Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 orang wanita, 75% diantaranya kurang mampu mengungkapkan pendapatnya di lingkungan teman sebaya, mereka cenderung bersikap pasif di lingkungannya, sedangkan 25% diantaranya mengaku selalu mengungkapkan sesuatu dengan benar dan mampu mengutarakan

pendapatnya. Hasil wawancara selanjutnya dilihat dari area *personal interest*, 65% diantaranya remaja wanita kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang sesuai dengan minat pribadinya karena cenderung menarik diri dari orang lain, sedangkan 35% lainnya merasa mampu dalam bekerja yang sesuai dengan kemampuannya

Selanjutnya dalam area *parent*, 70% remaja mampu untuk menjalin interaksi yang baik dengan keluarga dan mampu untuk memecahkan masalah dalam keluarga. Sedangkan pada area *school*, 60% remaja wanita mampu untuk bersaing secara akademis, dan mampu untuk mengungkapkan opininya di lingkungan sekolah

Hasil wawancara ini merupakan gambaran dari faktor *significance* dilihat dari area *peer*. Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 orang wanita, 60% diantaranya merasa kurang diterima dan kurang diakui di lingkungan teman sebaya, hal ini membuat mereka kurang melakukan aktivitas sosial, karena kurangnya penerimaan dari orang lain. Hasil wawancara selanjutnya dilihat dari area *personal interest*, 65% remaja wanita mengaku dengan tubuh yang kurang ideal dapat membuatnya kurang merasa nyaman dalam mengekspresikan dirinya, menarik diri dan terbatas untuk bergaul di kalangan teman sebayanya, keadaan ini mencerminkan derajat *self esteem* yang rendah karena subjek kurang mampu mengemukakan dirinya sehingga mereka kurang diterima di lingkungannya.

Selanjutnya dalam area *parent* berdasarkan hasil wawancara dengan 30 orang wanita, 75% diantaranya mengakui bahwa mereka merasa dicintai oleh keluarga. Mereka mengaku bahwa keluarga tidak mempermasalahkan bentuk

tubuh yang ideal, situasi ini akan menunjukkan makna bahwa mereka masih dihargai, diterima dan dicintai di lingkungan keluarga. Selanjutnya pada area *school* 50% diantaranya mengaku sering mendapatkan penghargaan di sekolahnya karena berhasil dalam bidang akademisnya, sedangkan yang lainnya merasa gagal dalam bidang akademisnya, sehingga mereka merasa kurang berharga di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara selanjutnya merupakan gambaran dari faktor *competence*. Berdasarkan wawancara dengan 30 orang wanita, 70% diantaranya mengaku berhasil dalam bidang akademis, mereka juga cenderung merasa puas dengan hasil pekerjaannya, hal ini menggambarkan derajat *self esteem* yang tinggi. Sedangkan 30% lainnya mengungkapkan mereka kurang puas dengan kemampuan yang dimiliki karena mereka memiliki orientasi pada bentuk tubuhnya. Pada area *personal interest*, 80% menganggap masa remajanya adalah masa yang gagal karena bentuk tubuh yang kurang menarik sehingga remaja kurang mampu untuk mengaktualisasikan minat-minat pribadinya. Hal ini merupakan derajat *self esteem* yang rendah karena mereka kurang puas dan kurang menerima keberadaan dirinya.

Selanjutnya dalam area *peer*, sekitar 80% remaja *overweight* kurang berhasil dalam membina relasi dan melakukan aktivitas sosial dengan teman sebaya. Mereka kurang mampu bergaul, karena merasa malu dan takut pada kritikan yang diberikan oleh orang lain. Dan dalam area *parent*, 63% diantaranya mampu memenuhi tugas-tugas keluarga, merasa puas akan keberadaan dirinya di lingkungan keluarga, dan mampu untuk bersaing dalam bidang lain dengan

anggota keluarga, hal ini menggambarkan derajat *self esteem* yang tinggi.

Berdasarkan aspek-aspek *self esteem* yang meliputi *power*, *virtue*, *significance* dan *competence* yang tercermin pada empat komponen area yaitu di *peer*, *parent*, *school* dan *personal interest*, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai fenomena pada penampilan fisik remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung. Dimana pada fenomena ini diketahui bahwa derajat *self esteem* remaja wanita *overweight* berbeda-beda.

1.2 Identifikasi masalah

Bagaimana derajat *self esteem* pada remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di pusat kebugaran Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud

Untuk memperoleh gambaran derajat *self esteem* pada remaja yang *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness*.

Tujuan

Untuk mengetahui derajat *self esteem* pada remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* dilihat dari komponen area *self esteem* yaitu *peer*, *parent*, *school* dan *personal interest*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Untuk memberikan informasi pada bidang Psikologi Perkembangan Remaja mengenai gambaran *self esteem* pada remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness*.
- Untuk memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya untuk memahami gambaran *self esteem* pada remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Untuk memberikan informasi kepada orang tua dan dosen mengenai *self esteem* pada remaja wanita yang mengalami *overweight*.
- Untuk memberikan informasi kepada remaja wanita *overweight* bahwa individu yang memiliki keadaan yang sama dapat memiliki derajat *self esteem* yang berbeda.
- Untuk memberikan informasi bagi remaja wanita tentang gambaran *self esteem* pada remaja wanita yang mengalami *overweight*.
- Untuk Pusat kebugaran bahwa terdapat gambaran *self esteem* terhadap penampilan fisik.

1.5 Kerangka Pikir

Memiliki penampilan fisik yang menarik adalah keinginan setiap remaja wanita. Begitu berharganya penampilan fisik sehingga tidak jarang kaum remaja sangat terobsesi untuk mendapatkannya. Tempat-tempat kebugaran, spa, salon

kecantikan, dan berbagai institusi kecantikan yang lain menjadi tempat-tempat yang diminati perempuan untuk mengubah dirinya menjadi menarik. Remaja wanita meyakini bahwa ukuran dan bentuk tubuh adalah suatu nilai atau daya tarik seorang remaja wanita. Di usia remaja, remaja wanita berpikir bahwa penampilan akan mempengaruhi harga dirinya di lingkungan sehingga sering kali muncul permasalahan mengenai penampilan fisik dan salah satu dari masalah itu adalah *overweight* (Coopersmith,1967).

Overweight adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau jaringan non lemak. Umumnya terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan *overweight* yaitu faktor genetik, dimana terjadi pola keturunan dalam terjadinya *overweight*, kemungkinan seorang anak menjadi gemuk 40% bila salah satu orang tuanya gemuk dan sebesar 80% bila kedua orang tuanya gemuk serta 7% bila kedua orang tuanya tidak gemuk (Sjarif,2002).

Faktor yang kedua yaitu faktor lingkungan, gaya hidup modern yang sering kali tidak menyadari jumlah masukan kalori dan kurang memperhatikan kaidah gizi seimbang, juga adanya pola makan, jumlah dan komposisi nutrisi dalam makanan serta intensitas aktivitas tubuh merupakan hal yang paling berpengaruh dalam terjadinya *overweight*. Penderita *overweight* juga diketahui sering berasal dari keluarga yang mempunyai kebiasaan makan dalam porsi besar, dan makan di luar waktu makan (Manson. 1997. Body Weight and mortality among women. *The Nurses Health Study*, 677-678).

Faktor yang ketiga adalah neuropsikologi, antara lain adalah stres yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berat badan. Perlakuan lingkungan terhadap individu seperti mengejek, menertawakan atau mengganggu akan menyebabkan individu mengalami *overweight* karena individu akan menarik diri dari pergaulan dan aktivitas permainan sehingga makin mengurangi aktivitas fisiknya, dan hal ini justru akan dapat meningkatkan kegemukan (Nasar,1995).

Overweight merupakan masalah yang penting bagi siklus perkembangan remaja. Pada masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah tubuh, memiliki tubuh yang ideal dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Ketidakpuasan ini akhirnya membuat remaja tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai suatu yang menakutkan. Pada remaja yang sangat mementingkan penampilan, penyimpangan dari tipe tubuh mereka dapat diasosiasikan dengan kehilangan harga diri (Sprinthall & Collins,1995).

Harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi / penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri yang dihayati seseorang dan tetap dipertahakannya, evaluasi diri ini mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan merupakan indikasi sejauh mana terjadi yang bersangkutan menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan berarti (Coopersmith,1967). *Self esteem* juga diartikan sebagai persepsi yang dimiliki oleh individu akan seberapa berharga diri individu (Battle,1992).

Penelitian Coopersmith, 1967 mengungkapkan bahwa terdapat komponen area *self esteem*, yaitu *peer*, *parent*, *school*, dan *personal interest*. Area-area tersebut akan mempengaruhi keberhasilan yang diperoleh selama dirinya berinteraksi dengan lingkungan. Keberhasilan itu sendiri antara lain adalah *Power*, *virtue*, *significance*, dan *competence*. *Power* yaitu kemampuan untuk mempengaruhi atau menguasai orang lain dan keberhasilan dalam mengendalikan minat pribadi dan sosial. *Virtue* yaitu kesesuaian diri dan kecemasan dalam mengemukakan dirinya sesuai dengan standar moral dan etika di masyarakat. *Significance* yaitu penerimaan dan perhatian dari orang lain terutama keluarga. *Competence* adalah kesuksesan dan perasaan ketidakpuasan pada minat pribadi dan minat sosial.

Faktor *Power* lebih mengarah pada bagaimana individu mempengaruhi orang lain. Individu yang mampu mengendalikan minat pribadi dan sosialnya merupakan individu dengan derajat *self esteem* tinggi. Remaja yang *overweight* biasanya akan menarik diri dari lingkungannya seperti area *school* dan *peer* karena mereka cenderung dijauhi oleh lingkungan dan diasingkan. Dalam lingkungan tersebut, ada individu yang kurang mampu untuk mengungkapkan pendapatnya, hal ini tentunya dapat menghambat seseorang untuk berargumentasi dengan orang lain karena gagasan yang mereka keluarkan kurang dihargai, mereka juga selalu mengikuti apa yang ada di lingkungan, bersifat pasif, cenderung kurang kreatif dan mereka kurang mampu menanggapi masukan yang diberikan.

Remaja wanita *overweight* yang kurang mampu mengeluarkan pendapatnya dan kurang percaya diri dengan pendiriannya memiliki derajat *self esteem* yang rendah. Sebaliknya apabila mereka yakin dengan ide-ide yang dimiliki serta, merasa mampu mempengaruhi orang lain dan mau menerima kritikan dari orang lain adalah individu dengan derajat *self esteem* yang tinggi. Dalam area *personal interest*, remaja cenderung kurang giat dan semangat dalam mengaktualisasikan minat pribadinya. Selain itu di area *parent* pun, ada individu yang mampu melakukan interaksi dengan baik dan ada juga individu yang tidak berhasil membina hubungan baik dengan keluarga karena kurangnya penerimaan dari keluarga (Coopersmith,1967).

Faktor *Virtue* mengarah kepada apa yang dirasakan individu akan dirinya tentang kesesuaian dirinya di lingkungan dan bagaimana individu mengemukakan dirinya di lingkungan sesuai dengan standar moral dan etika. Remaja yang mengalami *overweight* cenderung mengalami depresi dan sedih. Mereka merasa sedih karena kurang diterima di lingkungan teman sebayanya karena penampilannya yang kurang menarik dan merasa rendah diri karena memiliki berbagai kekurangan, hal tersebut merupakan gambaran derajat *self esteem* yang rendah. Sedangkan apabila individu tetap merasa nyaman dengan kekurangannya, dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru, dan tidak merasa cemas, menandakan bahwa mereka mampu menerima dirinya dan selalu jujur dengan keadaan dirinya, inilah yang menggambarkan derajat *self esteem* yang tinggi.

Di area *school*, remaja *overweight* yang mampu melakukan aturan di sekolah dengan baik dan mampu mengaktualisasikan kemampuan akademisnya

adalah individu dengan derajat *self esteem* yang tinggi. Dalam area *parent*, remaja yang mampu melakukan tugas-tugas di dalam keluarga dan mampu mengungkapkan perasaannya pada keluarga merupakan ciri dari *self esteem* yang tinggi. Selanjutnya juga dalam area *personal interest*, individu yang mampu menyesuaikan minat-minat pribadinya di lingkungan adalah individu dengan derajat *self esteem* tinggi sebaliknya mereka yang sulit untuk menyesuaikan dengan minat atau kesukaannya adalah individu dengan derajat *self esteem* rendah (Coopersmith,1967).

Faktor *Significance* lebih mengarah kepada penerimaan dan penghargaan dari orang lain terutama dari keluarga. Individu akan merasa berharga dirinya apabila merasa diterima dan dihargai di lingkungan sedangkan bila individu yang memiliki harga diri rendah tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan serba kekurangan (Stenberg,1993). Dukungan dan peran dari lingkungan seperti teman sebaya sangat penting untuk membentuk dan meningkatkan *self esteem* karena internalisasi dari pendapat masyarakat akan menandakan bahwa *self esteem* seseorang tergantung pada bagaimana orang lain menilai diri orang tersebut.

Penerimaan dari masyarakat akan membuat individu lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas sosial dengan orang lain dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan masyarakat. Peran keluarga juga dapat membantu memberi dukungan pada remaja *overweight* agar dirinya tetap merasa disayangi dan dicintai. Bentuk penerimaan dan perhatian dari keluarga akan membantu krisis yang dialami oleh remaja *overweight* jika mereka merasa diabaikan di lingkungan

sebayanya. Orang tua juga menghormati individualitas anak dan menerima keunikan-keunikan anak-anaknya dalam batas dan struktur yang jelas (Coopersmith,1967).

Di area *school* pun, bila individu mendapatkan penghargaan yang positif akan mempengaruhi harga dirinya, terutama penghargaan dalam meraih prestasi. Jika individu di masa lalu banyak meraih prestasi yang dibanggakan, maka pengalaman ini akan menjadi dasar sebagai pengembangan harga-diri yang positif. Harga-diri yang positif dibentuk oleh prestasi-prestasi yang pernah diperoleh di masa lalu, sehingga semakin banyak prestasi yang diperoleh maka akan semakin positif harga diri individu (Mussen dkk,1994).

Faktor *Competence* lebih mengarah kepada kesuksesan dan perasaan ketidakpuasan individu. Pada usia remaja, kesuksesan terletak pada status akademik dan penampilan fisik. Di usia remaja, wanita yang memiliki bentuk tubuh yang ideal adalah kesuksesan yang utama agar merasa percaya diri, dan hal ini berbanding terbalik dengan kaum pria dimana akademik menunjukkan sebuah kesuksesan. Remaja wanita *overweight* yang merasa dirinya gagal karena bentuk tubuh yang kurang menarik dan menandakan ketidakpuasan pada dirinya, merupakan gambaran derajat *self esteem* yang rendah (Coopersmith,1967) .

Remaja yang memiliki berat badan yang kurang ideal akan mempengaruhi harga dirinya di hadapan lingkungan (Chaplin ,dalam Wahyuni,2007), sedangkan remaja wanita *overweight* yang puas akan keberadaan dirinya sendiri dan mampu mencapai kesuksesan dalam bidang yang lain, merupakan gambaran derajat *self esteem* yang tinggi. Pada area *school*, individu yang mampu bersaing dengan

teman sebayanya dalam bidang akademis dan menunjukkan kesuksesannya dalam meraih sesuatu adalah individu dengan derajat *self esteem* tinggi.

Pada area *peer*, individu yang mampu menunjukkan potensi dirinya untuk berintraksi bersama teman-teman sebaya dan dalam lingkungan yang berbeda individu bisa menikmati situasi yang ideal sesuai dengan perkembangan usianya. Sedangkan dalam area *parent*, individu yang menunjukkan kemampuannya untuk menjalin relasi dengan baik dan melakukan tugas keluarga sesuai dengan peranannya adalah ciri dari *self esteem* yang tinggi. Selanjutnya di area *personal interest*, apabila individu menunjukkan ketidakpuasannya dalam melakukan tugas-tugasnya adalah individu dengan derajat *self esteem* yang rendah, sebaliknya bila individu berhasil dalam melakukan pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya adalah individu dengan derajat *self esteem* tinggi.

Self esteem adalah kebutuhan yang sangat penting untuk setiap individu dan merupakan kebutuhan dasar yang berkontribusi dalam kehidupan individu selama proses hidupnya. Akhir-akhir ini, *self esteem* dianggap sangat penting karena dianggap merupakan sumber dari kebahagiaan hidup seseorang. *Self esteem* memiliki dua tingkatan yaitu *self esteem* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah.

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki sifat positif terhadap dirinya, merasa puas dan menghargai diri sendiri, yakin bahwa dirinya mempunyai sejumlah kualitas baik dan hal-hal yang patut dibanggakan, merasa superior dan mencintai diri sendiri (Coopersmith,1967). Berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* yang rendah, mereka sering terlihat sebagai orang yang

putus asa, depresi, diasingkan, kurang dapat mengekspresikan dirinya, merasa malu dan takut serta kurangnya penerimaan diri. Individu dengan *self esteem* rendah akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan mereka juga mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi hidup yang sulit karena sering merasa dirinya tidak berharga (Coopersmith,1967).

Pada penelitian terhadap remaja wanita *overweight*, bahwa remaja wanita *overweight* cenderung secara konsisten harga dirinya akan menurun. Harga diri memiliki hubungan yang erat terhadap berat badan ideal remaja. Remaja yang memiliki berat badan yang ideal cenderung dapat diterima di lingkungan sehingga remaja tersebut memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, apabila remaja tersebut memiliki berat badan yang kurang ideal, maka dapat membuat remaja tersebut menjadi kurang percaya diri dan akhirnya merasa harga dirinya rendah (Mendelson & White dalam Shrafino,1994).

Selanjutnya, ada faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi hal sebagai berikut yaitu jenis kelamin. Beberapa bentuk penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mudah terkena gangguan terhadap bentuk tubuh dibanding dengan kelompok usia lainnya. Remaja putri mudah merasa khawatir terhadap kondisi tubuhnya. Penyebabnya adalah sangat bermaknanya harga diri fisik agar diterima oleh kelompoknya (Rosenberg dan Simmons dalam Asmaradewi,2000).

Faktor yang kedua yaitu sikap individu dalam merespon devaluasi. Individu akan mengartikan kegagalannya sebagai reaksi dari tingkah laku orang lain. Individu mungkin akan menolak penilaian orang lain dan mungkin akan

menjadi sangat sensitif dan peka terhadap penilaian orang lain.

Faktor yang ketiga adalah adalah sejarah kesuksesan dan status. Kesuksesan individu umumnya membawa pengenalan individu akan statusnya dalam suatu komunitas. Kesuksesan adalah bentuk dasar yang nyata dari *self esteem* dan diukur dengan manifestasi berupa sukses dan adanya penerimaan sosial. Kesuksesan dan penerimaan lingkungan sosial diinterpretasikan berbeda bagi tiap-tiap individu.

Selanjutnya yang merupakan faktor eksternal yaitu jumlah penerimaan dan penghargaan yang diterima dari figur yang signifikan. Adanya penerimaan sosial yang baik akan membentuk harga diri seseorang. Individu menilai dirinya sebagaimana orang lain menilai dirinya dan hal ini membuat individu lebih memusatkan pada *self image* yang dimilikinya (Coopersmith,1967).

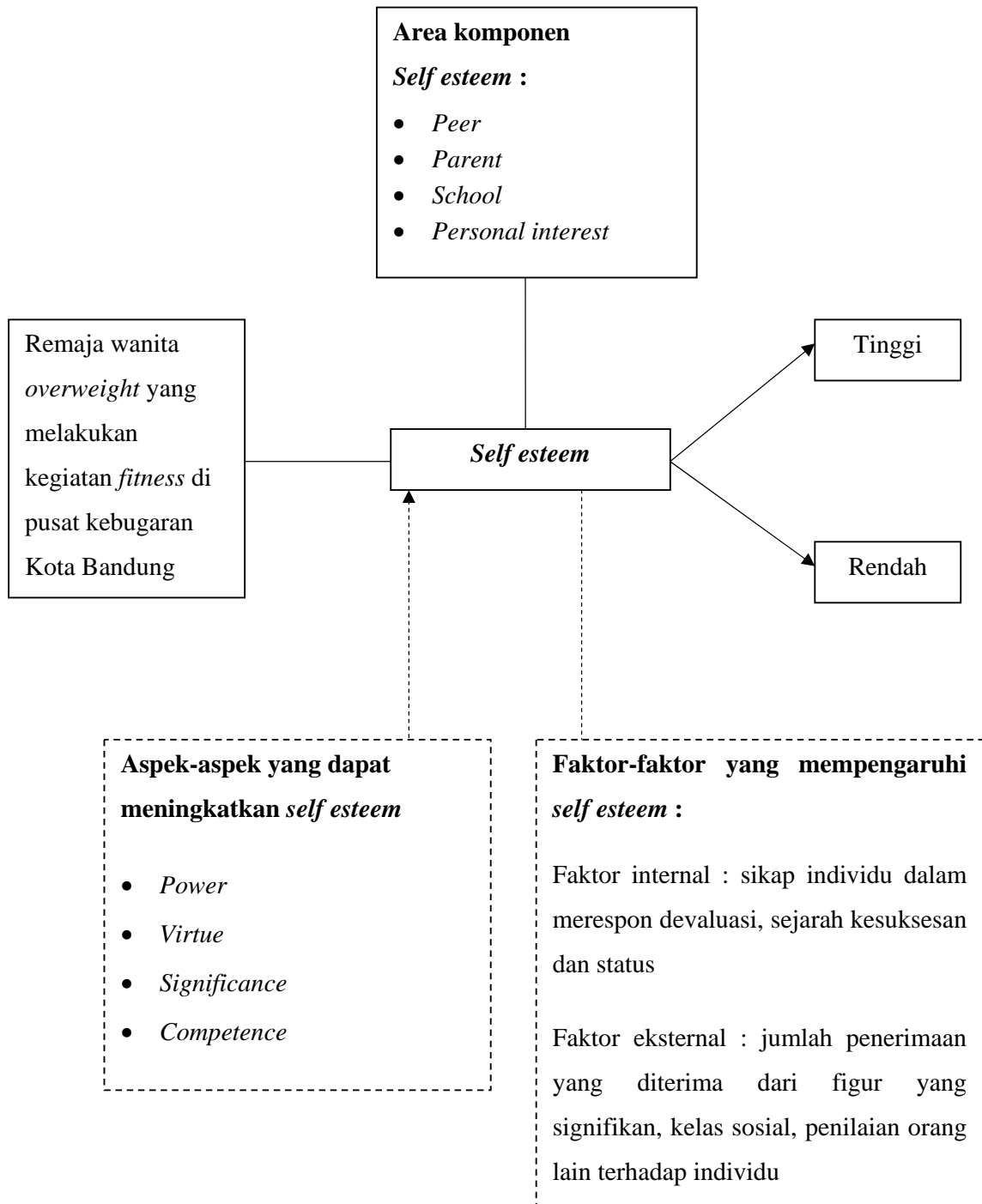
Faktor yang kedua adalah kelas sosial, penelitian menunjukkan bahwa kelas sosial remaja menengah yang ditandai oleh penampilan fisik yang menarik merupakan hal penentu yang penting dari harga diri. Usia remaja menunjukkan usia dimana pencarian jati diri mereka. Mereka ingin menunjukkan dirinya di hadapan orang lain dan mereka juga ingin mendapatkan pengakuan (Barbara Schneider.Fuhrmann,1979).

Faktor yang ketiga adalah penilaian orang lain terhadap individu. Adanya kritikan atau penilaian, dan respon-respon dari lingkungan secara tidak langsung akan membentuk harga diri seseorang. Penilaian yang positif akan membentuk *self esteem* yang tinggi bagi seseorang, sebaliknya apabila ada penilaian yang negatif dapat membentuk *self esteem* yang berbeda-beda bagi tiap individu, ada

individu yang mampu menerima kritikan yang negatif (*self esteem* tinggi), adapun individu yang kurang mampu untuk menerimanya (*self esteem* rendah) (Coopersmith,1967).

Self esteem pada remaja wanita yang *overweight* banyak dipengaruhi oleh penilaian dari orang lain terhadap individu. Penilaian orang lain yang cenderung bersifat negatif ini akan mempengaruhi derajat *self esteem* individu. Pengaruh penilaian terhadap remaja *overweight* ini juga berdampak pada proses penerimaan diri mereka di lingkungan sosial yang kurang berarti sehingga mereka menjadi kurang dihargai di lingkungannya (Sheaford & Horejski 2003).

Self esteem akan berkembang seiring dengan perkembangan seseorang dan merupakan suatu proses yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan individu. Remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di pusat kebugaran Kota Bandung memiliki derajat *self esteem* yang berbeda-beda, dimana remaja wanita yang mengalami *overweight* akan menunjukkan sejauh mana kemampuan mereka untuk menghargai dirinya sendiri sebagai seorang individu yang berharga.



Skema 1.5 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan hal-hal yang telah disampaikan di atas, maka dapat diambil sejumlah asumsi sebagai berikut:

- Penampilan fisik memberikan gambaran *self esteem* pada remaja wanita *overweight*.
- Aspek-aspek yang dapat meningkatkan *self esteem* yaitu *power*, *virtue*, *significance*, dan *competence*.
- *Self Esteem* mempunyai 4 komponen area yaitu *peer*, *parent*, *school* dan *personal interest*
- Derajat *self esteem* pada remaja wanita yang mengalami *overweight* berbeda-beda.