

# **KONSEP DIRI REMAJA PUTRI OBESITAS**

**Oleh: Windy Claudia/ 1201134905**

**Pembimbing: T.Romi Marnelly, S.Sos, M.Si**

**Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Universitas Riau Pekanbaru**

**Kampus Bina Widya Jl. HR. Soebrantas Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru**

**28293-Telp/Fax. 0761-63277**

## **ABSTRAK**

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik. Perubahan fisik yang sering terjadi pada remaja yaitu obesitas. Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Penampilan fisik keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal merupakan hal yang sangat diinginkan oleh para wanita khususnya pada kalangan remaja putri karena pada masa ini individu mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan juga lawan jenisnya tubuh yang ideal dikalangan remaja dianggap sesuatu yang memiliki daya tarik tetapi tidak dengan remaja yang mengalami obesitas. Hal ini menyebabkan konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas bisa dilihat terganggu, kurang atau tidak sesuai dengan masalah yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik remaja, konsep diri, dan faktor penyebab obesitas pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan informan secara *Accidental* di Sekolah Menengah Atas Kota Pekanbaru. Jumlah informan penelitian sebanyak 5 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah pedoman wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik dari remaja putri obesitas memiliki pekerjaan orangtua yang mapan yaitu sebagai Pegawai Negeri Sipil, umumnya konsep diri remaja putri memiliki konsep diri yang negatif, dan faktor penyebab obesitas pada remaja putri tersebut adalah faktor keturunan, faktor lingkungan gaya hidup dan kurang aktifitas olahraga. Disarankan pada remaja yang mengalami obesitas tersebut memupuk kemampuan dirinya dengan menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki seperti olahraga atau prestasi lainnya.

**Kata Kunci : Obesitas, konsep diri, remaja**

## SELF-CONCEPT OF ADOLESCENT OBESITY

By: Windy Claudia/ 1201134905

Supervisor: T.Romi Marnelly, S.Sos, M.Si

Department of Sociology, Faculty of Social and Political Sciences

Riau University Pekanbaru

Campus Bina Widya Jl. HR. Soebrantas Km 12.5 Pekanbaru

28293-Tel / Fax. 0761-63277

### ABSTRACT

*Adolescence is the arrival of puberty transition from childhood to adulthood. This period is almost always a difficult time for teenagers. Adolescence is a phase of development of the individual segments are very important, beginning with the physical maturation of the organs. The physical changes are common in adolescents are obese. Obesity is excess weight due to excessive accumulation of body fat. The physical appearance of the desire to have an ideal body is highly desirable for women particularly among adolescent girls because at this time people began to interact with the social environment and also the opposite sex ideal body among adolescents is considered something that has an appeal but not with adolescents who are obese. This led to the concept of self in young women who are obese may be disrupted, less or not in accordance with his problems. The purpose of this study was to determine the characteristics of young, self-concept, and the causes of obesity in adolescent girls. This study uses qualitative research collection techniques informants Accidental in Pekanbaru City High School. Number of research informant as much as 5 people. Measuring instrument used in this study interview guides and documentation. The results showed that the characteristics of teenage obesity has pekerjaan parents who established that as a civil servant, is generally self-concept of young women has a negative self concept, and the causes of obesity in adolescent girls are heredity, environmental factors lifestyle and lack of activity sport. It is suggested in adolescents who are obese are fostering her ability to channel the talents and hobbies like sports or singing owned and other achievements.*

**Keywords:** *Obesity, self-concept, teenager*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik. Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa strom and stress, frustasi dan penderitaan, konflik dan krisis, bebrapa perubahan pada remaja ditandai dengan perubahan fisik, perubahan intelektual, perubahan emosi, perubahan sosial, perubahan moral.

Remaja biasanya mulai sibuk memperhatikan penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kebanyakan remaja memandang bentuk tubuh yang ideal lebih membuat mereka berani tampil di depan umum, lebih berani untuk menjalin interaksi dengan orang lain, dibandingkan dengan bentuk tubuhnya yang dianggap aneh. Ketidakpuasan ini akhirnya membuat remaja merasa tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai suatu yang menakutkan, Pada masa remaja, mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya dan

perhatian terhadap citra tubuh tersebut akan lebih terlihat besar pada remaja putri.

Tingkat kekhawatiran yang paling tinggi terhadap bentuk tubuh kebanyakan terjadi pada remaja putri, masalah bentuk tubuh adalah hal yang sangat ditakuti karena dianggap sesuatu hal yang sangat penting bagi dirinya , sesuai dengan presepsi budaya tentang perempuan ideal di mata masyarakat dengan tubuh seperti bintang film atau gadis-gadis yang menghias majalah. Remaja putri menganggap bahwa memiliki tubuh yang ideal dapat lebih unggul dan menjadi pusat perhatian diantara teman-temannya dan menjadi individual yang percaya diri.

Berdasarkan fenomena di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang **“Konsep Diri Remaja Putri Obesitas”**

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana karakteristik remaja putri obesitas?
- b. Bagaimana konsep diri remaja putri obesitas ?
- c. Apa faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja putri ?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kakteristik remaja putri obesitas.
2. Untuk menjelaskan konsep diri remaja putri obesitas.

3. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja putri.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai konsep diri remaja putri obesitas, serta bagaimana hubungan sosial mereka dengan orang disekitar mereka, dan interaksi mereka dengan keluarga dan teman-teman mereka. Hal ini dibutuhkan untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan motivasi dalam menjalankan aktivitasnya

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Remaja**

Remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berfikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Moh Ali & Asrori, 2012 : 9).

Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi, dalam

budaya Amerik Periode remaja dipandang sebagai masa “Strom & Stres”. Frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian diri, mimpi dan melamun serta perasaan alineasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial, Remaja diharapkan dapat mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab sesuai dengan sistem nilai yang dianut oleh masyarakat. Remaja harus mampu untuk mengendalikan perilakunya sendiri, menekankan bahwa usia remaja harus sudah mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya berdasarkan suatu proposisi. (Syamsu Yusuf, 2011 : 184).

### **Perkembangan Remaja**

Tahapan perkembangan remaja menurut Mapiarre (dalam Moh Ali : 2012) berlangsung antara umur 12 tahun sampai 22 tahun, 12 sampai 22 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi 3 bagian yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

1. Remaja Awal (12-15 tahun)
2. Remaja Madya (15-18 tahun)
3. Remaja Akhir (18-22 tahun)

Remaja yang tidak membentuk dasar konsep diri yang baik selama masa perkembangan kanak-kanak dan masa awal remaja tidak dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja. Pada masa remaja, pola kepribadian yang sudah terbentuk dari konsep diri selama masa sebelumnya sudah

mulai stabil dan cenderung menetap sepanjang hidupnya dengan hanya sedikit perbaikan (Hurlock, 1999). Remaja yang penyesuaiannya buruk, terutama yang sudah terbiasa akan tumbuh rasa tidak puas pada diri sendiri dan memunculkan sikap-sikap yang buruk. Pertumbuhan fisik pada remaja mempunyai pengaruh terhadap tingkah laku seperti perubahan pada bentuk badan mengalami kegemukan.

### **Konsep Diri**

Konsep diri menurut psikologi sosial adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai berkaitan dengan pengalaman dan objek tujuan serta keinginannya. Konsep diri meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan suatu skema, yaitu pengetahuan yang terorganisasi mengenai sesuatu, yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan (Sarlito W, Eko A, 2009 : 53).

Teori cermin diri yang dikemukakan oleh Charles H. Colley mendefinisikan konsep cermin diri sebagai imajinasi yang agak *definitive* mengenai bagaimana diri seseorang, yakni gagasan yang ia sediakan yang muncul dalam pikiran tertentu dan semacam perasaan diri seseorang yang ditentukan oleh sikap terhadap hubungan pikiran dan perasaan dengan pemikiran orang

lain, dalam imajinasi kita merasakan dalam dalam pemikiran orang lain beberapa pemikiran tentang penampilan kita, sikap kita, tujuan kita, perbuatan kita, karakter kita, teman-teman kita, dan berbagai hal yang dipengaruhi olehnya (Gorge & Douglas. 2004 : 295). Gagasan tentang cermin diri dapat dirinci menjadi tiga komponen, yaitu :

1. Kita membayangkan bagaimana penampilan di mata orang lain.
2. Kita membayangkan apa yang seharusnya mereka nilai berkenaan dengan penampilan kita
3. Kita membayangkan semacam perasaan diri tertentu seperti rasa harga diri atau rasa malu, sebagai akibat dari bayangan kita mengenai penilaian orang lain.

Konsep diri adalah suatu proses yang berasal dari interaksi sosial seseorang dengan orang lain. Cooley berpendapat konsep diri seseorang secara signifikan ditentukan oleh apa yang ia pikirkan tentang pikiran orang lain mengenai dirinya, menekan pentingnya respons orang lain yang di tafsirkan secara subjektif sebagai sumber data mengenai diri, apa yang diinternalisasikan sebagai milik individu berasal dari informasi yang diterima dari orang lain. Menurut Colley, suatu gagasan diri mempunyai tiga unsur, imajinasi penampilan kita bagi orang lain, imajinasi penilaiannya atas penampilan tersebut dan sejenis perasaan diri (*self-felling*), seperti kebanggaan atau malu. Perasaan diri dikembangkan melalui penafsiran individu atas realitas fisik dan sosial, termasuk aspek-aspek mengenai tubuh, tujuan, materi, ambisi, dan gagasan apapun atau sistem gagasan

yang berasal dari interpretasi subjektif individu atas penilaian orang-orang lain yang mereka anggap penting dan punya hubungan dekat dengan mereka (*significant others*) mengenai sikap dan tindakan individu tersebut (Deddy, 2004 : 74)

Dalam konsep diri terdapat beberapa aspek yang dikemukakan (Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, 2009 : 123) yaitu:

### 1. *Selective Perception*

Ketika seseorang mengalami suatu pengalaman sesuai dengan konsep dirinya, individu tersebut cenderung memberi suatu simbol atau bentuk pada pengalaman tersebut dan mengakui secara penuh ke dalam alam sadar, dan terkadang menyimpulkan sikap mereka sendiri berdasarkan perilaku mereka yang kelihatan, bukan dari keadaan internal.

### 2. *A Self Fulfilling Prophecy*

Ada saat seseorang membandingkan dan menilai dirinya dengan *ideal-self*, individu tersebut cenderung bersikap sebagaimana individu itu merasa terhadap diri sendiri, sehingga penghargaan dirinya digunakan sebagai suatu bentuk ramalan pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*).

### 3. *Self-esteem*

*Self-esteem* atau penghargaan diri adalah bagaimana seseorang merasa tentang dirinya sendiri, suatu ukuran bagaimana individu tersebut menghargai atau mengagumi dirinya sendiri yang akan berubah dari waktu ke waktu tergantung dari berbagai pengaruh, seperti kesuksesan, sikap orang lain terhadap individu

tersebut, bahkan bentuk fisik.

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

- a. Pola Asuh Orang Tua
- b. Kegagalan
- c. Peranan Sosial
- d. Belajar

Ada beberapa dimensi konsep diri yang dikemukakan oleh fits dikelompokkan menjadi dua pokok bagian yaitu dimensi internal dan eksternal.

#### 1. Dimensi internal

- Identitas diri (*identity self*)
- Diri perilaku (*behavioral self*)
- Diri penerimaan / penilaian (*judging self*)

#### 2. Dimensi eksternal

- Diri fisik (*physical self*)
- Diri etik-moral (*moral-ethical self*)
- Diri pribadi (*personal self*)
- Diri keluarga (*family self*)
- Diri sosial (*social self*)

### **Kegemukan (Obesitas)**

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk, yang disebabkan penumpukan jaringan secara berlebihan. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010 : 71).

Faktor yang mempengaruhi kegemukan:

- a. Faktor genetik atau faktor keturunan. Faktor lingkungan

- b. Kurang gerak/olahraga
- c. Pengaruh emosional

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif lebih berdasarkan pada filsafat fenomenologi yang mengutamakan penghayatan, memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri (Husaini, 2009 : 78).

### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat dilakukannya penelitian ini dilakukan di kota Pekanbaru, lokasi penelitian tidak ditentukan secara khusus, peneliti mengambil subjek penelitian dari beberapa tempat di kota Pekanbaru secara Accidental atau secara kebetulan yang berada pada suatu tempat yang sesuai dengan konteks yang akan diteliti.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan suatu istilah yang menunjukkan pada orang atau individu atau kelompok yang dijadikan unit satuan kasus yang diteliti. Penelitian kualitatif tidak dimaksudkan untuk membuat generalisasi pada penelitiannya. Oleh karena itu penelitian kualitatif tidak dikenakan adanya populasi dan sampel. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah beberapa remaja putri yang mengalami obesitas dimana penentuan pemilihan subjek penelitian dengan cara *Accidental Sampling*

## **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain :

### **1. Observasi**

Observasi adalah teknik untuk mengumpulkan data di lapangan dengan melihat dan mengamati secara cermat agar dapat data yang akurat dan nyata. Observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung yang meliputi pengamatan aktivitas remaja putri *obesitas* yang menjadi subjek penelitian pada penelitian ini.

### **2. Wawancara**

Merupakan teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada remaja putri *obesitas*.

### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan pengambiolan informasi terkait dengan subjek penelitian dengan menggunakan media. Selain itu untuk menunjang kegiatan lapangan seperti wawancara penulis menggunakan beberapa fasilitas yang dapat memperlancar pengambilan dan memperkuat hasil penelitian.

## **Jenis Dan Sumber Data**

### **1 Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek melalui wawancara dan pengamatan tentang konsep diri remaja putri *obesitas*.

### **2 Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari

sumber-sumber yang telah ada. Data ini biasanya diperoleh dari perolehan dari perpustakaan atau laporan-laporan peneliti terdahulu. Data sekunder disebut juga data tersedia.

### **Analisis Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa kualitatif, dimana hal tersebut didasarkan pada beberapa pendapat yang menyatakan bahwa analisa data merupakan proses memberi arti pada data. Dengan demikian analisa data tersebut terbatas pada gambaran, penjelasan dan penguraian secara mendalam dan sistematis tentang keadaan yang sebenarnya. Penganalisan data dalam penelitian ini dilakukan sejak mula diperolehnya data diawal kegiatan penelitian berlangsung terus sepanjang penelitian. Data yang telah diperoleh akan dikumpulkan untuk dijadikan bahan masukan yang akan digunakan sebagai bukti dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penelitian ini didukung dengan pelaksanaan kegiatan wawancara secara mendalam dari hasil wawancara tersebut diperoleh keterangan-keterangan berupa tanggapan dan hasil pengamatan peneliti terhadap objek yang menjadi fokus penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Remaja Putri Obesitas**

Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak lima orang remaja putri yang mengalami obesitas.

### **1. Subjek A**

Subjek yang pertama bernama Bunga (nama samaran), Bunga berusia 16 tahun. Pendidikan SMA dengan tinggi badan 160 cm berat badan 77 kg. Bunga tergolong memiliki konsep diri negatife. Faktor penyebab obesitas pada Bunga adalah faktor keturunan, lingkungan, dan kurang olahraga.

*“Saya merasa malu saat dekat dengan teman-teman sekolah, karena kondisi saya yang seperti ini, kurang pede. Saya menjadi seperti ini mungkin juga karena orangtua saya sama seperti saya. Ayah saya bekerja di kantor pajak, kalo ibu saya di rumah aja. Jadi kalo ibu saya gemuk wajarlah kan karena hanya dirumah aja, apalagi orang tua saya tu pandai masak yang enak-enak dan kami sekeluarga penikmat kuliner, sering memakan makanan siap saji”* (Wawancara, 26 Mei 2016).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Bunga merasa malu saat diasingkan temannya karena dibilang gendut, kondisi tubuh yang gendut membuat Bunga kurang percaya diri sehingga hal ini lah yang membuat konsep dirinya menjadi negatif.

Menurut Bunga, faktor penyebab terjadinya obesitas terhadap dirinya adalah faktor keturunan, lingkungan dan kurang olahraga. Bunga memiliki orang tua yang gendut terutama pada sisi ibunya. Lingkungan yang membuat Bunga gendut adalah faktor makanan yang berlebihan di rumah karena

tersedia makanan yang berlebihan dan siap hidang dan sering menikmati makanan yang siap saji, Bunga mengakui kurang berolahraga, dan lebih banyak tidur daripada beraktifitas di luar rumah.

## 2. Subjek B

Subjek yang kedua bernama Atun (nama samaran), berusia 17 tahun, pendidikan SMA, dengan tinggi badan 150 cm dan berat badan 65 kg. Atun tergolong memiliki konsep diri yang negatif, karena dia sering merasa minder dengan bentuk tubuhnya. Faktor penyebab obesitas pada Atun adalah faktor keturunan dan lingkungan.

*“Sejujurnya saya merasa malu lho dengan gendut seperti sekarang ini, kalo berjalan dengan teman-teman di sekolah saya merasa minder sendiri. Saya juga jadi bahan tertawaan kadang di dalam kelas. Orang tua saya pekerjaannya sebagai guru, bapak saya guru SMA, dan ibu saya guru SD. seperti coklat, es krim dan buah-buahan. Makanan yang paling sering disediakan adalah es krim. Karena saya menyukainya dan sayapun tidak pernah dilarang untuk mekannya walaupun bikin badan saya makin gendut”* (Wawancara, 26 Mei 2016).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Atun merasa berbeda dengan teman-temannya, kondisi tubuh yang gendut membuat Atun kurang percaya diri, dia sering menjadi bahan tertawaan didalam kelas, sehingga hal ini lah yang membuat Atun konsep dirinya menjadi negatif.

Faktor penyebab terjadinya obesitas terhadap dirinya adalah

faktor keturunan, dan lingkungan. Atun memiliki orangtua yang gendut terutama pada sisi ayahnya. Lingkungan yang membuat Atun gendut adalah faktor makanan yang berlebihan, dia sangat suka memakan makanan yang siap saji, dan di rumah Atun adalah anak perempuan satu-satunya apapun yang diinginkan selalu dipenuhi oleh orangtua dan saudaranya, dia sangat dimanjakan dalam keluarga.

## 3. Subjek C

Subjek yang ketiga bernama Polin (nama samaran), Polin berusia 17 tahun, pendidikan SMA, dengan tinggi badan 160 cm dan berat badan 71 kg. Polin tergolong memiliki konsep diri Positif, karena sejauh ini dia merasa tetap percaya diri akan bentuk tubuhnya. Faktor penyebab obesitas pada Polin adalah faktor keturunan.

*“Saya sih biasa aja mba, ngga terlalu mikirin kata orang lain tentang saya, sampai sekarang saya masih merasa aman-aman saja dengan bentuk tubuh seperti ini, saya menganggap panggilan gendut dari teman-teman maupun keluarga adalah panggilan sayang, Ibu saya bekerja di rumah aja, sedangkan bapak saya bekerja pegawai negeri, saya gendut gini emang udah dari keturunan mba, soalnya ibu dan bapak juga gendut, bahkan mereka dari keluarga yang bisa dikatakan dengan Big Brother.”* (Wawancara, 26 Mei 2016).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Polin tidak merasa malu jika dipanggil teman-teman dan keluarganya dengan panggilan gendut, dia

menganggap panggilan tersebut merupakan panggilan sayang kepada dirinya, kondisi tubuh yang gendut tetap membuat Polin merasa percaya diri, dia menerima keadaan bentuk tubuhnya. Faktor penyebab terjadinya obesitas terhadap dirinya adalah faktor keturunan. Polin memiliki orangtua yang gendut terutama pada sisi ayahnya

#### 4. Subjek D

Subjek yang ke empat bernama Uli (nama samaran), Uli berusia 16 tahun, pendidikan SMA, dengan tinggi badan 157 cm dan berat badan 73 kg. Uli tergolong memiliki konsep diri yang negatif karena kondisi tubuhnya semakin gemuk sangat tidak membuat dirinya nyaman. Faktor penyebab obesitas pada Uli adalah faktor keturunan dari orangtuanya dan lingkungan.

*“Jujur saya sering merasa malu mba dengan tubuh yang gendut gini, malu dengan teman lainnya. Tidak percaya diri untuk tampil didepan umum, saya banyak habis waktu dirumah aja mba.. Ibu dan ayah saya bekerja sebagai pegawai negeri. Mungkin yang membuat saya gemuk ini faktor keturunan ngikut ibu,, soalnya ibu saya juga gendut mba. Terus saya emang hobinya makan..ngemil makanan seperti eskrim chiki-chiki coklat,,”* (Wawancara, 26 Mei 2016).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Uli merasakan kondisinya sangat berbeda dengan teman-temannya, dan selalu merasa malu jika bersama teman-temannya, kondisi tubuh yang gendut membuat Uli kurang percaya diri sehingga hal ini lah yang membuat konsep dirinya menjadi

negatif. Faktor penyebab terjadinya obesitas terhadap dirinya adalah faktor keturunan, dan lingkungan. Uli memiliki orang tua yang gendut yaitu ibunya. Lingkungan yang membuat Uli gendut adalah faktor makanan yang berlebihan.

#### 5. Subjek E

Subjek yang kelima bernama Ani (nama samaran) berusia 16 tahun, pendidikan SMA, dengan tinggi badan 152 cm dan berat badan 74 kg. Ani tergolong memiliki konsep diri yang negatif karena kondisi tubuhnya gemuk. Faktor penyebab obesitas pada Ani adalah faktor keturunan lingkungan dan emosional.

*“Ya malu mba dengan teman lainnya, saya ni merasa gemuknya sudah berlebihan,, kadang saya mikir siapa juga yang mau sama cewe gendut gini mba, saya merasa malu jika dibandingkan dengan teman yang lain, kadang buat pergi-pergi keluar sama teman-teman saya merasa risih sendiri,, soalnya diantara teman yang lain cuman saya yang gendut sendiri, dalam keluargapun cuma saya sendiri juga yang gendut berlebihan gini, ayah ibu gendut juga sih, tapi adek sama kakak saya ga gendut, awalnya saya juga ga gendut gini mba, mungkin saya orangnya bertipekal kalau lagi stres, banyak pikiran sama lagi galau, saya melampiaskannya dengan cara makan, nafsu makan sayapun meningkat setiap kali keadaan yang kayak gitu,, sampai-sampai saya ga bisa ngontrol jam makan dan apa yang saya makan, makanya jadi gini, saya sekarang mau program diet ketat mba,, udah gak nyaman lagi sama tubuh gini,,*

*yang dipojokin terus kalau lagi ngumpul bareng sama temen atau keluarga dirumah.” (Wawancara, 26 Mei 2016).*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa Ani merasa malu kondisinya yang gemuk dan sangat berbeda dengan teman-temannya dan anggota keluarganya, kondisi tubuh yang gendut membuat Ani sering tidak percaya diri, menjadi bahan olokan, tertawaan bagi teman-temannya dan keluarganya sehingga hal ini lah yang membuat konsep dirinya menjadi negatif.

Faktor penyebab terjadinya obesitas terhadap dirinya adalah faktor keturunan, lingkungan dan emosional. Ani melampiaskan perasaan emosionalnya terhadap makanan. Sering sekali dia melampiaskan reaksi emosinya dengan makan dan dia tidak dapat mengontrol jam makan serta makanan yang dia makan sehingga menyebabkan dia menjadi obesitas.

### **Kosep Diri Remaja Putri Obesitas**

Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat di ketahui melalui rentang respon dari diri sendiri dan lingkungan memandang dirinya. Konsep diri itu sendiri terdiri dari beberapa bagian, yaitu : gambaran diri (body Image), ideal diri, harga diri, peran dan identitas.

Remaja yang mengalami obesitas memiliki citra diri negatif. Menurut peneliti, subjek merasa terganggu dengan perubahan fisiknya terutama bentuk yang obesitas karena pada masa remaja, banyak yang mengutamakan penampilan fisik. misalnya menonjolkan hal-hal fisik

yang nampak dari luar, dengan tujuan untuk menarik perhatian lawan jenis. Hal ini dibuktikan lebih dari setengahnya mengatakan bahwa mereka menghindari pembicaraan tentang berat badan. Selain itu hampir seluruhnya pada citra diri remaja yang negatif juga banyak dialami oleh perempuan dari pada laki-laki, hal ini dikarenakan pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh yang ramping/langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka.

### **Faktor Penyebab Obesitas**

Faktor keturunan merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas pada seseorang, obesitas atau kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya yaitu dari orangtua ke anaknya di dalam sebuah keluarga.

Faktor lingkungan yang menyabkan terjadinya obesitas pada diri seseorang disini adalah perilaku atau bagaimana gaya hidup yang dijalani oleh orang tersebut, seperti apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan yang akhirnya mempengaruhi berat badan orang tersebut.

Umumnya subjek mengakui sangat kurang melakukan olahraga, dia hanya mengikuti kegiatan olahrag di sekolah, dan kadang dia malu untuk ikut kegiatan olahraga disekolah karna bentuk tubuhnya membuat susah untuk bergerak dan kadang ditertawakan oleh temannya.

Sebagian besar subjek mengatakan disaat ada masalah

tidak bisa berkonsentrasi, tapi bukan berarti dia melampiaskan perasaan emosinya dengan cara makan walaupun itu makan kesukaannya, pada saat emosi dia lebih tidak selera untuk makan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian mengenai Konsep Diri Remaja Putri Obesitas yang telah dilakukan peneliti diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Umumnya karakteristik subjek penelitian remaja putri yang mengalami obesitas berusia 16 sampai 17 tahun, pendidikan SMA dengan latarbelakang pekerjaan orangtua sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS).
2. Konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas pada penelitian ini memiliki konsep diri positif dan negatif, remaja putri dengan konsep diri positif sebanyak 1 (satu) orang, sedangkan dengan konsep diri negatif sebanyak 4 (empat) orang. Dalam konsep diri terdiri dari beberapa aspek yaitu, gambaran diri, ideal diri, harga diri, peran dan identitas diri. Faktor gangguan konsep diri remaja putri obesitas antara lain adalah tekanan dari teman sebaya dan lingkungannya yang memandang seorang remaja mengalami obesitas sebagai sesuatu hal yang aneh, gangguan konsep diri banyak terjadi pada remaja, karena pada fase remaja berada dalam tahap masa krisis

identitas, yaitu mencari jati diri dengan cara mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang yang sempurna secara intelektual, kepribadian, serta dalam hal penampilan, namun remaja tersebut tidak mampu mewujudkannya karena keadaan tubuhnya yang mengalami obesitas, sehingga keadaan inilah yang menjadi konsep diri remaja yang obesitas mengalami konsep diri yang negatif.

3. Umumnya faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja putri adalah faktor keturunan dan faktor lingkungan gaya hidup seperti pola makan, apa yang dimakan serta kurangnya melakukan kegiatan olahraga.

## **Saran**

Sehubungan dengan konsep diri remaja yang mengalami obesitas adalah negatif yaitu remaja tersebut malu untuk tampil di depan umum, lebih menutup diri ,sehingga mendapat ejekan dari teman-temannya maka diharapkan remaja yang mengalami obesitas tersebut memupuk kemampuan dirinya dengan menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki seperti olahraga atau menyanyi dan prestasi lainnya. Penyaluran bakat tersebut dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di lingkungannya, lebih menggali potensi diri yang dimiliki dan mengenali dirinya secara keseluruhan.

*Keperawatan: Aplikasi pada Praktik Klinis Edisi 6.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Deddy Mulyana, M.A, Ph. D. 2004 *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar.* Bandung. PT Remaja Rosdakarya

Faisal Sanafiah, 2000. *Metode Penelitian.* Raja Grafindo. Jakarta.

George Ritzer & Doglas J. Goodman. 2004. *Teori Sosiologi Modern.* Jakarta. Kencana Prenada Media.

Henny e. Wirawan. 1998. *Psikologi Sosial.* Jakarta. UPT Universitas Tarumanegara

I.B. Wirawan. 2012. *Teori-teori Sosial Dalam Tiga Paradigma.* Jakarta. Kencana Pernada Media Group.

Kamanto Sunarto, edisi ketiga , 2004. *Pengantar Sosiologi.* Jakarta. Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI.

Mohammad Ali, Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja.* Jakarta. PT.Bumi Aksara.

Nina W.Syam, M.S. 2012. *Psikologi Sosial.* Simbiosis Rektama Media.

Proverawati,A. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja,Cetakan Pertama.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Ramayulis, R, Lesmana, L.C. 2008. *17 Alternatif Untuk*

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku :

As'ad, Moh. 2002. *Psikologi Industri.* Yogyakarta: Liberty.

Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi*

*Kaitannya dengan Konsep Diri.* Bandung. Refika Aditama.

Andri, F, Hurmaly, T 2013.*Diet Sehat Khusus Remaja.*Yogyakarta: Khitah Publishing.

Azizi Yahya dan Jaafar Sidek Latif. 2005. *Psikologi Sosial Alam Remaja.* Selangor : PTS Professional Publishing Sdn.Bhd.

Bryan S.Tuner. 2012. *Teori Sosial Dari Klasik Sampai Postmodern.*Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan.* Semarang. Press Semarang.

Carpenito, J.L. 2000. *Diagnosa*

- Langsing*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Rakhmat, Jalaluddin, 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosada Karya.
- Sarlito W. Sarwono, Eko A. Meinarno. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Salemba Humaika.
- Shelly E, Taylor, Lettia Anne Peplau, David O. Sears. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Pernerda Media Group.
- Singgih D.gunarsa, 2008. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Slamet Santoso, 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Stuart, G.W., dan Sundeen, S.J. 1998 . *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*. Jakarta: Penerbitan Buku Kodektoren EGC.
- Suharjo, B, Cahyono. 2008. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Syamsu Yusuf. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Tapan, E. 2005. *Penyakit Degeneratif*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Usman, Husaini, 2011. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara
- Skripsi :**
- Dian Mustika Sari, 2006. *Kepercayaan Diri Remaja Putri Overweight Ditinjau dari Dukungan Sosial*.
- Devi Lestari , Ade Rahmawati Siregar. 2009. *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kompetensi Sosial Pada Remaja Obesitas*. Diakses Pada Tanggal 25 Maret 2015.
- Prameswari, Aisyah, Mifbakhuddin.2013. *Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candasari Semarang*. Diakses Pada Tanggal 30 Maret 2015
- Rahmawati, A. 2006. *Harga Diri pada Remaja Obesitas*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1918/1/06009832.pdf>.