

KONSEP DIRI REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS DI RUMAH SEHAT HERBALIFE

Nurul Hidayah¹, Samsul Bari², Arief Bachtiar³ *)
e-mail: nh_150673@yahoo.com

Abstrak

Obesitas remaja telah menjadi masalah kesehatan yang besar. Obesitas dapat mengakibatkan peningkatan resiko untuk hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, pelemakan hati, komplikasi pada paru-paru, masalah muskuloskeletal, dislipidemia, dan potensi masalah psikologis. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi konsep diri remaja yang mengalami obesitas. Sampel penelitian ini 35 orang dalam rentang 4 bulan terakhir. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut: 1) citra diri remaja yang mengalami obesitas yaitu lebih dari setengahnya (68,6%) memiliki citra diri negatif. 2) ideal diri remaja yang mengalami obesitas yaitu hampir seluruhnya (85,8%) memiliki ideal diri positif. 3) harga diri remaja yang mengalami obesitas yaitu hampir seluruhnya (80%) memiliki harga diri negatif. 4) peran diri remaja yang mengalami obesitas yaitu lebih dari setengahnya (54,2%) memiliki peran negatif. 5) identitas diri remaja yang mengalami obesitas yaitu hampir seluruhnya (80%) memiliki identitas negatif. Sedangkan untuk konsep diri remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat herbalife yaitu hampir seluruhnya (74,3%) memiliki konsep diri negatif. Remaja yang mengalami obesitas diharapkan memupuk kemampuan dirinya dengan penyaluran bakat yang dimiliki dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di lingkungannya.

Kata kunci : konsep diri, remaja, obesitas

A. PENDAHULUAN

Obesitas remaja telah menjadi masalah kesehatan yang besar. Obesitas dapat mengakibatkan peningkatan resiko untuk hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, pelemakan hati, komplikasi pada paru-paru, masalah muskuloskeletal, dislipidemia, dan potensi masalah psikologis.

1) Penulis adalah Dosen Poltekkes kemenkes Malang, Prodi Keperawatan Lawang

2) Penulis adalah Dosen Poltekkes kemenkes Malang, Prodi Keperawatan Lawang

3) Penulis adalah Dosen Poltekkes kemenkes Malang, Prodi Keperawatan Lawang

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menderita obesitas lebih sering diejek oleh teman-temannya, memiliki teman lebih sedikit, dan lebih cenderung untuk dianggap pemalas dan lamban oleh kelompoknya (Potter, 2009: 278). Hanya sedikit remaja yang mengalami kateksis - tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh. tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik atau kurangnya harga diri selama masa remaja (Hurlock, 2004: 211).

Banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik (physical appearance) dalam pergaulan dengan teman sebaya. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Karena itu, remaja berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja mengupayakan supaya tubuhnya ramping dan menghindari kegemukan (Dariyo, 2004: 26).

Masalah yang timbul akibat pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori yang biasanya dikonsumsi oleh para remaja atau biasa dikenal istilah junk food dapat memicu terjadinya obesitas. Selain itu, olahraga yang tidak teratur sedangkan remaja terlalu banyak makan menyebabkan energy yang keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih yang dikenal dengan istilah obesitas (Istiany, 2013: 171).

Gangguan konsep diri pada remaja yang mengalami obesitas dapat terjadi, sebagai contoh yang ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan Kinanti Indika dalam Skripsi Gambaran Konsep Diri Pada Remaja yang Obesitas diperoleh data 28% mengalami gangguan pada gambaran diri, 30% mengalami gangguan pada identitas diri, 32% mengalami gangguan pada harga diri dan 10% mengalami gangguan pada peran diri (Indika, 2010: 60).

Populasi pada 4 bulan terakhir di rumah sehat herbalife Singosari bulan Januari sampai dengan bulan April 2014 berjumlah 35 orang remaja. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 April 2014 di Rumah Sehat Herbalife Singosari kepada 10 remaja yang mengalami obesitas diperoleh informasi bahwa untuk citra diri didapatkan data 4 orang(40%) remaja mengatakan tidak enjoy dan tidak dapat menerima perubahan fisik. Ideal diri, 2 orang(20%) remaja mengatakan berusaha

melakukan program diet agar mendapatkan tubuh ideal. Harga diri 1 orang (10%) remaja mengatakan merasa canggung bila berhadapan dengan orang banyak. Penampilan peran 1 orang (10%) remaja mengatakan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan bentuk badan yang obesitas. Identitas dirinya 2 orang (20%) remaja merasa malu untuk mendekati lawan jenis dengan keadaan tubuh yang obesitas.

Remaja yang gemuk, yang tak mampu menerima keadaan dirinya, kemungkinan akan memiliki persepsi negatif yaitu menganggap dirinya merasa ada kekurangan. Karena merasa ada kekurangan dalam dirinya, maka menyebabkan remaja merasa minder atau kurang percaya diri (lack of self-confidence) dalam pergaulan. Mereka akan menarik diri, membatasi diri dari teman-teman sebaya. Bahkan mereka pun akan merasa takut dan khawatir kalau tidak ada lawan jenis yang mendekati untuk dijadikan sebagai pacar (Dariyo, 2004: 26).

Menurut pandangan Erikson, seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas (crisis of identity), hal ini mendorong remaja untuk mencari jati (identitas diri), caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang individu yang “sempurna”, secara intelektual, kepribadian, maupun dalam penampilan fisiknya. Untuk dapat tampil menawan dan menarik hati bagi lawan jenis, maka salah satu upayanya mengatur pola makan. Namun, seringkali banyak remaja yang dihantui dengan kekhawatiran maupun kecemasan kalau - kalau ia akan mengalami kegagalan dari usaha tersebut. Karena mereka ingin menghindari agar dirinya jangan sampai menjadi gemuk. Rasa khawatir yang berlebihan ini, menyebabkan individu melakukan diet atau pantangan terhadap pola kebiasaan makan secara ketat (Dariyo, 2004: 27). Dengan adanya hal tersebut di atas penulis menekankan pentingnya remaja memahami tentang gambaran konsep diri remaja yang mengalami obesitas di Rumah Sehat Herbalife Singosari. Dalam upaya mengatasi masalah tersebut seharusnya selalu memberikan dukungan agar remaja tersebut dapat meningkatkan konsep dirinya dan memberikan penjelasan bahwa penampilan dan kecantikan itu bukan hanya dari fisik tetapi sesungguhnya dari dalam diri kita sendiri, hal tersebut lebih bagus dari pada kecantikan luar saja (Mellianas, 2006: 62). Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran konsep diri remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat Herbalife Singosari.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Dalam hal ini penelitian ini untuk mengetahui konsep diri remaja yang mengalami obesitas dirumah sehat herbalife Singosari dan dengan variabelnya yaitu konsep diri remaja yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas) di rumah sehat herbalife Singosari. Dengan sub Variabel: 1). Citra diri remaja yang mengalami obesitas. 2). Identitas diri remaja yang mengalami obesitas. 3). Ideal diri remaja yang mengalami obesitas. 4). Peran diri remaja yang mengalami obesitas. 5). Harga diri remaja yang mengalami obesitas.

Populasi dalam penelitian ini yang digunakan adalah remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat herbalife. Jumlah populasi remaja yang mengalami obesitas sedang dan obesitas berat berjumlah 35 orang dalam rentang 4 bulan yaitu pada bulan Mei sampai dengan Agustus 2014. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah sampel populasi yaitu remaja yang mengalami obesitas yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria eksklusi yaitu : para remaja yang tidak berkenan menjadi responden.
2. Kriteria inklusi yaitu :
 - a. Remaja usia 10-20 tahun.
 - b. Remaja yang obesitas sedang : dengan IMT 35-39,9
 - c. Remaja yang obesitas berat : dengan IMT > 40
 - d. Remaja yang kooperatif
 - e. Bersedia menjadi responden

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling atau sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sehat Herbalife Singosari, tanggal 9-10 Agustus 2014.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner dengan jenis pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan tertutup. Sehingga responden hanya menjawab pertanyaan dengan member tanda checklist (√), dimana dalam kuesioner terdiri dari 25 pernyataan meliputi 5 pernyataan mengenai citra diri, 5 pernyataan mengenai ideal diri, 5 pernyataan mengenai harga diri, 5 pernyataan mengenai peran diri, 5 pernyataan mengenai identitas diri.

C. HASIL PENELITIAN**A. Data Umum****a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	10-14 Tahun	0	0
2.	15-16 Tahun	6	17,2
3.	17-20 Tahun	29	82,8
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 29 remaja (82,8%) berusia 17-20 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Perempuan	26	74,3
2.	Laki-laki	9	25,7
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 26 remaja (74,3%) berjenis kelamin perempuan.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Berat Badan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	79-84	23	65,8
2.	85-90	10	8,5
3.	91-95	2	5,8
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lebih dari setengahnya responden yaitu 23 remaja (65,8%) memiliki berat badan antara 79-84 kg.

d. **Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan****Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Tinggi Badan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	150-155	29	82,8
2.	156-160	5	14,3
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 29 remaja (82,8%) memiliki tinggi badan antara 150-155 cm.

e. **Karakteristik Responden Berdasarkan IMT****Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	IMT	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	35-39,9 (sedang)	33	94,2
2.	>40 (berat)	2	5,8
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 33 remaja (94,2%) memiliki IMT antara 35-39,9 dalam kategori sedang.

B. Data Khususa. **Citra Diri Responden****Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Diri Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Citra Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	11	31,4
2.	Negatif	24	68,6
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa lebih dari setengahnya responden yaitu 24 remaja (68,6%) memiliki citra diri negatif.

b. Ideal Diri**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ideal Diri Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Ideal Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	30	85,8
2.	Negatif	5	14,2
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 30 remaja (85,8%) memiliki ideal diri positif.

c. Harga Diri**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Harga Diri Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Harga Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	7	20
2.	Negatif	28	80
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 28 remaja (80%) memiliki harga diri negatif.

d. Peran Diri**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peran Diri Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Peran Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	16	45,8
2.	Negatif	19	54,2
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa lebih dari setengahnya responden yaitu 19 remaja (54,2%) memiliki peran diri negatif.

e. **Identitas Diri****Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Identitas Diri Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Identitas Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	7	20
2.	Negatif	28	80
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 28 remaja (80%) memiliki identitas diri negatif.

f. **Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas****Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Positif	9	25,7
2.	Negatif	26	74,3
	Total	35	100

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden yaitu 26 remaja yang mengalami obesitas (74,3%) memiliki konsep diri negatif.

g. **Komponen Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas****Tabel 12. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan 5 Komponen Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Rumah Sehat Hebalife Singosari Bulan Agustus 2014**

No.	Komponen	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Citra Diri	Negatif	68,6
2.	Ideal Diri	Positif	85,8
3.	Harga Diri	Negatif	80
4.	Peran Diri	Negatif	54,2
5.	Identitas Diri	Negatif	80

Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa komponen konsep diri remaja yang mengalami obesitas memiliki kriteria negatif yaitu lebih dari setengahnya (68,6%) untuk citra diri, hampir seluruhnya (80%) untuk harga diri, lebih dari setengahnya (54,2%) untuk peran diri, dan hampir seluruhnya (80%) untuk identitas diri.

D. PEMBAHASAN

1. Citra Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya (68,6%) yaitu 24 remaja yang mengalami obesitas memiliki citra diri negatif. Menurut peneliti, responden 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 terdapat 30 remaja (68,6%) yaitu lebih dari setengahnya mengatakan bahwa mereka menghindari pembicaraan tentang berat badan. Selain itu hampir seluruhnya (74,2%) 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 sehingga citra diri remaja pada perempuan lebih mengalami citra diri yang negatif.

Menurut Dariyo (2004:26) banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik (*physical appearance*) dalam pergaulan dengan teman sebaya. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Karena itu, remaja berusaha tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja tersebut mengupayakan supaya tubuhnya ramping dan menghindari kegemukan.

2. Ideal Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (82,8%) yaitu 29 remaja yang mengalami obesitas memiliki ideal diri positif. Menurut peneliti, remaja yang mengalami obesitas tidak memiliki gangguan pada ideal dirinya karena remaja yang mengalami obesitas juga merupakan remaja yang 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 fisik. Meskipun pada remaja yang mengalami obesitas citra dirinya negatif tetapi untuk ideal dirinya mempunyai ideal diri yang kuat, salah satu caranya yang dilakukan oleh remaja yang mengalami obesitas tersebut yaitu dengan melakukan diet atau mengatur pola makan sampai mencapai berat badan yang diinginkan. Hal ini dibuktikan terdapat 32 remaja (91,4%) yaitu seluruhnya mengatakan bahwa mereka berusaha untuk melakukan program diet sampai berat badan mereka ideal. Hal ini juga dibuktikan bahwa remaja yang mengalami obesitas sangat menginginkan tubuh yang ideal, sehingga remaja tersebut berusaha untuk melakukan cara bagaimana menurunkan berat badannya yang obesitas. Remaja yang obesitas juga menganggap bahwa dengan tubuhnya yang gemuk akan mengalami banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dan ketidak inginannya terus-menerus mendapatkan ejekan dari teman sebayanya, maka hal demikian ideal diri remaja tersebut menjadi positif.

Menurut Dariyo (2004:27) seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas (*crisis of identity*), hal ini mendorong remaja untuk mencari jati diri (identitas diri), caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang individu yang sempurna, secara intelektual, kepribadian, maupun dalam hal penampilan fisiknya. Untuk dapat tampil menawan dan menarik hati lawan jenis, maka salah satu upaya yang dilakukan remaja obesitas yaitu mengatur pola makan (diet). Namun, seringkali dihantui dengan kekhawatiran maupun kecemasan kalau-kalau akan mengalami kegagalan dari usaha tersebut. Rasa khawatir yang berlebihan ini, menyebabkan individu melakukan diet dan pantangan terhadap pola kebiasaan makan secara ketat.

3. Harga Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (80%) yaitu 28 remaja yang mengalami obesitas memiliki harga diri yang negatif. Menurut peneliti, remaja obesitas yang menjadi responden merasa dirinya malu bila berhadapan dengan orang banyak apalagi untuk tampil di depan umum. Hal ini dibuktikan terdapat 19 remaja (54,2%) yaitu lebih dari setengahnya mengatakan bahwamereka merasa minder bila berhadapan dengan orang banyak. Rasa minder dan kurang percaya diri akan mempengaruhi remaja dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan keadaan tubuh yang gemuk remaja merasa enggan untuk berkumpul dengan teman dan takut dikucilkan. Sehingga keadaan seperti ini dapat mengganggu psikologi remaja dan remaja tersebut akan menarik diri secara sosial. Hal ini juga dapat dibuktikan, yaitu citra diri yang negatif pada remaja yang mengalami obesitas, dimana seorang remaja yang obesitas merasa terganggu dengan perubahan fisiknya, ini juga dapat berpengaruh pada harga diri remaja tersebut. Faktor lain yang juga mempengaruhi konsep diri remaja yang mengalami obesitas yang berpengaruh pada harga diri remaja, juga dapat diketahui berdasarkan jenis umur, dapat dilihat rentang usia maksimal 17-20 tahun yaitu hampir seluruhnya (82,8%), hal ini disebabkan karena pada usia tersebut 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 harga diri remaja yang obesitas negatif dan dapat berpengaruh terhadap konsep dirinya yaitu konsep diri yang negatif.

Menurut Dariyo (2004:26) remaja yang gemuk, yang tak mampu menerima keadaan dirinya, kemungkinan memiliki persepsi negatif yaitu menganggap dirinya merasa ada kekurangan. Karena merasa ada kekurangan dalam dirinya, maka menyebabkan remaja merasa minder atau kurang percaya diri (*lack of self-confidence*) dalam pergaulan. Mereka akan menarik diri, membatasi diri dari teman sebaya karena takut diejek, dihina, atau menjadi bahan

tertawaan. Bahkan mereka pun akan merasa takut dan khawatir kalau tidak ada lawan jenis yang mendekati untuk dijadikan sebagai pacar.

4. Peran Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa lebih dari setengah (54,2%) yaitu 19 remaja yang mengalami obesitas memiliki peran diri negatif. Menurut peneliti, keadaan fisik remaja yang mengalami obesitas dapat berpengaruh dengan penampilan peran pada diri remaja tersebut. Hal ini disebabkan karena remaja seharusnya berperan dalam kehidupan sosialnya yaitu salah satu contohnya tampil di depan umum dan mengikutsertakan dirinya ke dalam kegiatan organisasi, akan tetapi karena keadaan tubuhnya yang obesitas remaja memilih untuk menarik diri dari pergaulan di sekitarnya. Hal ini menyebabkan pengurangan dalam hal penampilan peran karena ketidakmauan remaja untuk tampil di depan umum dan ketidakikutsertaan dalam kegiatan organisasi karena alasan memiliki tubuh yang gemuk. Hal-hal yang demikian membuat remaja yang mengalami obesitas memandang dirinya sebagai orang yang tidak berarti dalam kelompok atau organisasi. Hal itu dibuktikan terdapat 21 remaja (60%) yaitu lebih dari setengahnya mengatakan bahwamereka menghindari untuk tampil di depan umum. Hal ini juga dapat dibuktikan, yaitu harga diri yang rendah pada remaja yang mengalami obesitas, dimana seorang remaja obesitas merasa minder bila berhadapan dengan orang banyak, ini juga dapat berpengaruh pada peran diri remaja tersebut. Faktor lain yang dapat berpengaruh pada peran diri yang negatif pada remaja yang mengalami obesitas yaitu keadaan obesitasnya, dengan obesitas yang berat (IMT >40) atau obesitas di atas rata-rata membuat remaja tersebut kesulitan dalam melakukan aktivitasnya, sehingga dapat mengurangi tugas peran remaja tersebut seperti dalam halnya mengikuti beberapa kegiatan keorganisasian, dengan demikian keadaan peran diri yang negatif dapat menjadi salah satu pengaruh pula pada konsep diri remaja yang mengalami obesitas.

Menurut Dariyo (2004:28) peran adalah serangkaian pola perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial berhubungan dengan fungsi individu diberbagai kelompok sosial. Pada usia remaja yang mengalami kegemukan secara berangsur-angsur mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya atau menarik diri dari pergaulan

sekitarnya karena kegemukan dianggap sebagai keadaan yang akan hanya memperburuk tampilan. Sebagai contohnya remaja akan selalu menghindari untuk tampil di depan umum karena takut menjadi bahan tertawaan sehingga mengakibatkan interaksi sosial pada remaja yang gemuk menurun dan dapat mengalami kehilangan peran.

5. **Identitas Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas**

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (80%) yaitu 28 remaja yang mengalami obesitas memiliki identitas diri negatif. Menurut peneliti, remaja yang mengalami obesitas mengalami gangguan pada identitas dirinya dikarenakan adanya faktor prediposisi, salah satu faktor prediposisi tersebut adalah tekanan dari teman sebaya. Tekanan dari teman sebaya yang berupa ejekan dan tertawaan karena bentuk tubuhnya yang gemuk dan tidak sempurna, hal ini sangat berpengaruh terhadap keadaan psikologisnya. Sehingga remaja yang mengalami obesitas tersebut tidak dapat menerima perubahan fisiknya dan menganggap dirinya tidak berharga. Hal ini dibuktikan terdapat 25 remaja (71,4%) yaitu hampir seluruhnya mengatakan bahwamereka menganggap dirinya tidak berharga karena mereka gemuk. Hal ini juga dapat dibuktikan, dari citra diri dan peran diri yang negatif pada remaja yang mengalami obesitas, dimana seorang remaja yang obesitas merasa terganggu dengan penampilan fisiknya sehingga seorang remaja yang obesitas malu untuk tampil di depan umum, hal tersebut juga dikarenakan tekanan dari teman sebaya, tekanan yang berupa ejekan dan tertawaan karena bentuk tubuhnya yang gemuk dan tidak sempurna. Keadaan demikian berpengaruh pada identitas diri remaja yang mengalami obesitas yaitu identitas diri yang negatif.

Menurut Sunaryo (2004:36) identitas diri adalah kesadaran akan pribadi yang bersumber dari pengalaman dan penilaian, sebagai sintesis semua aspek konsep diri dan menjadi satu kesatuan yang utuh. Faktor-faktor predisposisi gangguan identitas diri antara lain a) Ketidakpercayaan orang tua kepada anak, b) Tekanan dari teman sebaya, c) Perubahan struktur sosial.

6. **Identitas Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas**

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (74,3%) yaitu 26 remaja memiliki konsep diri negatif. Dari

hasil penelitian dapat diketahui untuk citra diri yaitu lebih dari setengahnya (68,6%) adalah negatif, ideal diri yaitu hampir seluruhnya (85,8%) adalah positif, harga diri yaitu hampir seluruhnya (80%) adalah negatif, peran diri yaitu lebih dari setengahnya (54,2%) adalah negatif, dan identitas diri yaitu hampir seluruhnya (80%) adalah negatif. Pada citra diri mengalami citra diri yang negatif karena responden 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. Sesuai dengan teori Dariyo (2004:26) banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik (*physical appearance*) dalam pergaulan dengan teman sebaya. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Karena itu, remaja berusaha tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik teman sebaya yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka remaja tersebut mengupayakan supaya tubuhnya ramping dan menghindari kegemukan.

Pada ideal diri mengalami ideal diri yang positif karena remaja yang mengalami obesitas juga merupakan remaja yang 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 fisik. Meskipun pada remaja yang mengalami obesitas citra dirinya negatif tetapi untuk ideal dirinya mempunyai ideal diri yang kuat, salah satu caranya yang dilakukan oleh remaja yang mengalami obesitas tersebut yaitu dengan melakukan diet atau mengatur pola makan sampai mencapai berat badan yang diinginkan. Sesuai dengan teori Dariyo (2004:27) seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas (*crisis of identity*), hal ini mendorong remaja untuk mencari jati diri (identitas diri), caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang individu yang sempurna, secara intelektual, kepribadian, maupun dalam hal penampilan fisiknya. Untuk dapat tampil menawan dan menarik hati bagi lawan jenis, maka salah satu upaya yang dilakukan remaja obesitas yaitu mengatur pola makan

(diet). Namun, seringkali dihantui dengan kekhawatiran maupun kecemasan kalau-kalau akan mengalami kegagalan dari usaha tersebut. Rasa khawatir yang berlebihan ini, menyebabkan individu melakukan diet dan pantangan terhadap pola kebiasaan makan secara ketat.

Pada harga diri mengalami harga diri yang negatif karena remaja obesitas yang menjadi responden merasa dirinya malu bila berhadapan dengan orang banyak apalagi untuk tampil di depan umum. Sesuai dengan teori Dariyo (2004:26) remaja yang gemuk, yang tak mampu menerima keadaan dirinya, kemungkinan memiliki persepsi negatif yaitu menganggap dirinya merasa ada kekurangan. Karena merasa ada kekurangan dalam dirinya, maka menyebabkan remaja merasa minder atau kurang percaya diri (*lack of self-confidence*) dalam pergaulan.

Pada identitas diri mengalami identitas diri yang negatif karena remaja yang mengalami obesitas mengalami gangguan pada identitas dirinya dikarenakan adanya faktor predisposisi, salah satu faktor predisposisi tersebut adalah tekanan dari teman sebaya. Tekanan dari teman sebaya yang berupa ejekan dan tertawaan karena bentuk tubuhnya yang gemuk dan tidak sempurna, hal ini sangat berpengaruh terhadap keadaan psikologisnya. Sesuai dengan teori Sunaryo: 2004: 36 dalam buku "Psikologi Untuk Keperawatan" menyatakan bahwa, identitas diri adalah kesadaran akan pribadi yang bersumber dari pengalaman dan penilaian, sebagai sintesis semua aspek konsep diri dan menjadi satu kesatuan yang utuh. Faktor-faktor predisposisi gangguan identitas diri antara lain a) Ketidakpercayaan orang tua kepada anak, b) Tekanan dari teman sebaya, c) Perubahan struktur sosial.

Faktor lain yang juga mempengaruhi konsep diri remaja yang mengalami obesitas juga dapat diketahui berdasarkan jenis umur, dapat dilihat rentang usia 17-20 tahun yaitu hampir seluruhnya (82,8%) mengalami konsep diri yang negatif, hal ini disebabkan karena pada usia tersebut 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. Selain itu konsep diri negatif banyak dijumpai pada remaja putri, yaitu lebih dari setengahnya (57,2%) dibanding dengan remaja yang berjenis kelamin laki-laki yang hanya sebagian kecil (17,1)%. Hal ini disebabkan karena pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginannya untuk tampil yang sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping/langsing merupakan suatu idaman bagi mereka supaya dapat menarik lawan jenisnya berbeda dengan laki-laki yang lebih cenderung cuek untuk keadaan penampilannya. Hal lain yang menunjukkan keadaan konsep diri remaja yang mengalami obesitas adalah negatif yaitu pada remaja yang mengalami obesitas berat atau obesitas yang >40, remaja tersebut konsep dirinya sangat negatif karena pada 5 komponen konsep dirinya yang meliputi citra diri, ideal diri, harga diri, peran dan identitas dirinya terganggu.

Menurut Ismi Widy (2012) dalam atikel obesitas yang diakses pada tanggal 1 September 2014 menyatakan bahwa, Obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh yang langsing, kemudian remaja yang mengalami obesitas sering kali mengalami gangguan psikologis berupa rasa rendah diri, keadaan depresi, bahkan terkucil dari pergaulan sosial. Terlebih lagi bila lingkungan di sekitarnya tidak memberi dukungan melainkan mengolok-ngolok kegemukannya. Rasa percaya diri yang rendah pada individu yang mengalami obesitas menyebabkan individu tersebut merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya.

Dalam pergaulan sehari-hari, individu yang menderita obesitas merasa tampilannya kurang indah dipandang mata. Pada akhirnya dapat memunculkan perasaan tertekan atau bahkan depresi karena bentuk tubuh yang dirasa kurang ideal. Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Salah satu krisis atau permasalahan remaja yaitu penerimaan fisik, dimana penampilan fisik menjadi salah satu

hal yang penting pada masa remaja. Dariyo, 2004 mengatakan, bahwa remaja putra memiliki konsep diri yang lebih positif dari pada remaja putri karena pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping/langsing dan proposional, merupakan idaman bagi mereka supaya dapat menarik lawan jenisnya dibanding dengan pria yang tidak memperdulikan penampilannya.

E. PENUTUP

Sehubungan dengan konsep diri remaja yang mengalami obesitas adalah negatif yaitu remaja tersebut malu untuk tampil di depan umum, sehingga mendapat ejekan dari teman sebaya maka diharapkan remaja yang mengalami obesitas tersebut memupuk kemampuan dirinya dengan menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki seperti olahraga atau menyanyi. Penyaluran bakat tersebut dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Gibney, Michael. (2005). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Gunawan, Arif. (2011). *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Hanggar Kreator
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- Indika Kinanti. (2010). *Gambaran Konsep Diri Pada Remaja yang Obesitas*. Skripsi. Fakultas Psikologis Universitas Sumatera Utara. <http://www.repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14505/1/10E00246.pdf>. (Diakses 1 Juli 2014 pukul 13.00)
- Jubilee, Enterprise. (2010). *Kiat Mecapai Target Kesuksesan*. Jakarta: G Kartini.
- (2008). *Psikologi Wanita: mengenal gadis remaja dan wanita dewasa*. Bandung: Mundar Maju
- Kristanto. (2011). Penilaian diri pada remaja . 12 Agustus 2011. (http://kesehatankompas.com/2011/08/body_image)
- Lilly, Setiono. (2004). *Beberapa Permasalahan Remaja* (Online) <http://www.e-psikologi.com> (diakses tanggal 25 Januari 2014, pukul 20.00 WIB).

- Mellianas, Anastasia. (2006). *Menjelajah Tubuh: perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: Pelangi Aksara
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2007). *Promosi Kesehatan: sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Nirwana, Ade Benih. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita : remaja, menstruasi, menikah, hamil, nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Sagung Seto
- Soesilowindradini. (2004). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional