

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern ini, banyak orang mengunjungi restoran yang menyajikan makanan cepat saji. Fast food ataupun fast food merupakan makanan yang sebelumnya telah diolah pada tahap awal sehingga pada saat ada pemesanan hanya perlu diolah lebih lanjut dengan waktu yang relatif lebih cepat yang kemudian dikonsumsi secara instan. Makanan ini mengandung kalori yang tidak seimbang dan memiliki sedikit serat, bahkan makanan jenis ini sering disebut dengan makanan tidak bergizi. Orang akan cenderung makan lebih banyak karena lebih sedikit serat dalam makanan. Hal inilah yang nantinya akan menyebabkan obesitas ataupun kegemukan.

Obesitas menurut Sitepu, et al. (2016) merupakan penumpukan lemak pada jaringan adiposa yang tidak normal ataupun berlebihan ke tingkat yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: asupan makanan, mekanisme neuroendokrin, genetika, faktor social dan gaya hidup.

Menurut WHO (dalam Putri, 2015) obesitas diartikan sebagai penimbunan lemak yang tidak normal ataupun berlebihan yang berpotensi menimbulkan berbagai risiko kesehatan bagi individu. Risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh obesitas yakni diabetes, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, kanker dan lain-lain.

Saat ini, prevalensi kegemukan dan obesitas meningkat tajam setiap tahun, bahkan mencapai tingkat yang membahayakan di seluruh dunia. temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwasannya prevalensi obesitas ataupun kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun sejak tahun 2007. Berdasar temuan Riskesdas 2018, Badan Riset dan Pengembangan Kementerian Kesehatan menunjukkan Prevalensi obesitas mengalami peningkatan sejak ketiga periode Riskesdas yaitu tahun 2007 10,5 persen, 2013 14,8 persen, dan 2018 21,8 persen (www.republika.co.id, 2018).

Diberitakan bahwasannya seorang wanita bernama Titi Wati memiliki bobot mecapai 220kg. Titi menjelaskan bahwasannya ia suka sekali makanan ringan, gorengan, bakso dan meminum es dalam jumlah yang cukup besar. Bahkan sempat digadang-gadang bahwasannya Titi memiliki berat badan 350kg. Pola makan diluar normal tersebut terjadi selama 6tahun dan mengakibatkan berat badan Titi melonjak drastis sehingga ia tidak bisa bergerak secara bebas akibat kelebihan berat badan. (www.inews.id, 2019)

Obesitas tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan tetapi juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih cenderung dijauhi oleh teman-temannya. Terkadang seseorang yang berisiko obesitas menjadi korban bullying secara verbal. Hal ini menyebabkan seseorang yang berisiko obesitas mengalami depresi, perasaan putus asa, kurang percaya diri, diam, dendam, perasaan tersisih dan jauh dari kehidupan social serta risiko bulimia. Seseorang yang

mengalami obesitas dianggap sebagai orang yang mudah marah dan sulit dengan bergaul (Putri, 2015).

faktor kepercayaan diri menurut Bandura (dalam Ma'rfuah dan Sururun, 2017) menyebutkan bahwasannya terdapat empat faktor yang menentukan kepercayaan diri seseorang yaitu pengalaman masa kecil yang berkaitan dengan lingkungan sekitar, pengalaman orang lain, keterlibatan kontak langsung dengan orang lain, dan kondisi fisiologis seseorang. Kondisi fisiologis tersebut antara lain bentuk tubuh, bentuk wajah, cacat pada tubuh misalnya bekas jahitan, pertumbuhan organ yang tidak normal, dan lain-lain. Salah satu faktor kepercayaan diri menurut Bandura yakni kondisi fisiologis seseorang. Salah satu kondisi fisiologis tersebut yakni masalah berat badan, pada wanita dewasa awal masalah berat badan merupakan salah satu faktor yang menurunkan rasa percaya diri mereka. Hal ini sesuai dengan temuan wawancara dalam riset yang dilakukan oleh Putri (2015) bahwasannya subjek dengan berat badan berlebih menyebutkan sering mengalami verbal bullying yang menyebabkan kurang percaya diri pada kondisi tubuhnya.

Harter (dalam Andiyanti, 2016) yang menyebutkan bahwasannya penampilan fisik secara konsisten paling kuat berkorelasi dengan kepercayaan diri secara umum. Berdasar temuan riset dapat dikatakan bahwasannya penampilan fisik seorang individu memiliki hubungan yang sangat erat dengan rasa percaya diri, sehingga apabila individu tersebut memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan konsep idealnya maka akan terjadi tingkat kepercayaan diri. tinggi, dan sebaliknya. Menurut Hambly (dalam Putri, 2015) kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu

dalam menangani segala situasi. Seseorang yang kurang bisa menghadapi kondisi yang ada akan merasa kurang percaya diri. Kurangnya rasa percaya diri ini menyebabkan individu berperilaku negatif, pesimis dan tidak mengenali diri sendiri.

Menurut Ashriati, dkk. (2015), kepercayaan pada setiap individu akan berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat terhadap individu tersebut. Jikalau merasa diterima maka akan timbul rasa aman dan nyaman dalam melakukan segala sesuatu yang diinginkan. Percaya diri yakni pandangan tentang sikap dan keyakinan remaja dalam menghadapi suatu tugas dan pekerjaan. Kurang percaya diri, seseorang tidak dapat mengembangkan potensinya dan menjadi manusia seutuhnya dalam masyarakat. Percaya diri akan memperkuat motivasi untuk mencapai kesuksesan, karena semakin tinggi rasa percaya diri pada kemampuan sendiri maka semakin kuat pula semangatnya untuk menyelesaikan semua pekerjaan. Keyakinan juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu masalah.

Menurut Melliana (dalam Andiyanti, 2016), percaya diri berarti percaya pada kemampuan melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan. Kepercayaan diri sangat diperlukan dalam proses pengambilan keputusan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, jikalau individu tidak memiliki rasa percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan langkah untuk memperkuat keputusannya dalam mengambil keputusan dan meningkatkan rasa percaya diri.

Individu harus yakin dengan kemampuannya. Ketika individu yakin dengan kemampuannya maka individu tersebut akan mampu menghadapi

segala masalah yang ada dalam hidupnya. Dengan keyakinan inilah yang membuat individu merasa puas dengan apa yang dilakukan. Namun di sisi lain, individu yang tidak yakin dengan kemampuannya, maka individu tersebut akan cenderung merasa pesimis menghadapi permasalahan yang ada. Hal inilah yang membuat individu selalu merasa tidak puas dengan kemampuannya (Putri, 2015).

Menurut Crush dan Pruzinsky (dalam Nahdiyah, 2015) gender merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Secara umum wanita kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki body image yang negatif. Menurut Longe, wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu dibandingkan pria.

Citra tubuh yang merupakan bagian dari citra diri menentukan kepercayaan diri individu, karena memiliki pengaruh terhadap cara individu memandang dirinya sendiri, kemudian menilai dirinya secara positif ataupun negatif, jikalau individu menilai dirinya secara positif maka akan percaya diri. Maka berdasar penjelasan tersebut dapat disarikan bahwasannya individu yang mempunyai body image yang positif secara keseluruhan memiliki perilaku puas terhadap tubuhnya, penerimaan diri terhadap tubuhnya, menghargai apa yang dimilikinya, merasa nyaman, dan percaya diri (Andiyanti, 2016).

Banyak faktor yang membuat individu kurang percaya diri, salah satunya yakni penampilan fisik. Individu, terutama wanita, sangat memperhatikan penampilannya. Misalnya yang diungkapkan

Mangunghardjana (dalam Putri, 2015), salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri yakni faktor fisik, dimana seseorang akan semakin percaya diri jikalau secara fisik sempurna. Salah satunya yakni bagaimana individu memandang tubuh ataupun penampilan fisiknya. Ketika individu mempersepsikan tubuh yang positif maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu dan sebaliknya ketika individu mempersepsikan tubuhnya sebagai negatif maka kepercayaan diri individu akan cenderung rendah.

Ditambahkan Surya (dalam Putri, 2015) menyebutkan bahwasannya seseorang akan percaya diri ketika menyadari bentuk tubuh idealnya dan merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk akan menjadi positif. Sebaliknya jikalau seseorang memandang tubuhnya tidak ideal, misalnya wajahnya yang kurang menarik, tubuhnya terlalu gemuk ataupun terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga terbentuklah body image yang terbentuk. menjadi negatif dan dapat dikatakan bahwasannya orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri. Selain itu, Centi (dalam Putri, 2015) mengungkapkan bahwasannya orang yang puas dan menerima kondisi fisiknya umumnya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

Wanita selalu lebih mementingkan penampilan fisik mereka daripada pria. Sebelum beraktivitas, wanita akan melihat penampilannya dari ujung atas hingga ujung kaki di depan cermin. Wanita membutuhkan waktu berjam-jam di depan cermin untuk menunjang penampilannya dan selalu berusaha tampil sempurna. Wanita yang sudah menganggap dirinya berpenampilan sempurna akan merasa percaya diri saat bertemu orang

lain. Bagi kebanyakan wanita, penampilan dan kecantikan merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan. Seseorang bisa melakukan berbagai cara untuk tampil cantik. Memiliki tubuh ideal, wajah cantik dan modis merupakan dambaan setiap wanita di seluruh dunia. Namun bagi sebagian wanita yang kelebihan berat badan, hal ini menjadi masalah tersendiri. Seorang wanita yang kelebihan berat badan akan merasa bahwasannya apa yang dia gunakan tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya. Hal inilah yang membuat seorang wanita merasa minder meski mengenakan pakaian terbaru dan termodern.

Individu yang kelebihan berat badan akan cenderung mencoba menurunkan berat badan. Ini termasuk mengurangi porsi makan, berolahraga, datang ke dokter, mengonsumsi obat-obatan penurun berat badan dan lain-lain. Ada berbagai cara yang dilakukan individu untuk menjadikan tubuhnya ideal (Putri, 2015).

Ketidakpercayaan pada penampilan fisik berkaitan erat dengan citra tubuh. Atwater (dalam Nahdiyah, 2015) mengartikan citra tubuh sebagai cara individu memandang dirinya sendiri, bukan apa yang dilihat oleh orang tetapi apa yang ada pada tubuhnya sendiri. Citra tubuh merupakan hal penting dalam membangun persepsi diri. Faktor social budaya yang memengaruhi kepuasan dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh itu sendiri.

Menurut Grogan (dalam Putri, 2015) body image yakni persepsi, pikiran, perasaan seseorang tentang tubuhnya. Bagi sebagian wanita yang tidak peduli dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, ini bukanlah masalah besar. Kata ketinggalan jaman ataupun tidak mengikuti mode yang ada tidak akan memengaruhi penampilannya. Wanita yang tidak peduli akan cenderung

mengikuti apa yang menurutnya baik dan mengenakan pakaian yang menurutnya nyaman. Disinilah individu belajar untuk merasa percaya diri meskipun mengalami kelebihan berat badan ataupun obesitas karena kepercayaan diri seseorang bergantung pada pengalaman dan pengetahuannya. Di sisi lain, individu yang kurang percaya diri akan terganggu dengan penampilannya dan cenderung kurang nyaman dengan penampilannya dan cara pandang orang lain terhadap tubuhnya.

Diberitakan bahwasannya seorang wanita bernama Chloe Bingham telah menurunkan berat badannya yang semula 99 kg. Ia kehilangan berat badannya sebanyak 36kg dalam 20bulan. Semua itu ia lakukan karena ia yang berusia 21tahun itu tidak pernah berkencan sama sekali akibat berat badannya yang berlebih. Sehingga ia berfikir untuk menurunkan berat badannya. Kini Chloe merasa lebih percaya diri dan optimis atas kehidupannya. Bahkan ia juga bisa mempergunakan pakaian-pakaian yang dahulu bahkan tidak akan muat untuknya. Kini ia telah mengalami banyak perubahan dan peningkatan kepercayaan diri. (www.wolipop.detik.com, 2018).

Berdasar pemaparan diatas dapat dikatakan bahwasannya *body image* mampu memeberikan pengaruh tersendiri terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas. Dimana seorang wanita lajang dewasa awal yang obesitas memiliki *body image* yang baik akan percaya diri dengan kemampuannya dan optimis akan setiap permasalahan kehidupan yang ia alami. Begitupun sebaliknya jikalau ia memiliki *body image* yang buruk, akan mengakibatkan penurunan kepercayaan dirinya sehingga membuatnya menjadi pesimis dan mudah menyerah. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti

“KORELASI ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL BERSTATUS LAJANG YANG MENGALAMI OBESITAS”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasar latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam riset ini yaitu untuk menjawab pertanyaan apakah ada korelasi yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari riset ini dilakukan yakni untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas.

Manfaat yang diharapkan dari riset ini :

1. Manfaat Teoritis

Peneliti dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama bidang social dan dapat dipakai sebagai pedoman di dalam riset-riset berikutnya, khususnya tentang berbagai hal yang terkait dengan *body image* dan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat masukan untuk wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas dalam mengevaluasi

- a. upaya guna meningkatkan kepercayaan diri wanita obesitas dengan mengubah pola pikir terkait *body image* nya secara pribadi.

- b. Sebagai pedoman orangtua dalam pendampingan pengasuhan untuk memberikan perhatian dan bimbingan lebih serta mengarahkan anak dalam mengatur pola hidup yang baik, termasuk didalamnya mengatur pola makan sesuai dengan keperluan anak sejak dini.
- c. Sebagai penyeimbang aspek fisik dan psikis wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas dalam lingkungan social bagi masyarakat.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Berdasar riset Andiyati (2016) yang berjudul "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul". Riset ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Pendekatan dalam riset ini yakni kuantitatif korelasional. Subyek riset ini yakni siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul sejumlah 142 siswa dan pengambilan sampel dengan mempergunakan *purposive sampling*, dengan populasi siswa kelas X sejumlah 246 siswa. Metode pengumpulan data yang dipergunakan yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. temuan riset menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,217. Hal ini berarti bahwasannya semakin positif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,71%.

Berdasar riset Nahdiyah (2015) yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja yang Merasakan obesitas di Komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia)”. Riset ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *body image*, dan tingkat kepuasan hidup, serta untuk membuktikan hubungan antara tingkat *body image* dengan tingkat kepuasan hidup. Subjek yang diteliti sebanyak 35 orang. Pengambilan data dengan metode kuesioner. Dari temuan riset diketahui bahwasannya tingkat *body image* pada remaja yang merasakan obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 33 siswa (94%) dan kepuasan hidup berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 32 siswa (91%). Korelasi antara *body image* dengan tingkat kepuasan hidup di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) yaitu dengan koefisien korelasi (-0.529) dan dengan nilai signifikan 0.000. data tersebut berarti bahwasannya terdapat korelasi (hubungan) positif yang signifikan antara *body image* dengan tingkat kepuasan hidup. Semakin tinggi *body image* maka semakin positif tingkat kepuasan hidup.

Berdasar riset Putri (2015) yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Merasakan obesitas”. Tujuan riset ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang merasakan obesitas, tingkat *body image* pada mahasiswi yang merasakan obesitas, tingkat kepercayaan diri mahasiswi yang merasakan obesitas dan sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswi yang merasakan obesitas. Hipotesis yang diajukan yakni ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas. Subjek riset yang

dipergunakan dalam riset ini yakni mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merasakan obesitas. Teknik pengambilan sampel dipergunakan dalam riset ini yakni *purposive sampling*. Alat ukur yang dipergunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Data analisis yang telah dilakukan dengan mempergunakan teknik korelasi *product moment Pearson*. Sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 46,9%. Hal ini menunjukkan *body image* memengaruhi kepercayaan diri sebesar 46,9% sehingga ada 53,1% faktor lainnya.

Berdasar riset yang dilakukan oleh Amin, dkk (2016) yang berjudul “Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan”. Tujuan riset ini untuk mengetahui hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Riset ini mempergunakan metode observasional analitik dengan mempergunakan rancangan *cross sectional study*. Teknik sampling yaitu sampling jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Analisa data dilakukan dengan mempergunakan uji *chi-square* (X^2), pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$). temuan riset dari uji statistic yang didapatkan nilai $p = 0,007$.

Perbedaan riset yang terdapat dalam riset terdahulu dengan riset ini yakni pada subjek yang dipergunakan dalam riset ini yaitu wanita dewasa awal berstatus lajang yang mengalami obesitas dimana usia subjek berkisar antara 18-40 tahun. Adapun lokasi riset dalam riset ini yakni di Malang.