Konsep Diri Remaja Putri yang Mengalami Obesitas

Sri Yohana Pandu

RS Panti Nirmala Malang

Abstract: *The concept of teens influenced by several factors, one of them is the physical appearance. By looking at physical factors, researchers want to know self-concept in adolescent girls who is obese. The method used is qualitative. The subject of research is three adolescent girls with age 19-21 years was done in street Bendungan Sigura-gura Barat of Malang. The research results were obtained the subject of realizing that they were obese but they did not notice with either. The third subject have the concept of different self. The first subject can accept who she is and have a good self-concept, while the second and third subject, felt not confidence with the state of himself and have a negative self-concept. Both the subject was tried in various ways to reduce their weight*

KeyWord: *Self-concept, of teenagers and obesity*

Abstrak: Konsep diri remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penampilan fisik. Dengan melihat faktor fisik, peneliti ingin mengetahui konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas. Metode yang digunakan adalah kualitatif. Subyek penelitian adalah tiga remaja putri dengan usia 19-21 tahun yang dilakukan di jalan Bendungan Sigura-gura Barat Malang. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan subyek menyadari bahwa mereka mengalami obesitas namun mereka tidak memperhatikannya dengan baik. Ketiga subyek mempunyai konsep diri yang berbeda-beda. Subyek I bisa menerima diri apa adanya dan mempunyai konsep diri yang baik, sedangkan subyek II dan III, merasa minder dengan keadaan dirinya dan mempunyai konsep diri yang negatif dan kedua subyek tersebut berusaha dengan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya.

Kata Kunci: Konsep Diri, Remaja, dan Obesitas

Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda terhadap dirinya, sejauh mana individu tersebut menyadari dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Melalui pemahaman terhadap diri sendiri maka individu dapat memberikan

gambaran tentang dirinya tersebut yang menentukan penilaian atas dirinya. Penilaian individu mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya disebut dengan konsep diri.

Salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan remaja adalah perkembangan fisik. Pertumbuhan fisik terus berlanjut,

Alamat Korespondensi: Sri Yohana Pandu
E-Mail: yohanasri@yahoo.com

sehingga mencapai kematangan pada akhir periode remaja. Penerimaan dan penolakan terhadap berbagai perubahan dalam tubuh akan sangat mempengaruhi kesiapan remaja dalam memasuki dunia dewasa. Pada remaja putri khususnya, perubahan penampilan fisik akan lebih terlihat dari sebelumnya. Kelebihan berat badan dari ukuran ideal atau biasa disebut dengan obesitas merupakan suatu hal yang ditakuti oleh banyak remaja putri, karena dapat merusak penampilan dan citranya sebagai seorang wanita. Pada tahap remaja individu mulai memantapkan konsep diri yang dimilikinya melalui pengalaman yang di terimanya dari lingkungan dan juga bagaimana individu memandang dirinya sendiri.

Pengalaman berinteraksi dengan keluarga, lingkungan termasuk teman sebaya merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif bagi terbentuknya konsep diri seseorang, begitu pula sebaliknya.

Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan bahwa "cantik itu langsing," maka obesitas yang dialami remaja akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya mempengaruhi konsep dirinya.

Di kalangan remaja permasalahan obesitas menjadikan masalah tersendiri. Hal ini diakibatkan oleh adanya ciri masa remaja sebagai masa pencarian jati diri dan remaja mulai memperhatikan penampilannya sebagai penunjang interaksi sosial. Masa remaja ini pada akhirnya membawa permasalahan obesitas tidak hanya mengenai keadaan fisik saja, tetapi lebih cenderung ke arah psikologis,

seperti adanya pandangan wanita bertubuh kurus atau langsing, ideal merupakan sosok yang wajib dimiliki sebagai salah satu faktor penunjang dalam interaksi sosial. Obesitas di kalangan remaja ini sangat erat kaitannya dengan adanya perubahan gaya hidup sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan pengaruh globalisasi. Secara spesifik dampak obesitas terhadap kalangan remaja tentunya dapat dikaji dari berbagai sudut. Misalnya secara psikologis dampak obesitas di kalangan remaja adalah muncul rasa kurang percaya diri dalam pergaulan karena bobot tubuhnya di atas rata-rata teman sebaya. Selain itu dampak di kalangan remaja adalah menjadi kurang luwes dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari di berbagai bidang.

Papalia, Olds, dan Feldman (2001) mengatakan kegemukan atau obesitas, yaitu kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebihan. Walaupun saat ini banyak orang yang berlomba-lomba menyuarkan bahwa kecantikan dari dalam lebih penting dari pada sekedar kecantikan lahiriah, tapi tidak dapat dipungkiri bahwa penampilan dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya dan akhirnya akan mempengaruhi konsep dirinya. Oleh karena itu peneliti melihat bahwa penelitian ini penting untuk memperoleh gambaran mengenai konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas.

Seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki kemampuan yang lemah untuk berhubungan dengan orang lain. Dimana penampilan fisik menjadi penentu yang penting dalam awal pembentukan hubungan dengan orang lain, karena kemampuan untuk mengerti orang lain akan berjalan baik jika kesan pertama yang ditimbulkan berjalan dengan baik. Apabila ditinjau dari segi psikologisnya,

pengaruh teman sebaya dapat menjadi positif dan negatif, bahwa melalui hubungan teman sebayalah, remaja belajar mengenai pola hubungan yang timbal balik dan setara.

Safaria (2005), menyatakan bahwa remaja terkadang malas untuk bergabung dengan teman-teman sebayanya karena sering kali diejek oleh teman-temannya sehingga membuat remaja menjadi takut untuk bergabung dengan teman sebayanya. Remaja akan merasa tertekan dengan situasi tersebut dan mengisolasi diri. Remaja yang terisolasi secara sosial bila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama akan menyebabkan penyakit sosial seperti kesepian, konsep diri yang rendah, menarik diri, penilaian sosial yang kurang baik, bahkan dikatakan orang yang tidak ramah.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil tiga orang subyek penelitian, dan faktor yang paling mempengaruhi perkembangan konsep diri pada ketiga remaja yang mengalami obesitas tersebut, terbukti pengaruh teman dekat, keluarga, lingkungan sekolah, orang tua, lingkungan sosial, pengalaman atau perubahan yang besar berupa keadaan fisik atau penampilan fisik yang merupakan hal yang sangat diperhatikan terutama ketiga remaja putri yang mengalami obesitas, dan menjadi faktor yang sangat berperan dalam pembentukan konsep diri. Pada kasus yang terjadi dalam penelitian ini, subyek kedua dan ketiga remaja putri yang berstatus mahasiswi di Universitas Widya Karya, menyatakan bahwa dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, seringkali merasakan dirinya dijauhi oleh teman-temannya.

Subyek kedua dan ketiga memiliki permasalahan dengan bentuk tubuhnya yang obesitas. Dalam pergaulan subyek kedua dan ketiga hanya memiliki beberapa teman saja

yang akrab dengan dirinya. Kedua subyek menceritakan bahwa teman-temannya kurang menerima keadaan dirinya, selalu mengejek dengan panggilan “gendut” dan menghindari dirinya. Subyek kedua dan ketiga seringkali merasa malu dengan perlakuan yang diberikan oleh teman-temannya sehingga ia berusaha menutup dirinya dari pergaulan dengan teman-temannya. Subyek kedua dan ketiga merasa tidak nyaman dengan kondisi fisiknya dan cenderung menghindari teman-temannya. Selain merasa dihindari subyek kedua dan ketiga sering merasa kesepian dan tidak mempunyai teman karena menilai dirinya tidak berharga. Konsep diri mereka lebih condong pada konsep yang negatif, seperti menilai diri yang jelek, tidak menarik, bodoh, tidak biasa bergaul, gangguan konsep diri dan merasa tidak sebanding dengan teman-temannya. Akibatnya kedua subyek menjadi cemas dan putus asa untuk menjalin hubungan dengan teman sebayanya, sehingga mudah merasa malu, rendah diri, takut ditolak oleh teman sebayanya. Pengaruh kepercayaan diri rendah kedua subyek tersebut cenderung mengkritik diri sendiri secara berlebihan, selalu menilai negatif diri sendiri, dan mempengaruhi konsep diri negatif.

Sedangkan lingkungan berbeda dan juga adanya penerimaan dari lingkungan sosial telah membuat subyek pertama memiliki penghargaan diri yang positif atau konsep diri positif. Subyek pertama memiliki konsep diri positif yakin dengan kemampuannya mengatasi masalah, subyek pertama merasa setara dengan orang-orang lain, mampu menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, juga perilaku, dan mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian

yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas cenderung memiliki permasalahan dengan konsep diri. Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri menggambarkan dirinya seorang yang besar dan banyak kekurangan. Remaja putri tidak dapat menemukan kelebihan pada fisiknya, selalu merasa tingkah lakunya berlebihan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan orang lain.

Sementara itu, terlihat juga bahwa obesitas yang terjadi pada diri remaja putri khususnya ketiga subyek yang diwawancara dan diobservasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor terutama pola makan yang berlebihan dan faktor genetik dari orangtua yang juga mengalami obesitas. Remaja putri yang tinggal di asrama putri Jalan Bendungan Sigura-gura Barat Kota Malang sangat menarik untuk bahan penelitian tentang konsep diri pada remaja yang mengalami obesitas. Remaja putri yang tinggal di lokasi tersebut memiliki peluang yang cukup besar untuk makan di luar rumah dan mengkonsumsi makanan cepat saji. Selain itu disekitar lokasi juga banyak pedagang goreng-gorengan, sehingga remaja putri mempunyai kebiasaan ngemil, suka makanan gorengan. Dengan pola makan yang tidak seimbang dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan obesitas pada tiga orang subyek yang tinggal di asrama. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada asrama tersebut.

Konsep diri adalah suatu gambaran yang merupakan campuran dari apa yang kita pikirkan, pendapat dari orang-orang mengenai diri kita dan seperti apa yang kita inginkan dari diri kita (Burns, 1993).

Konsep diri adalah pendapat diri mengenai diri sendiri. Konsep tentang diri hanya dapat dalam pikiran seseorang dan bukan dalam realitas yang kongkrit, namun mempunyai pengaruh yang besar terhadap keseluruhan perilaku yang ditampilkan oleh seseorang (Gunarsa, 1989).

Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun & Acoccela, 1990). Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.

Penghargaan mengenai diri akan menentukan bagaimana individu akan bertindak dalam hidup. Apabila seorang individu berpikir bahwa dirinya bisa, maka individu tersebut cenderung sukses, dan bila individu tersebut berpikir bahwa dirinya gagal, maka dirinya telah menyiapkan diri untuk gagal. Jadi bisa dikatakan bahwa konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, baik itu pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku individu (Calhoun & Acoccela, 1990). Singkatnya, konsep diri diartikan sebagai gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian terhadap diri sendiri.

Berdasarkan pendapat ahli, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri merupakan suatu hal yang sangat penting

dalam pengintegrasian kepribadian, motivasi tingkah laku sehingga pada akhirnya akan tercapai kesehatan mental. Konsep diri dapat diartikan sebagai gambaran yang ada pada diri individu yang berisikan tentang bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang disebut dengan pengetahuan diri, bagaimana individu merasa atas dirinya yang merupakan penilaian diri sendiri serta bagaimana individu menginginkan diri sendiri sebagai manusia yang diharapkan.

Calhoun & Acoccela (1990) menyatakan bahwa dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang mempunyai kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan. Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

Calhoun & Acoccela membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri

benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.

2) Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Pada masa remaja, banyak remaja yang menggunakan standar kelompok sebagai dasar dalam membentuk konsep diri yang ideal. Beberapa kondisi lain yang memengaruhi pembentukan konsep diri, kepatuhan seks, hubungan keluarga, teman-teman, kreativitas dan cita-cita (Hurlock 1997).

Konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki oleh seorang individu. Gambaran mental yang dimiliki oleh individu memiliki tiga aspek, yaitu pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri, pengharapan yang dimiliki individu untuk dirinya sendiri, serta penilaian mengenai dirinya sendiri (Calhoun & Acoccela, 1990).

a. Pengetahuan

Dimensi pertama konsep diri adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai individu adalah apa yang diketahui individu mengenai dirinya sendiri. Hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas, seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, dan lain-lain dan sesuatu yang merujuk pada istilah kualitas, seperti individu yang baik hati, egois, tenang, dan bertemperamen tinggi.

b. Harapan

Dimensi kedua dari konsep diri menurut Rogers adalah harapan. Selain individu

mempunyai satu set pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai satu set pandangan lain, yaitu tentang kemungkinan menjadi apa di masa mendatang (Calhoun & Acoccela, 1990). Singkatnya, individu mempunyai pengharapan bagi dirinya sendiri dan pengharapan tersebut berbeda-beda pada setiap individu.

c. Penilaian

Dimensi terakhir dari konsep diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Individu berkedudukan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri setiap hari. Penilaian terhadap diri sendiri adalah pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan terjadi pada dirinya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri merupakan produk sosial, yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis.

a. Peran Orang Tua

Ketika masih kecil, orang penting bagi seorang anak adalah orang tua dan saudara-saudaranya yang tinggal serumah. Merekalah yang pertama-tama menanggapi perilaku anak, sehingga secara perlahan-lahan terbentuklah konsep diri anak. Segala sanjungan, senyuman, pujian dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri seseorang. Sedangkan ejekan, cemoohan dan hardikan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap dirinya. Sullivan menjelaskan bahwa jika seseorang diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, maka individu akan bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan,

menyalahkan dan menolak, maka individu tidak akan menyenangi dirinya sendiri (Pudjjogyanti, 1988).

b. Peranan sosial

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi seseorang dengan orang sekitarnya. Apa yang dipersepsi seseorang tentang dirinya, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang orang tersebut. Struktur, peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antar individu yang satu dengan individu yang lain, antar individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok. Adanya struktur, peran dan status sosial yang menyertai seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial. Adanya faktor sosial terhadap perkembangan konsep diri individu telah dibuktikan oleh Rosenberg bahwa perkembangan konsep diri tidak terlepas dari pengaruh status sosial, agama, ras dan bahwa individu yang berstatus sosial yang tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang berstatus sosial rendah (Pudjjogyanti, 1988).

c. Belajar

Konsep diri menurut Hillgard & Bower merupakan produk belajar. Proses belajar ini terjadi setiap hari dan umumnya tidak disadari oleh individu. Belajar disini bisa diartikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi sebagai konsekuensi dari pengalaman (Retnaningsih & Ritandi yono, 1996). Seorang anak yang pendek, melalui pengalamannya dipanggil "udang" oleh teman-temannya, akan tahu bahwa pendek bukanlah sifat yang dihargai dan oleh karena itu meragukan dirinya.

Obesitas

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang bisa jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. (Siswono, 2007).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa obesitas merupakan kelebihan berat badan jauh melebihi berat badan diatas normal atau ketidakseimbangan jumlah makanan yang masuk dibandingkan pengeluaran energi oleh tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya.

Istilah normal, kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas (*obese*) dapat berbeda-beda, masing-masing negara dan budaya mempunyai kriteria sendiri-sendiri. Oleh karena itu, WHO menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan.

Metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (*Body Mass Index*), yang didapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai BMI yang didapat tidak tergantung pada umur dan jenis kelamin.

Berat Badan (Kg) Indeks Masa Tubuh= Tinggi Badan (m²). Menurut Sheridan dan Radmacker (1992) Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat diperoleh dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Perbandingan yang normal antara lemak dengan berat badan adalah 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih 30% dari pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.

Menurut Sheridan dan Radmacker (1992) Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat

diperoleh dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Klasifikasi obesitas dilakukan dengan cara: *Bodi Mass Index*

$$BB \text{ (kg)} \quad IMT = \frac{(BMI/ IMT)}{TB \times TB \text{ (m)}^2}$$

Kategori *Body Mass Index* (BMI) adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai BMI < 18,5 : BB dibawah normal
- 2) Nilai BMI 18.5 - 22.9 : BB Normal
- 3) Nilai BMI > 25,0 : Obesitas

Dampak Dari Obesitas

Menurut Vivi (2004) dampak obesitas dapat terjadi dalam jangka panjang maupun jangka pendek, misalnya :

- a. Gangguan psikososial.
Rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena anak obesitas sering menjadi korban bahan olok-olokan teman main dan teman sekolah. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan oleh obesitasnya.
- b. Pertumbuhan fisik atau linier yang lebih cepat dan usia tulang yang lebih lanjut dibanding usia biologisnya.
- c. Masalah cedera akut, kronis, dan trauma (*ortopedi*) akibat beban tubuh yang terlalu berat.
- d. Gangguan pernafasan seperti infeksi saluran nafas, tidur ngorok, sering mengantuk siang hari.

Faktor-faktor Yang Menyebabkan Obesitas

Menurut Coleman (1984) obesitas dapat disebabkan beberapa faktor, adalah:

1) Faktor Biologis

Sebagian orang memiliki kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi kalori tanpa pelepasan yang signifikan, akan lebih mudah memiliki masalah dengan berat badan yang berlebih.

2) Faktor Psikososial

Dalam banyak kasus kunci utama dari kebiasaan makan dalam porsi yang banyak dalam keluarga. Beberapa keluarga beranggapan bayi yang gemuk adalah bayi yang sehat, sehingga orang tua berusaha agar anak tersebut makan lebih banyak tanpa melihat akibat kemasa depan, anak akan mengalami obesitas pada usia selanjutnya khusus pada masa remaja.

3) Faktor Sosio kultural

Perbedaan budaya memiliki perbedaan konsep mengenai kecantikan. Ada yang menganggap kurus adalah simbol cantik atau indah. Sedangkan bagi beberapa budaya tubuh yang gemuk adalah simbol kecantikan, kekayaan dan kekuasaan.

4) Faktor usia

Meskipun dapat terjadi pada semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya. Anak-anak yang mengalami obesitas cenderung menjadi orang dewasa yang juga obesitas. Obesitas pada anak muda sering dijumpai pada keluarga miskin. Keadaan semacam ini misalnya keluarga pedagang pegawai.

5) Jenis kelamin

Jenis kelamin tampaknya juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum dijumpai

pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause. Mungkin saja obesitas pada wanita disebabkan karena pengaruh faktor endokrin, karena kondisi ini muncul pada saat-saat adanya perubahan hormonal tersebut diatas.

6) Aktivitas fisik

Seperti diketahui, setiap orang memerlukan masukan tenaga untuk memenuhi kebutuhan tenaga basal dan tenaga untuk aktivitas fisik. Kebutuhan untuk aktivitas juga beragam tergantung pada aktivitas seseorang. Obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Dengan demikian kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak akan banyak digunakan dan lambat laun akan semakin bertumpuk sehingga menyebabkan obesitas. Jadi, memperbanyak aktivitas fisik sangat dianjurkan, disamping sudah tentu disertai pengaturan diet.

7) Kebiasaan makan

Obesitas sering dijumpai pada orang yang senang masak atau bekerja di dapur. Disamping itu juga dijumpai pada orang yang memiliki gejala suka makan pada waktu malam. Ini biasa menyertai insomnia dan hilangnya nafsu makan pada waktu pagi hari. Ada seorang beranggapan bahwa semua orang gemuk adalah orang yang suka makan. Ternyata beberapa peneliti menunjukkan bahwa orang gemuk tidak makan lebih banyak dibanding orang kurus. Bahkan terkadang orang kurus menyatakan

sudah makan banyak tetapi tetap kurus.

8) Faktor psikologis

Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas, dan bisa menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial.

9) Faktor Genetis

Faktor genetis merupakan salah satu faktor yang juga berperan dalam timbulnya obesitas. Telah lama diamati bahwa anak-anak obesitas umumnya berasal dari keluarga dengan orang tua obesitas. Bila salah satu orang tua obesitas, kira-kira 40-50% anak-anaknya akan menjadi obesitas, sedangkan bila kedua orangtua obesitas, 80% anak-anaknya akan menjadi obesitas. Barangkali saja timbulnya obesitas dalam keluarga semacam ini lebih ditentukan karena kebiasaan makan dalam keluarga yang bersangkutan, dan bukan karena faktor genetis yang khusus.

Pengamatan selama setahun terhadap bayi-bayi yang ibunya obesitas menunjukkan bahwa 50% diantaranya menjadi obesitas bukan karena makannya yang berlebihan. Dikatakan bahwa pada bayi-bayi tersebut terdapat pengurangan kalori yang dibakar. Jadi, diduga bahwa beberapa orang memang secara genetis sudah terprogram untuk obesitas.

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Waktu manusia berumur belasan tahun (Moersintowarti, 2002). Dimasa remaja manusia tidak dapat disebut dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Remaja dilihat sebagai jembatan biologis

antara masa anak-anak dan dewasa. Remaja lebih dari sebuah transisi. Ini merupakan tahap perkembangan, sama seperti anak-anak dan dewasa (Dusek, 1996).

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dalam aspek biologis, kognitif dan emosional serta mempunyai usia 12 tahun sampai awal 22 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, waktu manusia berumur belasan tahun (Moersintowarti, 2002).

Menurut Muangman, WHO (1974) memberikan definisi remaja yang bersifat

konseptual dan mengandung tiga kriteria, yaitu:

- a. Individu berkembang dari saat ia pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mengalami kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi pengalihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (Sarwono, 1989).

Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Narendra, et. al, 2002)

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescence* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, dimulai saat anak secara

seksual matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum (Hurlock, 1999).

Di masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Pada umumnya masa remaja dibagi dalam 2 periode yaitu;

- 1) Periode Masa Puber Usia 12-18 Tahun.
 - a. Masa pra pubertas: peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas cirinya: anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; anak mulai bersifat kritis.
 - b. Masa pubertas usia 14-16 tahun masa remaja awal dengan ciri-ciri: mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya; memperhatikan penampilan; sikapnya tidak menentu; suka berelompok dengan teman sebaya atau senasib.
 - c. Masa akhir pubertas usia 17-18 tahun; peralihan dari masa pubertas ke masa adolesen dengan ciri-ciri: pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya; proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja putra.
- 2) Periode Remaja Adolesen usia 19-21 tahun merupakan masa akhir remaja. Beberapa sifat penting pada masa ini adalah:
 - a. Perhatiannya tertutup pada hal-hal realistik.
 - b. Mulai menyadari akan realitas.
 - c. Sikapnya mulai jelas tentang hidup.
 - d. Mulai nampak minat dan bakatnya.

Aspek-aspek perkembangan remaja meliputi:

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik (Papalia Olds, 2001). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat

tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

2) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (Papalia & Olds, 2001).

3) Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia Olds, 2001).

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst antara lain :

- 1) Memperluas hubungan antara pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan kawan sebaya, baik laki-laki maupun perempuan.
- 2) Memperoleh peranan sosial.
- 3) Menerima kebutuhannya dan menggunakannya dengan efektif.
- 4) Memperoleh kebebasan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri.
- 6) Memilih dan mempersiapkan lapangan pekerjaan.
- 7) Mempersiapkan diri dalam pembentukan keluarga.
- 8) Membentuk sistem nilai, moralitas dan

falsafah hidup (Gunarsa, 1991).

Erikson (1968), mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity* versus *identity confusion*, yang merupakan krisis ke-5 dalam tahap perkembangan psikososial yang diutarakannya.

Tugas perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nantinya remaja dapat menjadi orang dewasa yang unik dengan *sense of self* yang koheren dan peran yang bernilai di masyarakat (Papalia, Olds, dan Feldman, 2001).

Remaja bermacam-macam, salah satu aspek yang cukup menonjol adalah perkembangan fisik yang akan terus berlanjut hingga mencapai kematangan. Penerimaan dan penolakan terhadap perkembangan fisik sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja tersebut memahami dirinya. Pada remaja putri khususnya, perubahan fisik akan lebih terlihat sehingga diperlukan pemahaman yang sehat terhadap dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan Retnaningsih (1996) bahwa konsep diri merupakan persepsi mengenai dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh melalui pengalaman individu dalam interaksi dengan orang lain.

Bagi remaja penilaian kelompok merupakan faktor penting dalam kehidupannya. Respon tersebut akan menjadi dasar bagi seorang remaja dalam memberikan gambaran tentang dirinya. Obesitas merupakan suatu hal yang banyak terjadi pada remaja putri, karena sangat mudahnya mereka mendapatkan menu makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang tinggi. Menurut Kaplan dkk (1993) obesitas atau kegemukan adalah kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebih.

Banyaknya asupan makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang

melebihi kadar yang dibutuhkan oleh tubuh maka dapat menyebabkan kondisi obesitas. Obesitas itu sendiri memiliki efek terhadap diri seorang remaja putri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja putri yang mengalami obesitas memiliki pandangan berbeda-beda terhadap dirinya. Kehidupan sosial dan interaksi dengan orang lain akan mempengaruhi bagaimana seorang remaja putri mengalami obesitas memahami dan mempersepsikan dirinya. Konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dan menerima kondisi fisiknya. Remaja putri yang memiliki konsep diri negatif akan mengalami kecemasan dan perasaan tidak nyaman akan penampilan fisiknya, namun jika remaja putri tersebut memiliki konsep diri yang positif maka penerimaan terhadap dirinya pun dapat secara apa adanya tanpa harus merasa cemas dan bersalah terhadap keadaan fisiknya.

Dari penelitian-penelitian mengenai orang-orang yang mengalami obesitas yang telah dilakukan oleh beberapa tokoh, maka dapat dihasilkan beberapa karakteristik yang sering dikaitkan dengan orang yang mengalami obesitas antara lain, menurut Sarwono (Marlina, 1997):

a. Keterampilan Sosial

Orang yang obesitas dipandang sebagai orang-orang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah.

b. Kontrol Diri

Menyatakan bahwa orang-orang yang obesitas dinilai sebagai orang yang memiliki kontrol diri yang rendah.

c. Tingkat Kepercayaan Diri

Orang yang obesitas cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh

ideal.

d. Penampilan Fisik dan Wajah

Kebanyakan orang beranggapan bahwa seseorang yang obesitas biasanya juga memiliki wajah serta penampilan fisik yang tidak menarik.

e. Tingkat Keterampilan

Orang-orang yang obesitas biasanya lamban dalam melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga diasumsikan bahwa orang yang obesitas cenderung kurang terampil dan tidak cekatan dalam melakukan sesuatu.

f. Dalam Mendapatkan Teman Kencan

Orang yang obesitas biasanya sulit mendapatkan teman kencan. Kebanyakan orang lebih tertarik memilih teman kencan yang memiliki bentuk tubuh ideal daripada yang memiliki bentuk tubuh gemuk.

g. Gambaran Konsep Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas

Perkembangan seorang individu dimulai pada masa remaja. Bagi sebagian orang, masa remaja merupakan masa yang penting dalam hidupnya. Pada masa ini individu tidak lagi termasuk anak-anak, namun tidak pula termasuk dewasa. Seperti yang dikatakan Erikson masa remaja adalah masa pencarian identitas dimana seorang remaja harus membentuk citra diri yang positif bagi dirinya dan dapat diterima oleh orang lain (Hjelle & Ziegler, 1992).

Tugas-tugas perkembangan pada remaja bermacam-macam, salah satu aspek yang cukup menonjol adalah perkembangan fisik yang akan terus berlanjut hingga mencapai kematangan. Penerimaan dan penolakan terhadap perkembangan fisik sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja tersebut memahami dirinya. Pada remaja putri khususnya, perubahan fisik akan lebih terlihat

sehingga diperlukan pemahaman yang sehat terhadap dirinya sendiri. Brook mengatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi mengenai dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh melalui pengalaman individu dalam interaksi dengan orang lain. Bagi remaja penilaian kelompok merupakan faktor penting dalam kehidupannya. Respon tersebut akan menjadi dasar bagi seorang remaja dalam memberikan gambaran tentang dirinya (Retnaningsih, & Ritandiyono 1996).

Obesitas merupakan suatu hal yang banyak terjadi pada remaja putri, karena sangat mudahnya mereka mendapatkan menu makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang tinggi. Menurut Kaplan dkk (1993) obesitas atau kegemukan adalah kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebih. Banyaknya asupan makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang memiliki kadar yang dibutuhkan oleh tubuh maka dapat menyebabkan kondisi obesitas. Obesitas itu sendiri memiliki efek terhadap diri seorang remaja putri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja putri yang mengalami obesitas memiliki pandangan berbeda-beda terhadap dirinya. Kehidupan sosial dan interaksi dengan orang lain akan mempengaruhi bagaimana seorang remaja putri yang mengalami obesitas memahami dan mempersepsikan dirinya. Konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dan menerima kondisi fisiknya. Pada remaja putri yang memiliki konsep diri negatif akan mengalami kecemasan dan perasaan tidak nyaman akan penampilan fisiknya, namun jika remaja putri tersebut memiliki konsep diri yang positif maka

penerimaan terhadap dirinya pun dapat secara apa adanya tanpa harus merasa cemas dan bersalah terhadap keadaan fisiknya.

METODE

Pendekatan dan Jenis penelitian.

Menurut Meleong (2005), penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Creswell (2010), menyatakan bahwa pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi, serta dilakukan dalam setting yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti.

Metode kualitatif ini sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu atau organisasi kedalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan (Moleong, 2005). Adapun jenis-jenis penelitian deskriptif adalah penelitian survey, penelitian kasus, penelitian perkembangan, penelitian tindak lanjut, penelitian analisis dokumen.

Tujuan peneliti memilih metode tersebut untuk mengungkapkan suatu yang belum diketahui secara terarah dan terpimpin, sehingga nantinya diharapkan memperoleh

informasi yang diinginkan oleh peneliti. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana konsep diri remaja putri akhir berusia 19-21 tahun, yang mengalami obesitas, sehingga remaja putri seperti pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan bahwa “cantik itu langsing,” maka obesitas yang dialami remaja akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya mempengaruhi konsep dirinya.

Proses yang dilakukan dalam penelitian ini memerlukan waktu dan kondisi yang berubah-ubah maka penelitian ini akan berdampak pada desain penelitian dan cara-cara dalam melaksanakannya yang juga berubah-ubah atau bersifat fleksibel. Oleh karena itu peneliti menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode dalam meneliti konsep diri remaja yang mengalami obesitas, sehingga hasil yang didapat dari peneliti ini dapat memberikan gambaran yang luas tentang konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas.

Fokus penelitian

Fokus penelitian ini adalah konsep diri pada remaja putri 19-21 tahun, yang mengalami obesitas. Penekanan selanjutnya konsep diri adalah hal-hal khusus yang dirasakan penting dan diyakini sebagai suatu yang benar serta layak dijadikan sebagai tujuan hidup yang harus dipilih. Konsep diri yang positif dapat diuraikan sebagai hal-hal apa saja yang diinginkan selama menjalani kehidupan, serta kendala apa yang dirasakan oleh remaja putri pada rentang usia remaja akhir dalam mencapai konsep diri yang positif. Hal ini akan menjadi menarik karena konsep diri akan diteliti pada remaja putri yang mengalami obesitas, dimana mereka diartikan

sebagai seorang remaja putri yang mengalami obesitas memiliki efek terhadap diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di asrama putri Jalan Bendungan Sigura-gura Barat Malang tentang konsep diri pada remaja putri yang mengalami obesitas. Dilokasi tersebut memiliki peluang yang cukup besar bagi penghuni asrama untuk makan di luar dan mengkonsumsi makanan cepat saji, karena disekitar lokasi banyak pedagang makanan dan goreng-gorengan, sehingga remaja putri mempunyai kebiasaan ngemil, suka memakan gorengan. Dengan pola makan yang tidak seimbang dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan obesitas pada tiga orang subyek yang tinggal di asrama putri. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada asrama tersebut.

Subyek penelitian

Menurut Patton, desain kualitatif memiliki sifat yang luwes, oleh sebab itu tidak ada aturan yang pasti dalam jumlah sampel yang harus diambil untuk penelitian kualitatif. Jumlah sampel sangat tergantung pada apa yang dianggap bermanfaat dan dapat dilakukan dengan waktu dan sumber daya yang tersedia (Poerwandari, 1998).

Jumlah Subyek penelitian ini adalah tiga orang remaja putri yang mengalami obesitas. Subyek pertama berusia 19 tahun memiliki berat badan 67 kg, tinggi badan 147 cm, subyek kedua berusia 21 tahun memiliki berat badan 75 kg tinggi badan 153 cm, dan subyek yang ketiga berusia 21 tahun memiliki berat badan 75 kg tinggi badan 150 cm. ketiga subyek ini sedang kuliah di Universitas Widyakarya Malang.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian kualitatif sangat beragam, hal ini disebabkan karena sifat dari penelitian kualitatif terbuka dan luwes, tipe dan metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif sangat beragam, disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian, serta sifat objek yang diteliti. Sebelum melaksanakan pengumpulan data penelitian, peneliti melakukan pendekatan terhadap responden yang disebut rapport, yaitu hubungan antara peneliti dengan subyek sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya. Jika diperhatikan, metode yang paling banyak digunakan dalam penelitian kualitatif adalah metode wawancara dan observasi. Sedangkan untuk pemeriksaan data di lakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi partisipan. Selama penelitian berlangsung, peneliti berada di lingkungan asrama subyek penelitian. Peneliti melakukan pencatatan terhadap hal-hal yang mendukung penelitian atau tingkah laku yang dilakukan oleh subyek penelitian.
- 2) Melihat jangka waktu penelitian yaitu jangka waktu yang digunakan dalam penelitian kurang lebih selama empat bulan dimulai sejak survei awal hingga berakhirnya penelitian, sehingga dengan waktu tersebut peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan.
- 3) Kecukupan referensial, menggunakan literatur-literatur tentang konsep diri dan obesitas.
- 4) Uraian terperinci, hasil penelitian yang diperoleh dicoba untuk dapat di uraikan sedetail mungkin tentang kondisi dan aktifitas para subyek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Teknik Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam penelitian dan gejala-gejala penelitian. Peneliti menggunakan teknik observasi dikarenakan kelebihan yang terdapat dalam teknik ini yaitu:

- a. Pengamatan langsung atas perilaku, memungkinkan peneliti untuk merekam perilaku sebagai mana adanya.
- b. Peneliti memperoleh data dari tangan pertama.
- c. Dapat melengkapi dan memverifikasi hasil wawancara.
- d. Dapat memahami situasi yang rumit.
- e. Dapat menghasilkan data yang tidak mungkin diperoleh dengan metode lainnya.
- f. Dapat diterapkan secara luas dalam ilmu-ilmu pengetahuan sosial.
- g. Informasi yang didapatkan lebih mendalam bila dibandingkan dengan metode penelitian lainnya.
- h. Lebih sedikit tuntutan bagi subyek yang diteliti.
- i. Memungkinkan pencatatan yang serempak dengan terjadinya suatu gejala.
- j. Tidak tergantung pada *self report* (Lin dan Tristiadi 2004).

Observasi sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan terhadap obyek penelitian. Cara ini dipakai untuk mengumpulkan data tentang berbagai hal berupa perilaku subyek, kondisi di sekitar lokasi yang diamati dan fakta sosial saat dilakukan wawancara. Dalam penelitian ini, observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan secara langsung terhadap obyek penelitian.

2) Teknik wawancara

Selain observasi sebagai pendukung

penelitian, peneliti juga menggunakan metode pendukung lainnya yaitu teknik wawancara. Alasan dipilihnya metode wawancara dalam penelitian ini adalah karena didalam penelitian ini, informasi yang diperlukan adalah berupa kata-kata yang diungkapkan subjek secara langsung, sehingga dapat dengan jelas menggambarkan perasaan subjek penelitian dan mewakili kebutuhan informasi dalam penelitian.

Banister, dkk mengungkapkan wawancara adalah percakapan dan proses tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subyektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain (Poerwandari, 1998).

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian adalah wawancara mendalam yaitu wawancara yang tetap menggunakan pedoman wawancara, namun penggunaannya tidak seketat wawancara terstruktur. Pedoman dalam wawancara bersifat umum, yaitu pedoman wawancara yang harus mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, sekaligus menjadi daftar pengecek (*checklist*) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas (Purwandari, 2001).

Studi dokumen

Studi dokumen merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subyek sendiri atau orang lain

tentang subyek.

Tahap- tahap Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Pada tahap ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan pelaksanaan penelitian. Kegiatan ini meliputi:

a. Menentukan lokasi penelitian

Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak asrama putri tempat subyek tinggal, pengumpulan data remaja dari asrama tersebut dengan bantuan pembina asrama dengan mengambil 3 orang remaja berdasarkan data yang sesuai dengan kriteria inklusif untuk dijadikan bahan permasalahan yang perlu dikaji lebih mendalam dan menentukan tempat yang akan dijadikan lokasi penelitian yang dilaksanakan pada asrama ditempat subyek.

b. Melakukan kajian pustaka

Peneliti melakukan kajian pustaka untuk mendukung teori-teori, baik menyangkut teknik penelitian maupun metode pelaksanaan penelitian.

c. Menyusun rancangan penelitian

Pada tahap ini, peneliti melakukan kegiatan membuat sesuatu rancangan penelitian yang disebut dengan modul diskusi. Rancangan penelitian berupa modul ini masih dibuat secara sederhana dan tidak penelitiannya. Kegiatan ini merupakan langkah pertama dalam mengawali suatu penulisan dan merupakan acuan menyeluruh dalam pelaksanaan selanjutnya.

2) Persiapan Pengumpulan Data

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti akan

melakukan sejumlah hal yang diperlukan dalam penelitian.

a. Mengumpulkan data yang berhubungan dengan penyebab konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas. Peneliti mengumpulkan sebanyak-banyaknya informasi dan sekumpulan teori-teori yang berhubungan dengan konsep diri, terutama yang berkaitan dengan obesitas dan selanjutnya menentukan responden yang akan diikut sertakan dalam penelitian.

b. Membangun rapport pada responden. Menurut Moleong (2005), *rapport* adalah hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian yang sudah melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya. Dengan demikian subjek dengan sukarela dapat menjawab pertanyaan peneliti atau memberi informasi kepada peneliti.

c. Menyusun pedoman wawancara. Peneliti menyusun pedoman wawancara yang didasari oleh kerangka teori yang ada, guna menghindari penyimpangan dari tujuan penelitian yang dilakukan.

d. Persiapan untuk pengumpulan data. Mengumpulkan informasi tentang responden penelitian. Setelah mendapatkan informasi tersebut, peneliti menghubungi calon responden untuk menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan menanyakan kesediannya untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan.

e. Menentukan jadwal wawancara. Setelah mendapat persetujuan dari responden, peneliti meminta responden untuk bertemu mengambil data. Hal ini dilakukan setelah melakukan rapport terlebih dahulu. Kemudian, peneliti dan responden

mengatur dan menyepakati waktu untuk melakukan wawancara.

3) Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap persiapan penelitian dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pelaksanaan penelitian.

- a. Mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara sebelum wawancara dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden.
- b. Melakukan wawancara sesuai dengan pedoman wawancara, hal ini bertujuan agar peneliti tidak kehabisan pertanyaan.

Memindahkan rekaman hasil wawancara kedalam bentuk transkrip verbatim setelah hasil wawancara diperoleh, peneliti memindahkan hasil wawancara dan observasi kedalam verbatim tertulis. Pada tahap ini, peneliti melakukan *coding*, yaitu membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. *Coding* dimasukkan untuk dapat mengorganisasi dan mensistematisasikan data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 1998).

Pada tahap ini, peneliti menetapkan obyek penelitian, bekerjasama dengan suster pembina asrama dimana subyek tinggal dan obyek penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap guna memperoleh data penelitian. Kemudian, subyek yang menyetujui lembar responden beserta *significant obesitas* yang bersedia bekerja sama dalam penelitian ini, sehingga dapat dilakukan dengan wawancara mendalam. Hasil dari observasi dan wawancara tersebut di dokumentasikan.

4) Tahap penyelesaian

Pada tahap penyelesaian atau penutup ini, meliputi, pengumpulan data dari lapangan

untuk mengecek atau mengkonfirmasi hasil penelitian. Kemudian dilakukan penulisan ulang hasil dokumentasi data tersebut, data yang telah terkumpul di sesuaikan dengan teori atau penelitian sebelumnya guna menunjang hasil penelitian.

Analisis data

Salah satu bagian penting dari suatu penelitian ialah tahap melakukan analisis data. Menurut (Moleong 2005), analisis data merupakan proses mengolah data, mengorganisasikan dalam bentuk suatu pola dan menyusunnya sesuai kategori tujuan penelitian dan satuan uraian dasar. Terdapat tiga komponen analisis dalam penelitian ini yaitu:

1) Reduksi data

Reduksi data adalah suatu proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada penyerderhanaan abstraksi, dan transformasi data kasar yang muncul dicatatan-catatan tertulis dilapangan.

2) Sajian data

Sajian data diartikan sebagai pemaparan informasi yang tersusun untuk mem berikan peluang terjadinya sebuah kesimpulan.

3) Penarikan kesimpulan yang dilakukan tahap final. Proses analisis ini berjalan terus menerus seperti sebuah siklus (Moleong, 2005).

HASIL

Wawancara dengan subyek pertama (FA) dilakukan sebanyak empat kali dan observasi dilakukan secara partisipan (langsung setiap hari), di ruang khusus tempat konseling asrama puteri Jalan Bendungan Sigurgura Malang Jawa Timur, dimana tempat subyek tinggal. Pertemuan dan wawancara

dengan subyek pertama FA dilakukan secara rutin sebanyak empat kali dan observasi secara langsung melihat perilaku subyek setiap hari.

Penelitian dengan subyek kedua (MA) dilakukan sebanyak empat kali wawancara dan observasi secara langsung setiap hari. Pertemuan dengan subyek (MA) pertama kedua dan ketiga ditempat yang sama dengan subyek FA yaitu di ruang khusus tempat kon seling, sedangkan pertemuan ke empat untuk subyek MA yaitu diruang rekreasi asrama putri Jalan Bendungan Sigura-gura Malang tempat subyek tinggal.

Penelitian selanjutnya dengan subyek ketiga yaitu VJ, wawancara dan observasi dilakukan sebanyak empat kali di tempat yang sama dengan subyek pertama FA dan kedua MA.

Sebelum penelitian dilaksanakan, perlu adanya suatu persiapan yang dilakukan peneliti seperti membuat jadwal penelitian yang tepat untuk bertemu dengan subyek, dan memilih tiga orang remaja putri yang mengalami obesitas untuk dijadikan obyek penelitian. Alasan utama pemilihan ketiga subyek responden tersebut adalah adanya keterbatasan dari peneliti sendiri baik itu waktu, biaya, maupun kemampuan peneliti sendiri, tetapi sebelum penelitian dimulai terlebih dahulu minta ijin kesediaan subyek untuk bahan penelitian. Kemudian peneliti melakukan pendekatan terhadap subyek penelitian yang disebut *rapport*, yaitu menjalin hubungan antara peneliti dengan subyek penelitian dengan melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya.

Proses pelaksanaan penelitian.

Proses penelitian diawali dengan melihat fenomena yang terjadi dilingkungan asrama

putri yang sangat kompleks dan dinamis, kemudian pencarian judul, dan teori-teori yang mendukung judul tersebut.

Proses selanjutnya adalah mencari, menghubungi subyek penelitian. Peneliti menghubungi subyek yang benar-benar dapat mendukung serta sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh peneliti.

Pencarian subyek penelitian dilakukan dengan bekerja sama dengan rekan sesama suster yang mengelola asrama tersebut, bertanya kepada rekan yang menjadi kepala pengurus asrama, dan dipertemukan dengan suster BP untuk mencari anak-anak yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menemukan subyek penelitian tiga orang remaja putri yang mengalami obesitas.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri

Konsep diri terbentuk karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penampilan fisik (Hurlock, 1973). Pada masa remaja khususnya remaja putri, penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting karena pada masa ini individu mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan juga lawan jenisnya.

Konsep diri positif yang dimiliki subyek pertama (FA) didukung oleh faktor individu yang dapat berhubungan dengan individu lain yang berarti bagi individu tersebut. Faktor sosial juga turut mendukung, hal ini dapat dilihat dari pergaulan subjek yang luas dan senang berteman dengan siapa saja serta merasa orang lain bersikap baik terhadap dirinya sehingga meskipun subyek (FA) memiliki keadaan fisik yang obesitas subyek tidak merasa diperlakukan secara berbeda dan subyek (FA) juga tetap lincah dan aktif

secara fisik. Subyek (FA) mudah beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang yang baru dikenalnya serta percaya diri.

Subyek kedua (MA) dan ketiga (VJ) memiliki konsep diri yang negatif karena mendapat perlakuan dalam keluarga yang kurang memberi bimbingan dan kurang mendukung perkembangan subyek. Sehingga kedua subyek (MA) dan (VJ) memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman-teman dekatnya. Keadaan fisik yang obesitas membuat kedua subyek (MA) dan (VJ) merasa dirinya berbeda orang lain dan juga dengan teman-teman di asrama. Lingkungan asrama subyek (MA) dan (VJ) yang berada pada jenjang mahasiswi, membuat kedua subyek mulai merasakan tekanan dari *peer group* untuk berpenampilan sama seperti orang-orang lain di sekelilingnya. Papalia (1998), mengatakan bahwa sebagian besar remaja putri lebih memperhatikan tentang penampilan mereka dibandingkan aspek lain dari diri mereka, dan banyak dari remaja yang tidak menyukai apa yang mereka lihat di kaca.

PEMBAHASAN

Ketiga subyek penelitian merupakan remaja putri yang mengalami obesitas. Subyek (FA) pertama mengalami obesitas sejak tiga tahun terakhir sejak duduk di bangku SMP, dan lebih disebabkan karena faktor internal yaitu pola makan yang berlebihan atau makan dalam jumlah sangat banyak (*binge*) dan makan di malam hari (*sindroma makan pada malam hari*). Selain faktor eksternal juga ada pengaruh genetik Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit

untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru Vivi (2004) menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Sementara subjek kedua dan ketiga sudah mengalami obesitas sejak kecil dan obesitas yang dialami lebih disebabkan faktor genetik.

Pada subyek kedua (MA) adalah faktor genetik juga ditambah oleh kurangnya aktifitas fisik subyek (MA). Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak (atau keduanya) menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, bisa memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak di dalam setiap sel.

Sementara pada subyek ketiga (VJ) selain karena faktor genetik, subyek (VJ) juga memiliki pola makan yang berlebihan dan juga kurangnya aktifitas fisik serta kebiasaan subyek (VJ) yang sering mengalihkan diri pada makanan jika sedang merasa kesal.

Obesitas banyak terjadi pada diri remaja terutama remaja putri karena pada saat ini terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan perkembangan dari sel lemak dan penyimpanan lemak tubuh (Hoffman dkk, 1994).

Penyebab terjadinya obesitas pada subyek I, II, III disebabkan oleh faktor internal: pola makan yang berlebihan atau makan dalam jumlah yang sangat banyak dan mengkonsumsi makanan/ngemil pada malam hari seperti pisang goreng, roti goreng, es krim, coklat, mie instan, bakso; faktor

eksternal: pengaruh genetik ayah dan ibunya mengalami obesitas dan kebiasaan gaya hidup dalam keluarga. Selain faktor genetik, subyek kurang beraktifitas fisik seperti olahraga.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas, di asrama putri Jalan Bendungan Sigura-gura Barat Malang Jawa Timur, bahwa secara umum ketiga subyek penelitian mengalami obesitas, namun mempunyai konsep diri yang berbeda dari antara ketiga subyek penelitian tersebut. Ketiga subyek sama-sama menyadari adanya kegemukan tubuhnya, tetapi ketiga subyek sama-sama tidak melakukan monitor dirinya dengan baik. Ketiga subyek tersebut mempunyai konsep diri yang berbeda-beda: Subyek I bisa menerima diri apa adanya dan mempunyai konsep diri yang baik, sedangkan subyek II dan III, merasa minder dengan keadaan dirinya dan mempunyai konsep diri yang negatif. Kedua subyek tersebut berusaha dengan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek I memiliki konsep diri yang positif, subyek tidak merasakan terbebani dengan berat badan dan postur badannya yang gemuk, dan tidak merasa dibedakan dari teman-temannya yang sebaya. Subyek tetap percaya diri, dan menikmati badannya yang gemuk, bagi subyek yang penting adalah dia selalu sehat. Dan hal itu terlihat nampak dari cara subyek (FA) berintraksi dengan lingkungan sosialnya, ketika subyek berada dalam kelompok sebayanya maupun berbagai kalangan usia.

Pandangan positif subyek membuatnya tidak berpikir negatif sehingga keadaan

obesitasnya tidaklah menjadi halangan baginya untuk bisa bekerja dan merasa nyaman hidup dalam lingkungan sosialnya. Dengan berpikir positif subyek mampu menghadapi kehidupan didepannya, memampukan dirinya hidup bersama dengan lingkungan sosialnya, mampu menghargai dan berpikir realitis tentang diri sendiri, sesama dan lingkungan sosialnya tanpa merasa bahwa obesitasnya membuat dirinya dianggap berbeda diantara teman-teman.

Subyek kedua (MA) menunjukkan bahwa subyek cenderung mempunyai konsep diri yang negatif, subyek merasa dirinya berbeda dibandingkan dengan teman-teman sebaya, subyek melihat dirinya lemah dan tidak berdaya. Subyek cenderung menunjukkan kepribadiannya yang pemalu dan pendiam, cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya bahkan merasa dirinya ditolak oleh lingkungannya. Subyek merasa terbebani dengan keadaan fisiknya yang gemuk, dan kurang luwes untuk bergerak. Subyek lebih nyaman bila berada dalam lingkungan yang sudah di kenal, tetapi bila berada dalam kelompok besar maupun dilingkungan yang baru, subyek sangat merasa terganggu dan kaku. Subyek masih dipengaruhi oleh pengalaman masa kecilnya yang kurang menyenangkan, pada saat subyek masih duduk dibangku SD subyek sudah mengalami obesitas dan subyek menjadi bahan ejekan teman-temannya, dan membuat subyek menjadi pribadi yang tertutup. Subyek merasa tidak nyaman ketika orang tuanya mulai menetapkan peraturan pada dirinya dan saudaranya, karena peraturan dalam keluarga tidak membantu subyek bisa terbuka, subyek juga kurang diarahkan pada upaya menerima dan menghargai diri secara baik, dan pada saat subyek mengalami masa remaja yang membingungkan, orang tua subyek justru

melarang subyek begaul dengan teman-teman sebaya terlebih dengan teman lain jenis, akibatnya subyek semakin takut membuka diri pada orang lain, sehingga subyek tumbuh menjadi anak yang tertutup, gampang putus asa, mudah tersinggung dan suka menyendiri.

Pengaruh kepribadiannya yang pendiam menyebabkan subyek sulit untuk bercerita pada orang lain, tentang masalah yang dialaminya, subyek cenderung memilih diam, dan menyimpan permasalahannya sendiri. Bila berhadapan dengan orang yang belum subyek kenal, subyek mengalami kesulitan berkomunikasi.

Konsep diri subyek III (VJ), sama dengan subyek kedua cenderung negatif, subyek lebih menyalahkan lingkungan yang membesarkan dirinya, khususnya lingkungan keluarga yang dianggapnya mengekang dan memberikan hukuman bila dirinya berbuat salah. Subyek merasa dirinya kurang diperhatikan oleh kedua orang tuanya, kasih sayang yang diberikan oleh orang tuanya hanya uang, sehingga bila dirinya sedang kesal kompensasinya lari ke makanan, subyek tidak mampu mengontrol keinginannya untuk tidak makan, kebiasaan masa kecil memilih makanan yang enak dan lezat mengakibatkan tubuhnya menjadi gemuk. Walaupun dirinya anak tunggal semata wayang, orang tua mendidik dirinya terlalu keras, sehingga subyek menunjukkan konsep dirinya yang negatif yang mengarah pada ketidakpuasan pada dirinya, berlaku seakan-akan dirinya tidak ada artinya, apa bila keinginannya tidak terpenuhi terkadang subyek minta perhatian secara berlebihan pada orang di lingkungannya, subyek cenderung memberontak dan mengurung diri di kamar. Subyek kurang menerima keadaan dirinya, dengan postur badannya yang gemuk, maka subyek berusaha

untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara agar kelihatannya ideal dan cantik. Pengalaman dalam berinteraksi dengan keluarga yang kurang menyenangkan, kurang mendapat bimbingan dan perhatian, dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri subyek yang negatif.

Faktor yang paling mempengaruhi perkembangan konsep diri pada ketiga remaja yang mengalami obesitas dapat berasal dari teman dekat ataupun keluarga, lingkungan sekolah, orang tua, lingkungan sosial, pengalaman atau perubahan yang besar berupa keadaan fisik atau penampilan fisik yang merupakan hal yang sangat diperhatikan terutama ketiga remaja putri yang mengalami obesitas, dan menjadi faktor yang sangat berperan dalam pembentukan konsep diri individu.

Penilaian negatif dari lingkungan sosial membuat subyek II dan III yang mengalami obesitas memandang dirinya secara negatif atau dengan kata lain konsep dirinya negatif, sedangkan lingkungan berbeda dan juga adanya penerimaan dari lingkungan sosial telah membuat subyek I memiliki penghargaan diri yang positif atau konsep diri positif.

Obesitas yang dialami oleh ketiga subyek tersebut tidak hanya berkaitan dengan konsep diri. Obesitas dapat juga berakibat pada aspek-aspek kepribadian lainnya pada individu. Untuk itu peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat menggali lebih banyak lagi aspek-aspek kepribadian tersebut. Dapat juga melihat konsep diri dari tahap perkembangan usia madya atau usia lanjut, dimana konsep diri yang negatif besar pengaruhnya bagi lingkungan dan orang sekitarnya, dan konsep diri yang positif itu sangat diperlukan untuk kehidupan dimasa tua.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa hambatan yang dialami oleh remaja yang mengalami obesitas yang belum bisa menerima keadaan diri apa adanya. Maka disarankan untuk Orang tua, subyek sendiri, pembina asrama dan teman-teman subyek sebagai berikut:

a. Saran untuk keluarga subyek I

Tingkatkan suasana harmonis, sehingga subyek merasa nyaman dalam keluarganya, yang akan berdampak pada kehidupan di luar rumah, dan tingkatkan komunikasi serta diskusi untuk melatih subyek lebih terbuka akan masalahnya, agar subyek tetap bersosialisasi dalam pergaulannya yang lebih luas.

b. Saran untuk keluarga II, III

Berkomunikasi dengan anak merupakan suatu cara yang paling efektif untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, berkomunikasi secara positif dengan anak berarti memperhatikan, menghormati perasaannya, doronglah anak anda untuk berkomunikasi dengan baik dan berpendapat. Komunikasi positif adalah jalan dua arah dimana kedua belah pihak bergiliran mendengarkan dan berbicara, sehingga membantu dia menumbuhkan konsep dirinya yang positif; anak perlu diajak berdiskusi untuk melatih lebih terbuka akan masalahnya, agar tidak merasa minder bersosialisasi dalam pergaulannya yang lebih luas, namun harus tetap dalam bimbingan orang tua tentunya; dan meningkatkan peranan kasih sayang serta mendorong subyek untuk bersosialisasi secara terbuka.

c. Saran untuk subyek I

Subyek diharapkan untuk tetap bersemangat dalam mengembangkan potensi diri

melalui hubungan interaksi sosial, dan belajar untuk beradaptasi dengan latar belakang dan budaya orang lain; tidak berkata kasar ketika sedang marah; dan subyek diharapkan tidak memaksa orang lain untuk mengikuti apa yang subyek kehendaki.

d. Saran untuk subyek II

Subyek diharapkan mampu memandang dirinya kearah yang lebih positif sehingga rasa percaya diri dalam penyesuaian terhadap lingkungan subyek bisa menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan yg ada di dalam dirinya; dalam usia yang masih labil ini, hendaknya subyek dapat mengenali dirinya dan potensi yang dimiliki dengan memanfaatkan waktu yang subyek miliki dengan aktivitas-aktivitas yang lebih positif, sehingga dapat mengarahkan subyek pada tujuan hidup dan masa depan yang cerah; dan mengurangi makanan yang mengandung lemak, berusaha lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang sedang di alami.

e. Saran untuk subyek III

Jauhkan sifat pesimistis yang merugikan diri sendiri dan mencoba untuk belajar menerima diri dengan kekurangan dan kelebihan bahwa kecantikan dari dalam lebih penting dari pada kecantikan lahiriah; setiap individu menginginkan tubuhnya yang kurus dan langsing, ideal, maka diharapkan mengubah pola makan yang buruk, dan lebih banyak beraktivitas bersifat fisik seperti berolahraga; dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mengikuti kegiatan keagamaan yang ada.

f. Saran untuk pembina asrama

Mendampingi kaum remaja tidaklah semudah membalik telapak tangan. Para pembina asrama adalah sosok penting dalam membantu menumbuh kembangkan pribadi remaja yang tangguh dan handal di tengah

masyarakat. Para Pembina bagaikan kompas yang memberikan petunjuk kepada remaja untuk mengarahkan diri mereka. Oleh karena itu relasi maupun interaksi antara remaja dengan pembina diharapkan terjalin dengan baik, sehingga mereka mampu mengungkapkan permasalahan yang mereka alami.

Situasi khusus yang menonjol dari remaja adalah proses pematangan diri. Proses pematangan diri remaja bertumbuh menuju kepribadian dewasa secara integral mencakup fisik, mental, emosional, rohani dan intelektual. Oleh karena itu, pembina asrama harus tahu menempatkan diri, mengambil sikap kritis, agar bisa mengajak remaja bertumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik.

Para pembina hendaknya mengarahkan para remaja yang tinggal di asrama khususnya remaja yang memiliki konsep diri yang negatif, agar mereka dapat berkembang dengan baik sesuai harapan dan cita-cita mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Ade. 2006. Gambaran Harga Diri Remaja Obesitas. Dibuka pada website.<http://www.tutorialkuliah.com>. akses 5 oktober 2012.
- Albert, J. 2003. Obesitas, Tubuh Kelebihan Lemak,(online),([www.suaramerdeka.com/harian/0307/28/ragam 1.htm](http://www.suaramerdeka.com/harian/0307/28/ragam%201.htm) & 7k. diakses 11 oktober 2012.
- Burns, R.B.1993. *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* Alih Bahasa: Eddy. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Calhoun, J.F.Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Coleman, J. C. 1984. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illionis: Scott, Foresman and Company.
- Creswell, J. W. 2010. *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Dusek, J.B. 1996. *Adolescence and Youth: Psychological Development in A Changing*. New York: Harpercollins Publisher. Inc.
- Erikson, E. H. 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton & Company.
- Gunarsa, Singgih D dan Singgih D Gunarsa.1989.*Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Gunung Mulia.
- Hasan. 2000. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hoffman, L., Paris,S. & Hall, E. 1994. *Developmental psychology today (6th ed)*. New York: Mc Graw-Hill,Inc.
- Hurlock E. B. 1997.*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, B.E. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga.

- jang Rentang Kehidupan. Ed. 5* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1973. *Adolecent Development*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwida yanti dan Soedjarwo)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kaplan, R. M., Sallis, J. F., Patterson, T. L. 1993. *Health and Human Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Marlina . 1997. Hubungan Kesenjangan Diri dengan Kepuasan Citra Tubuh pada Wanita. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Moersintowarti B., Narendra, dkk. 2002. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. IKAPI: Jakarta.
- Moleong, Lexy.J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Mukhtar & Sulistianingsih. 2001. *Konsep Diri Remaja*. Jakarta: PT Rakasta Semesta.
- Narendra, M.B, et al. 2002. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2002. *Metodologi Penelitian*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Papalia, D.E, Olds, S. W., & Feldman, D. (2001). *Human development (8th ed)*. Boston: McGraw-Hill.
- Papalia, D.E. 1998. *Human development (7th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, Fakultas Psikologi UI.
- Pudjijogyanti, C. 1988. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Cetakan III. Jakarta: Arcan.
- Rahayu, In Tri dan Tristiadi Ardi Aardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia.
- Retnaningsih & Ritandiyono. (1996). *Aktualisasi diri*. Jakarta: Universitas Gunadarma Press.
- Safaria, T. 2005 . *Interpersonal Intelligence*. Yogyakarta : Amara Books.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (1989). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Penerbit CV. Rajawali.
- Sheridan, C. L., dan Radmacher, S. A. 1992. *Health Psychology: Challenging The Biomedical Model*. Canada: John Wiley dan Sons, Inc.
- Singgih D. Gunarsa. 1991. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Siswono. 2007. Obesitas Ajang Reuni Berbagai Penyakit. <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1170144608,41573>. Diakses pada Maret 2012.

Vivi, J. 2004. Obesitas pada Anak. <http://www.sinarharapan.co.id/>. diakses pada Maret 2012.

WHO. World Health Organization. 2005. Body Mass Indeks (BMI) = Indeks Massa Tubuh. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html 3 akses 2 oktober 2012.