

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2018) obesitas merupakan salah satu penyakit dengan penyebaran yang sangat cepat serta menjadi tantangan besar bagi kesehatan masyarakat global. Obesitas merupakan penumpukan lemak secara berlebihan akibat tidak seimbangnya asupan energi dengan energi yang digunakan untuk waktu yang lama (WHO, 2017). Pengukuran kelebihan berat badan ini dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang didefinisikan dalam kilogram dibagi kuadrat tinggi dalam meter (Kemenkes, 2018). Adapun secara nasional berdasarkan Kemenkes (2018) IMT terbagi menjadi beberapa klasifikasi yaitu (1) Berat badan kurang (Underweight) dengan  $IMT < 18,5$ ; (2) Berat badan normal dengan  $IMT 18,5 - 22,9$ ; (3) Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko dengan  $IMT 23 - 24,9$ ; (4) Obesitas dengan  $IMT 25 - 29,9$ ; dan Obesitas II dengan  $IMT \geq 30$ .

Data integrasi Susenas dan Risdexnas pada 2018 menyatakan bahwa terdapat 35,4% penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami obesitas dengan Indeks Massa Tubuh ( $IMT \geq 25$ ). Data tersebut juga dikategorikan menurut jenis kelamin dengan 26,6% penduduk laki-laki dan 44,4% penduduk perempuan. Walau prevalensi obesitas pada penduduk laki-laki jauh lebih rendah dari penduduk perempuan, namun angka ini setiap tahunnya naik secara signifikan dari angka 19,6% di tahun 2013 dan 24% di tahun 2016 (BPS, 2018).

Obesitas bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti perburukan asma, osteoarthritis dan pinggul, *sleep apnea*, hingga *low back pain* (Kemenkes, 2018). Namun juga berdampak buruk secara langsung pada psikologis seperti timbulnya kecemasan, rasa malu, serta gambaran diri yang buruk (Basuki, 2013). Dampak psikologis ini sendiri terjadi sebagai salah satu bentuk konsekuensi sosial berupa diskriminasi dan pemberian stigma oleh masyarakat (Boeree, 2008). Konsekuensi sosial itulah yang pada akhirnya memunculkan

perasaan negatif seperti kecemasan dan ketidakpercayaan diri pada individu obesitas (Piotrowski, 2010).

Studi pendahuluan yang peneliti adakan pada 16 – 21 Februari 2023 dengan menggunakan teknik pengambilan data berupa *form* secara *online* terhadap pria obesitas menyatakan bahwa terdapat beberapa pandangan yang diberikan masyarakat terhadap individu obesitas ini seperti saran untuk melakukan diet demi masalah kesehatan atau menyarankan untuk berolahraga. Walau demikian, pandangan negatif seperti cacian dan ejekan juga masih sering diterima oleh individu dengan obesitas. Individu dengan obesitas ini dipanggil dengan sebutan hewan berbadan besar seperti “gajah” dan “gorila” atau langsung dipanggil dengan sebutan “gendut”. Selain itu, masih terdapat pandangan negatif lain secara tidak langsung seperti individu yang direndahkan dan dianggap merepotkan.

Adapun Taurisiawati & Husnina (2019) juga menambahkan bahwa dampak psikologis lain yang bisa timbul pada individu dengan obesitas akibat konsekuensi sosial yang diberikan masyarakat kepada individu obesitas merupakan gangguan harga diri. Pada remaja khususnya, pandangan negatif yang terus-menerus ditanamkan pada remaja secara berkala akan mengganggu harga dirinya. Gangguan harga diri merupakan perasaan negatif pada diri sendiri, merasa tidak berharga, tidak percaya diri dan putus asa (Taurisiawati & Husnina, 2019). Pada suatu individu, harga diri merupakan salah satu bentuk perkembangan sosio-emosi yang biasanya dialami oleh remaja. Menurut Rosenberg (1965) harga diri adalah sikap yang dimiliki tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Harga diri juga merupakan keseluruhan cara yang digunakan individu untuk menilai dirinya dalam perbandingan antara *ideal-self* dan *real-self* (Santrock, 2012). Gangguan harga diri terjadi ketika ada perbedaan antara *real-self* dan *ideal-self* pada diri seseorang.

Dalam perannya pada aktivitas sosial, harga diri yang tinggi merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting. Keberadaan harga diri yang rendah dapat mengakibatkan seseorang frustrasi, merasa kurang berharga, hingga tidak berguna di masyarakat (Tasnin et al., 2020). Hal ini sejalan dengan pandangan Maslow (Muazaroh dan Subaidi, 2019) bahwa harga diri merupakan

kebutuhan dasar yang dianggap kuat. Kebutuhan untuk dihargai itu sangatlah penting karena berdampak pada psikologis seseorang berupa rasa percaya diri.

Obesitas sendiri berdampak pada psikologis remaja yaitu merasa kurang percaya diri. Data pada penelitian Sumiyati dan Dhian Irianti (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara obesitas dengan harga diri berdasarkan data 38 orang remaja obesitas dengan rentang usia 13-16 tahun dengan 36,8% remaja memiliki harga diri yang rendah sedangkan 63,2% lainnya memiliki harga diri sedang. Namun penelitian tersebut menyatakan bahwa rendahnya harga diri seseorang tidak serta-merta dipengaruhi oleh obesitas. Penelitian Tauriwisati & Husnina (2019) juga menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan harga diri yang rendah pada remaja putri di SMK YP 17 Pare Kediri.

Pada studi pendahuluan yang peneliti adakan pada Februari 2023 ditemukan data bahwa 20 (87%) dari 23 pria obesitas dengan rentang usia 18 – 32 menyatakan bahwa mereka menyukai dirinya walau memiliki berat badan yang berlebih. Hal ini juga dapat diartikan bahwa hanya 13% dari total responden yang tidak menyukai dirinya. Adapun 13% responden yang tidak menyukai dirinya sendiri memberikan alasan seperti sulit beraktivitas hingga merasa dirinya jelek sebagai alasan mengapa mereka tidak menyukai dirinya sendiri.

Adapun pada dasarnya penilaian individu terhadap dirinya tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ghufro dan Risnawita (2016) menyatakan bahwa selain lingkungan sosial terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi harga diri seseorang diantaranya jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, hingga lingkungan keluarga. Coopersmith (1967) juga menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi harga diri antara lain penerimaan atau penghinaan diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga dan orang tua, hingga keterbukaan dan kecemasan. Baron & Byrne (2012) juga menambahkan bahwa konsep diri juga merupakan salah satu aspek yang memengaruhi cara manusia menilai dirinya sendiri.

Hal ini kembali dikuatkan oleh Dariyo (2004) pada penelitiannya bahwa harga diri rendah yang terjadi pada seseorang bisa disebabkan secara psikologis

konsep diri individu tersebut belum matang untuk berinteraksi dan bergaul. Berlaku sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang tinggi bisa dikatakan juga memiliki konsep diri yang tinggi. Individu yang memiliki berat badan berlebih dan tak mampu menerima keadaan dirinya, kemungkinan memiliki persepsi negatif pada dirinya serta menganggap dirinya kekurangan. Perasaan kekurangan pada diri individu menyebabkan individu merasa kurang percaya diri sehingga menarik diri dari lingkungan dan masyarakat. Adapun menurut Fitts (1971) konsep diri merupakan gambaran diri sebagaimana yang individu lihat, alami, dan rasakan sendiri. Fitts (1971) juga menyatakan bahwa konsep diri ini sendiri berasal dari interaksi individu dengan orang lain yang akhirnya memengaruhi tingkah lakunya sendiri. Adapun dalam hal interaksi individu dengan orang lain, Pandu (2014) menambahkan bahwa pandangan yang diberikan orang lain terhadap individu dengan berat badan berlebih akan berpengaruh pada cara individu dalam melihat dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian Fitts (1971), adapun konsep diri juga terbagi dalam dua dimensi yaitu dimensi internal dan eksternal. Pada dimensi internal, individu melihat dirinya sebagai suatu kesatuan utuh melalui pengamatan dan penilaiannya terhadap identitas diri, tingkah laku, dan kepuasan dirinya sendiri. Dimensi internal ini memiliki tiga aspek yaitu diri sebagai objek, pelaku, dan penilai. Selain itu, pada dimensi eksternal individu memandang dirinya berdasarkan keadaan fisiknya, kesehatannya, keterampilannya, penampilan dirinya (seperti cantik, jelek, menarik), hingga keadaan tubuhnya (seperti tinggi, pendek, kurus, gemuk). Hal ini sejalan dengan pengertiannya bahwa konsep diri terbentuk dari gambaran individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pandangannya dan interaksinya dengan orang lain.

Gambaran individu terhadap dirinya sendiri ini nantinya dapat terproyeksikan dalam bagaimana ia bertindak sebagai dirinya sendiri dan interaksinya dengan lingkungan sekitarnya. Proyeksi dari gambaran dan konsep diri tersebut nantinya dikategorikan menjadi dua menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan diri. Individu dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta tentang dirinya serta memberikan evaluasi positif

terhadap dirinya. Sedangkan konsep diri negatif dapat diartikan dalam 2 tipe, yaitu (1) pandangan individu tentang dirinya yang sangat tidak teratur hingga individu tidak mengetahui dirinya sendiri, kekuatan atau kelemahannya, (2) pandangan individu tentang dirinya yang terlalu teratur hingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan ada penyimpangan dari persepsinya terkait cara hidup yang tepat (Calhoun dan Acocella, 1990).

Konsep diri negatif pada seseorang pada dasarnya akan berakibat pada tumbuhnya rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga individu tidak berani untuk mencoba hal yang baru dan menantang. Konsep diri yang negatif ini juga dapat berakibat pada pembentukan sikap pesimis dan rendah diri pada individu hingga perasaan individu yang merasa selalu kurang dan tidak berguna (Pariana, 2021).

Penelitian Taurisiawati dan Husnina (2019) sebelumnya juga menyatakan bahwa diharapkan penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari variasi lain untuk usia dan jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan dengan Ghufro dan Risnawita (2016) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi harga diri adalah jenis kelamin. Dalam perbandingannya berdasarkan jenis kelamin, Coopersmith (1967) juga menyatakan bahwa harga diri pria memang pada dasarnya memang lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita. Hal ini memang disebabkan oleh pria yang secara sosial dibentuk untuk tidak membahas hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh yang bermasalah, konsep diri yang rendah maupun harga diri yang negatif (Sklar, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Konsep Diri dengan Harga Diri pada Pria Obesitas” dengan tujuan mengetahui hubungan antara konsep diri dengan harga diri secara spesifik pada pria obesitas di Indonesia. Adapun penelitian ini akan dilakukan pada pria dengan usia 18-25 tahun yang berada pada tahapan dewasa awal. Di masa ini, pada dasarnya tahap pertumbuhan individu sudah dapat dinyatakan matang dalam berbagai aspek. Walau demikian pada masa ini juga individu akan mengalami kekhawatiran atas arah hidupnya sehingga berefek pada bagaimana individu menyikapi tuntutan dari lingkungan. Hal ini peneliti lihat sebagai usia yang tepat untuk mengetahui seberapa besar hubungan yang

dibentuk oleh konsep diri dengan harga diri yang didasarkan pada usia dewasa awal yang dianggap sebagai masa yang juga sangat penting dimana individu diharapkan mampu menjaalankan tugas perkembangannya dengan baik salah satunya perkembangan gambaran akan dirinya sendiri (Putri, 2019)

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian bagaimana hubungan konsep diri dengan harga diri pada pria obesitas.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada rumusan masalah, dapat dirumuskan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan harga diri pada pria obesitas.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam memperkaya kajian ilmu pengetahuan khususnya mengenai konsep diri dan harga diri pada pria obesitas serta dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dan pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan bagi pria obesitas untuk lebih meningkatkan konsep diri agar tidak merasakan ketidakberhargaan diri, ketidakpercayaan diri dan putus asa.