BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight telah menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius di dunia saat ini, termasuk di Indonesia. Gaya hidup masyarakat yang tidak sehat merupakan penyebab utama dari kegemukan. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya olah raga atau aktivitas fisik menjadi pemicu peningkatan *overweight*. Situasi tersebut juga diperburuk dengan jumlah konsumsi dan pemilihan makanan yang cenderung berlemak dan kurang serat (Fairudz & Nisa, 2015).

Data prevalensi *overweight* di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun. Prevalensi *overweight* dengan Indeks Massa Tubuh 25-27 kg/m² telah mencapai 10,3% di 12 Kotamadya. Penduduk dewasa di Indonesia (usia > 18 tahun) yang memiliki prevalensi Indeks Massa Tubuh lebih dari 27 kg/m² sebesar 12,47%. Penduduk laki-laki dewasa yang memiliki prevalensi IMT lebih dari 25 kg/m² mencapai 19,7% pada tahun 2013. Hasil tersebut lebih tinggi apabila dibandingkan dengan tahun 2007 yang memperoleh hasil sebesar 13,9% dan tahun 2010 sebesar 7,8%. Penduduk perempuannya memiliki prevalensi yang lebih tinggi daripada penduduk laki-lakinya yaitu sebesar 32,9%. Hasil tersebut meningkat cukup jauh dari sebelumnya yang hanya mencapai 13,9% di tahun 2007 dan 15,5% di tahun 2010 (Sudikno, Syarief, & Dwiriani, 2015).

Jumlah orang gemuk di dunia mengalami kenaikan yang cukup pesat dari 875 juta orang pada tahun 1980 menjadi 2,1 miliar orang pada tahun 2015 dan diprediksi pada tahun 2030 penderita kegemukan akan mencapai 50% dari jumlah keseluruhan penduduk dunia (Suparno, 2016). Kelebihan berat badan dapat mempengaruhi 2,2 miliar anak dan orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2015, hampir 108 juta anak serta lebih dari 600 juta orang dewasa memiliki IMT lebih dari 30 yang berada diambang batas kegemukan (Wijanarko, 2017). Koordinator WHO (Ferida, 2017) menyatakan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan krisis kesehatan hari dan mengancam akan semakin buruk pada tahun-tahun mendatang kecuali jika mengambil tindakan

Overweight dan obesitas merupakan dua hal yang memiliki pengertian berbeda, namun sering dianggap sama oleh banyak orang. *Overweight* merupakan berat tubuh yang melebihi berat normal dari seseorang, sedangkan obesitas adalah timbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh. *Overweight* juga sering disebut dengan istilah kegemukan (Fairudz & Nisa, 2015). Normal atau tidaknya berat badan seseorang dapat di ukur menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh). Cara menghitung berat badan dengan IMT yaitu dengan membagi antara berat badan (kg) dan tinggi badan (m^2) dikuadratkan. Seseorang dapat dikatakan *overweight* atau kegemukan apabila hasil perhitungan IMT mencapai $>25,0-29,9 \text{ kg/m}^2$ (Depkes, 2013).

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh menurut WHO untuk Orang Dewasa (>20 tahun)

<i>Classification</i>	BMI (kg/m²)
<i>Underweight</i>	< 18,50
<i>Normal</i>	18,50 - 24,99
<i>Overweight or Pre-Obesitas</i>	25,00 - 29,99
<i>Obesitas class I</i>	30,00 - 34,99
<i>Obesitas class II</i>	35,00 - 39,00
<i>Obesitas class III</i>	$\geq 40,00$

*sumber: www.euro.who.int

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh menurut Departemen Kesehatan RI

Kategori	Status gizi	IMT
Sangat Kurus	Gizi Kurang	< 17,00
Kurus	Gizi Kurang	17,00 - 18,50
Normal	Gizi Baik	18,50 - 25,00
Gemuk	Gizi Lebih	25,00 - 27,00
Sangat Gemuk	Gizi Lebih	> 27,00

*sumber: depkes

Kegemukan bukan hanya menimbulkan masalah pada kesehatan saja tetapi juga dampak psikologis. Dampak psikologis yang sering ditimbulkan kegemukan secara umum yaitu kurang percaya diri, kurang baik dalam bersosialisasi dan sering merasa cemas. Seseorang yang mengalami kegemukan merasa penampilannya selalu bermasalah, karena setiap mengenakan pakaian apapun terlihat tidak menarik, sehingga mengurangi kepercayaan diri dalam beraktivitas

sehari-hari. Penampilan yang tidak menarik tersebut membuat seseorang menjadi bahan ejekan dalam lingkungannya. Hal tersebut tentu saja menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga membuat seseorang cenderung menarik diri dari pergaulan. *Overweight* juga Kondisi ini juga akan menyebabkannya seseorang yang mengalami *overweight* menjadi *moody* (uring-uringan), sedih, mudah tersinggung, dan cemas. Orang gemuk cenderung sering merasa cemas karena dirinya merasa apapun yang dilakukan akan menjadi bahan olokan dan apapun yang dikenakan akan menjadi tidak menarik, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa orang gemuk biasanya cenderung mengalami kesulitan dalam mencari pasangan (Asmoro, 2017).

Foto tubuh seorang gadis berusia 22 tahun bernama Emelle Lewis tersebar luas di dunia maya. Gadis tersebut dalam kondisi tubuh yang sangat kurus. Emelle Lewis ternyata mengalami gangguan makan karena merasa dirinya gendut dan jelek. Emelle memiliki badan yang gemuk saat remaja dan tidak memiliki pacar, sedangkan teman-temannya sudah memiliki pacar saat itu. Emelle merasa tubuh gemuk merupakan faktor penyebab dirinya sulit mendapatkan pacar, sampai akhirnya Emelle melakukan diet ketat dan berat badannya hanya 30 kg. Emelle Lewis telah divonis menderita anorexia sejak saat itu. Gadis tersebut sangat terobsesi dengan menurunkan berat badan karena cemas apabila lawan jenis tidak akan ada yang menyukainya karena badannya gemuk (Sadikin, 2017).

Perasaan cemas memang kerap melanda pada individu yang mengalami *overweight* yang belum memperoleh pasangan, apalagi dalam usia dewasa awal. Perasaan cemas tersebut muncul karena pada masa dewasa awal terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, seperti bekerja, memperoleh pasangan hidup, membina keluarga dan mengelola rumah tangga, mengasuh anak, dan lain-lain. Apabila individu gagal dalam menjalankan salah satu tugas perkembangan, maka akan dikarenakan tugas perkembangan berkesinambungan satu sama lain (Rifayani, 2012).

Rasa cemas timbul bukan hanya karena usia yang akan semakin bertambah tua, namun juga gambaran diri individu tersebut terhadap status yang dijalani. Individu dewasa awal *overweight* cenderung memiliki pemikiran bahwa individu

tersebut mengalami kesulitan memperoleh pasangan karena memiliki tubuh yang *overweight*, lawan jenis tidak akan tertarik karena penampilannya yang kurang menarik dan tidak mampu merawat dirinya sendiri, hal tersebut termasuk dalam kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan rasa takut terhadap pandangan, reaksi orang lain dan penilaian terhadap diri (Hankin, 2005). Rasa takut tersebut muncul ketika individu memiliki pemikiran bahwa individu tersebut tidak mampu memenuhi harapan dan kritik pada diri, oleh karena itu kecemasan sosial berasal dari subjektivitas individu itu sendiri (Gamon & Bragdon, 2007).

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dari salah satu subjek wawancara yang berinisial ATSR. ATSR merupakan mahasiswa jurusan hukum yang saat ini berusia 21 tahun yang mengalami *overweight* dan merasa kesulitan memperoleh pasangan.

“aku juga pernah mikir sih apa gara-gara aku gendut ya makanya nggak ada cowok yang mau deketin aku, apa karena wajah aku jelek ya gini gitu, mungkin temenku juga mikir kali ya cuma mungkin ga tega kalo ngomong sama aku. Aku kalo moodnya lagi nggak bagus kadang ya sensi juga misal lagi pada bahas-bahas penampilan sama cowok. Aku juga pernah sampe kepikiran banget akhirnya mutusin buat diet tapi ya gini-gini aja sih nggak banyak berubah.”

Overweight bukan hanya disebabkan oleh masalah psikologis, tetapi juga akan menyebabkan masalah psikologis, karena masalah psikologis dan kelebihan berat badan mempunyai kesinambungan antara sebab dan akibat. Seseorang yang mengalami kegemukan akan lebih sering mendapat kritik oleh lingkungan sekitar, sehingga orang *overweight* merasa malu akan penampilan fisik yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih biasanya memiliki masalah psikologis terkait dengan kepercayaan diri. Sikap lingkungan yang kurang mendukung terhadap seseorang yang memiliki berat badan berlebih dapat menyebabkan orang tersebut enggan atau merasa minder untuk melakukan hal-hal yang positif. Kepercayaan diri yang menurun dapat menyebabkan orang yang mengalami kelebihan berat badan akan berdampak buruk apabila tidak ditangani lebih lanjut, salah satunya menyangkut tentang citra tubuh (Derin, 2017).

Ketakutan terhadap kegemukan bukan saja terjadi pada diri sendiri, namun juga terhadap orang lain. Orang-orang tersebut biasanya akan mengingatkan, mengkritik, bahkan memberikan komentar negatif kepada orang lain mengenai bentuk tubuh. Hal tersebut cenderung lebih sering dilakukan oleh orang terdekat yaitu keluarga dan teman-teman, oleh karena itu pendapat dari keluarga maupun teman-teman menjadi salah satu faktor perhatian seseorang terhadap penampilan fisik (Mukhlis, 2013).

Krisis citra tubuh bisa timbul apabila seseorang mendapat komentar atau kritik negatif tentang penampilan fisik yang berasal dari lingkungan di sekitar secara terus-menerus, khususnya dari orang-orang terdekat. Orang gemuk juga menjadi terbawa kurang percaya diri karena apa yang diperlihatkan oleh media, bahwa perempuan yang cantik memiliki badan yang langsing dan laki-laki yang memiliki badan yang kekar adalah laki-laki idaman. Hal tersebut justru semakin menyebabkan orang *overweight* menjadi menutup diri dan terus-terusan merasa *cemas dan tidak aman*. Perasaan tidak percaya diri tersebut yang dapat memakan pikiran dari dalam, sehingga orang tersebut tidak fokus memperluas pertemanan, malah sibuk bersedih memikirkan apa yang dialami dirinya (Aprilia, 2017).

Citra tubuh merupakan gambaran, pandangan, atau penilaian yang dimiliki oleh dirinya sendiri terhadap diri sendiri. Citra tubuh sering dihubungkan dengan fisik seseorang termasuk penampilan fisik secara umum. Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor fisik dimana individu akan lebih percaya diri jika memiliki penampilan fisik yang menarik, namun kebanyakan orang beranggapan bahwa seseorang yang penampilannya menarik adalah orang yang cantik dan memiliki tubuh langsing. Citra tubuh terdiri dari seperangkat penampilan, pola pikir, emosi, tingkah laku, dan kepribadian secara keseluruhan yang dimiliki. Hal tersebut menjelaskan bahwa citra tubuh adalah gambaran tentang diri sendiri mengenai penampilan fisik dirinya disertai dengan perasaan berdasarkan penilaian diri maupun pikiran atau pandangan orang lain pada dirinya (Prakoso, 2003).

Seseorang yang tidak puas dengan dirinya akan menimbulkan permasalahan yang cukup serius, orang tersebut cenderung beresiko tinggi untuk

melakukan diet ketat, sehingga dapat menyebabkan terkena gangguan makan. Citra tubuh seseorang yang negatif juga dapat menyebabkan individu menjadi depresi dan merasa tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Perasaan tidak berdaya tersebut ditimbulkan oleh standar “ideal” yang diterapkan dalam budaya yang sulit dicapai oleh kebanyakan orang (Mukhlis, 2013).

Uraian tersebut sebagaimana dialami ketiga subjek yang telah diwawancarai penulis mengenai penilaian fisik terhadap diri mereka sendiri. Subjek pertama berinisial ATSR yang berusia 21 tahun merupakan mahasiswa di universitas swasta Semarang yang mengalami *overweight*.

“Penampilan fisik itu penting bagi aku karena itu cerminan diri kita. Penampilan fisik yang ideal itu yang punya badan yang bagus. Dan menurut aku bentuk tubuh aku tu belum ideal ya.. karena dari postur tubuh aku aja udah keliatan besar trus kalo pake baju jadi berlekuk dan nggak bagus gitu diliatnya.”

Subjek kedua merupakan mahasiswa yang mengalami masalah kelebihan berat badan di universitas swasta Semarang yang berinisial NKD dan berusia 21 tahun.

“Bagi aku tubuh yang ideal itu seimbang antara berat badan sama tinggi badannya dan badan aku tu belum ideal soalnya berat sama tinggiku tu nggak sesuai dan mungkin bisa dibilang aku tu kelebihan berat badan sih. Aku juga sebenarnya kurang percaya diri sama bentuk tubuhku soalnya aku mikir kalo kurus tu keliatan enteng gitu, tapi ya sejauh ini sih mau gimana lagi soalnya dah ngapain ngapain tapi tetep aja sama gini-gini aja.”

Subjek ketiga juga merupakan mahasiswa yang mengalami masalah *overweight* di universitas swasta Semarang yang berinisial TJP dan berusia 22 tahun.

“Kalo bagi aku mau bentuk badannya kayak gimana kalo dasarnya dia cantik aku sih suka mungkin ideal body type ku gitu kali ya. Aku sih nggak terlalu matok ideal apa nggak sebenarnya, cuma aku pernah mikir kayak ditempat-tempat tubuh tertentu entah lengan atau apa kan berlebih, sempet pengen olah raga buat ngecilin tapi haha nggak dilakuin.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menemukan adanya masalah yaitu orang yang mengalami *overweight* cenderung merasa tidak puas dan tidak

percaya diri akan penampilan fisiknya, sehingga merasa cemas karena merasa tidak mampu menarik perhatian lawan jenis. Hal tersebut di dukung dengan status subjek sebagai mahasiswa yang usianya masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal dimana dalam tahap tersebut terdapat tahap mencari pasangan hidup dan menikah. Uraian tersebut menjadi alasan penulis ingin mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan memperoleh pasangan pada mahasiswa yang mengalami *overweight*.

Penelitian mengenai kecemasan memperoleh pasangan pernah diteliti oleh Rizky Rachmawati (2013) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup pada Wanita”. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kecemasan memperoleh pasangan dapat dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan masyarakat yang menyebabkan orang-orang lajang mengalami tekanan mental atau emosional, salah satunya mereka tidak bisa merasakan kepuasan dalam menjalani hidupnya. Penelitian tentang kecemasan memperoleh pasangan juga diteliti oleh Fakhrunnisa (2018) dengan judul “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Memperoleh Pasangan pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas”. Penelitian ini menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri terkait penampilan dapat memunculkan gejala kecemasan seperti gugup, gelisah, dan berbicara terbata-bata ketika bertemu dengan orang lain, perasaan cemas tersebut muncul karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan terkait pertanyaan-pertanyaan seputar pasangan yang dikaitkan dengan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan memperoleh pasangan pada mahasiswa yang mengalami *overweight*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan memperoleh pasangan pada mahasiswa yang *overweight*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis: Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kajian ilmu psikologis dan mendukung teori yang sudah ada.
2. Manfaat praktis: Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai *overweight* pada mahasiswa kaitannya dengan kecemasan dalam memperoleh pasangan.