

Bab I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Obesitas pada masa kini bukanlah suatu hal yang asing lagi. Obesitas kini adalah sebuah permasalahan yang secara umum dialami oleh setiap individu tanpa membedakan jenis kelamin, maupun SARA bahkan kini usiaupun bukan menjadi patokan untuk masalah obesitas ini.

Di mata dunia, obesitas telah menjadi salah satu fenomena yang cukup menjadi sorotan karena hampir semua individu mengalami hal tersebut, sehingga kini dalam bidang kesehatan tidak sedikit pula yang melabel obesitas ini sebagai sebuah sindrom baru yang populer bagi individu manapun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Kesehatan Dunia (WHO) dan *Eurostat*, menemukan fakta bahwa di negara Eropa mengalami tingkat obesitas yang tinggi terutama di Inggris. Di Inggris diperkirakan pria yang mengalami obesitas atau kegemukan mencapai 22 persen. Berdasarkan data di atas, lembaga kesehatan Inggris pada tahun 2007 telah menyetujui bahwa hanya operasi merupakan jalan keluar bagi orang-orang dengan BMI (*Body Mass Index*) di atas 35 dan terutama apabila mereka telah mulai menghadapi gangguan kesehatan lainnya akibat dari obesitas itu sendiri (*bbc news, 2011*).

Sepanjang tahun 2008-2009, *National Health Service* (NHS) mencatat ada sekitar 8.085 orang yang dirawat di rumah sakit seluruh Inggris karena obesitas dan setengah lebih untuk menjalani operasi untuk masalah obesitasnya. Di Indonesia ternyata juga terjadi hal serupa, meskipun untuk masalah operasi tidak terlalu begitu menonjol. Di Indonesia

angka obesitas tidak terlalu tinggi seperti di Inggris, namun tetap saja untuk masalah obesitas itu sendiri angkanya dari tahun ke tahun juga terus meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan data pada tahun 2007 angka obesitas di Indonesia naik sebesar 19,1 persen dibandingkan tahun sebelumnya seperti yang disampaikan oleh Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Budiharja Singgih di Departemen Kesehatan (Inovasi Portal Media, 2009).

Masalah obesitas bukan hanya menimbulkan masalah secara fisik namun juga psikis. Hurlock (1999: 22) menyatakan bahwa penampilan fisik seseorang dapat menjadi *label* tersendiri dalam masyarakat, dalam arti apabila seseorang memiliki tubuh yang terlalu gemuk atau kurus akan membawa pemaknaannya tersendiri. Masalah bentuk fisik ini akan sangat menjadi perhatian yang besar bagi mereka yang memasuki masa dewasa dini (rentang usia 21–40 tahun). Selain itu Hurlock (1999: 22) juga menyatakan sebuah gagasan mengenai bentuk fisik pada masa dewasa awal, yaitu:

Dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menyenangkan bagi pemilikinya. Salah satu keuntungan yang paling sering diperoleh adalah bahwa ia mudah berteman. Orang-orang yang menarik akan lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan teman-teman lainnya yang kurang menarik.

Arti dan maksud dari kutipan di atas adalah dengan penampilan fisik yang menarik ini dapat menjadi sebuah daya tarik tersendiri. Daya tarik fisik yang menarik ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seorang individu (Hurlock, 1999: 22). Daya tarik fisik dari penampilan fisik yang dimaksud adalah mereka yang memiliki fisik yang ideal atau tidak terlalu gemuk. Dalam banyak

penelitian, mereka yang berjenis kelamin wanita ternyata lebih menyadari penampilan fisiknya untuk dapat menjadi sebuah peluang dalam berinteraksi dibandingkan dengan pria (Hurlock, 1999: 255).

Dalam usia masa dewasa dini, fisik menjadi perhatian yang begitu besar seperti yang telah dijelaskan di atas karena memang pada masa ini seorang individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangannya. Beberapa tugas perkembangan yang menjadi tanggung jawab seorang individu yang memasuki masa dewasa awal ini menurut Havighurst (Hurlock, 1999: 10) terdiri dari bagaimana individu tersebut mulai bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial.

Pada masa dewasa dini ini dengan berbagai macam tanggung jawab untuk memenuhi tugas perkembangan yang telah dipaparkan, salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seorang individu yang memasuki masa dewasa ini adalah penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri ini dibutuhkan karena memang pada masa dewasa dini ini, terdapat pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru yang berbeda dengan masa remaja. Penyesuaian diri merupakan salah satu syarat penting yang diperlukan oleh setiap individu untuk dapat tetap memenuhi tuntutan lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri itu sendiri biasanya banyak dilakukan oleh mereka yang telah memasuki masa dewasa dini yang menurut Hurlock (1999: 246) dianggap sebagai masa dimana individu mengalami transisi dari remaja menjadi dewasa dan dituntut untuk berperan sepenuhnya sebagai orang dewasa sehingga di sini biasanya segala bentuk penyesuaian diri haruslah dilakukan oleh individu tersebut apabila individu tersebut ingin dianggap “normal” menurut lingkungan sosialnya.

Disini apabila kita cermati kembali, tugas perkembangan yang telah dipaparkan di atas membutuhkan sebuah *point* penting yaitu penyesuaian diri namun permasalahan yang selanjutnya muncul adalah penyesuaian diri tidak akan dapat berjalan dengan baik dalam memenuhi tugas perkembangan yang ada apabila tidak didukung oleh faktor fisik seperti yang telah dijelaskan diatas. Ambil contoh salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh individu yang memasuki masa dewasa dini adalah memilih pasangan hidupnya (Hurlock, 1999: 10). Dalam memilih pasangan hidup, interaksi sosial merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan dan karena itu pula penampilan fisik menjadi bahan pertimbangan. Berdasarkan pada keadaan di atas maka individu yang mengalami obesitas biasanya akan melakukan bentuk koping yang dalam bentuk penyesuaian diri (Siswanto, 2005: 34-35).

Seperti yang telah dibahas di atas tentang persoalan mencari pasangan hidup, individu biasanya akan mencari seseorang yang menurut rata-rata pandangan umum memiliki bentuk tubuh yang ideal yaitu tidak mengalami obesitas atau terlalu kurus, dan hal itu berlaku pula pada semua jenis kelamin, tidak peduli itu pria atau wanita (Grogan, 2008: 82). Sesuatu yang ideal, yaitu keseimbangan antara bentuk tubuh dan berat tubuh, bagi mereka adalah kata kunci yang paling tepat.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Barat oleh Mansfield and McGinn (dalam Grogan, 2008: 82-83), mereka mendapatkan sebuah hasil bahwa rata-rata pria di Amerika lebih cenderung membentuk tubuh mereka agar terlihat ramping dan agak berotot, meskipun pada penelitian terbaru nantinya masalah mengenai obesitas menjadi fenomena baru di Amerika. Di Indonesia juga berlaku demikian, peran persepsi setiap individu dalam mencari pasangan sangat besar. Dari data *interview* singkat yang dilakukan

oleh peneliti pada beberapa mahasiswa universitas X (5 berjenis kelamin wanita dan 5 berjenis kelamin pria) pada tanggal 31 Maret 2012, didapatkan sebuah karakteristik pasangan ideal bagi mereka tentunya mereka yang secara pandangan mata tidak terlihat gemuk ataupun terlalu kurus. Berikut adalah cuplikan dari 2 orang informan yang masing-masing merupakan informan wanita dan informan pria, yaitu:

“...ya jelas lah kalau bisa punya pacar ya sing ideal, berotot, kalau gemuk mending endak dulu dah..hahahaha” (informan wanita).

“...sing bohay mbek seksi lebih akeh, lek milih sing gendut, ya emoh lah..lapo ?...” (informan pria).

Dari alur pemaparan fenomena diatas mengenai bagaimana obesitas itu, bagaimana tugas perkembangan pada masa dewasa dini dan apa kaitan antara obesitas itu sendiri (mengurangi daya tarik fisik) dengan tugas perkembangan pada masa dewasa dini ini, maka sekarang tidak sedikit penelitian yang bergerak di bidang yang mendalami tentang obesitas itu sendiri baik dari kajian psikologi maupun dari bidang lainnya. Salah satu jurnal psikologi yang berbasis pada psikologi kesehatan yang meneliti akan obesitas ini dan dihubungkan dengan stigmatisasi, berat badan, pemeliharaan berat, gambar tubuh menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa penurunan berat badan berhubungan kuat dengan citra diri dan bagaimana konsep diri dalam melihat fenomena kelebihan berat badan itu (Latner, Wilson, Jackson, & Stunkard (2009).

Beberapa ahli mencoba memetakan bagaimana bentuk penyesuaian diri itu sendiri, dan salah satunya adalah Schneiders. Menurut Schneiders (1964: 146) penyesuaian diri itu dibagi dalam 3 proses yaitu motivasi dan proses penyesuaian diri; sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri; dan pola dasar proses penyesuaian diri. Selain itu menurut tokoh lain,

seperti Mutadin (2002: 1-2) membagi penyesuaian diri ini ke dalam dua aspek yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial, selain itu menurut Siswanto (2005: 37-41) memaparkan bahwa dalam penyesuaian diri yang efektif umumnya memiliki 5 ciri-ciri yaitu memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal yang baik.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti mencoba mengaitkan antara obesitas dan penyesuaian diri dengan memerhatikan jenis kelamin individu dan usia perkembangan dari individu tersebut. Peneliti berpendapat bahwa ketika individu yang mengalami obesitas akan mengalami masalah dalam menyelesaikan tugas perkembangan yang menjadi tanggung jawab seorang individu yang memasuki masa dewasa dini ini yang dimana selain penyesuaian diri juga dituntut daya tarik fisik menjadi bahan pertimbangan. Salah satu contoh yang paling relevan untuk melihat seberapa besar peranan obesitas dengan pemenuhan tugas perkembangan maka peneliti mengambil contoh tugas perkembangan yang memfokuskan kepada menjalin hubungan dengan lawan jenis meskipun sebenarnya semua tugas perkembangan pada masa dewasa dini ini juga menyangkut bentuk fisik yang nantinya merupakan syarat penting individu berinteraksi dengan dunia sosialnya bukan hanya dengan lawan jenis (Hurlock, 1999: 22).

Apabila dikonfrontasikan dengan keadaan di lapangan yang lebih menekankan bahwa bentuk fisik seorang individu adalah prioritas seseorang dalam dunia sosialnya untuk menjalin sebuah interaksi, maka individu yang memiliki bentuk tubuh obesitas, menimbulkan sebuah pertanyaan bagi peneliti, apakah individu tersebut dapat memenuhi tugas perkembangannya

yang begitu kompleks dan kebanyakan lebih menitikberatkan kepada bagaimana individu melakukan penyesuaian diri yang tepat sehingga dalam masa dewasa awalnya dapat dikatakan sukses. Dari penjelasan ini, maka sudah jelaslah bahwa seorang individu yang mengalami obesitas ini akan dituntut untuk bagaimana mereka melakukan penyesuaian diri terhadap keadaan diri mereka. Akibat yang dapat ditimbulkan bagi seorang individu yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik terutama bagi mereka yang mengalami obesitas adalah munculnya perilaku-perilaku patologis yang dapat menjadi pemicu munculnya kondisi abnormalitas (Siswanto, 2005: 35-36).

Ketidakmampuan menyesuaikan diri adalah hal yang berbeda dengan konsep kondisi abnormalitas tersebut, ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) tidak selalu berarti abnormalitas namun abnormalitas selalu berarti *maladjustment*. Gejala-gejala yang dapat ditimbulkan sebagai akibat individu *obese* yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik dapat berupa keadaan frustrasi, tingkah laku yang “aneh” atau berbeda dari standar masyarakat, adanya ketidakmampuan untuk menjalankan peran dan status yang dimilikinya, dan kebanyakan individu tersebut dapat mengalami distres informatif yang cenderung kronis (Siswanto, 2005: 70-71).

Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Daniel (Strokecenter, 2012) di dapatkan sebuah bukti nyata mengenai individu yang mengalami obesitas ini apabila ditinjau dari kegagalan melakukan penyesuaian diri. Hasil dari penelitian Daniel tersebut mengungkapkan bahwa obesitas juga dapat mempengaruhi kehidupan pribadi maupun sosial dari individu yang mengalaminya.

Menurut Daniel obesitas memiliki kaitan yang erat dengan gejala psikopatologi yang dimana bentuk manifestasinya kebanyakan berupa keadaan depresi. Depresi yang merupakan gejala patologis ini akan diperparah apabila individu tersebut mengalami kegagalan dalam berinteraksi sosial, kegagalan tersebut dapat dipicu oleh diri sendiri seperti perasaan minder dan menarik diri ataupun dipicu oleh faktor dari luar seperti tekanan sosial yang menjauhi individu *obese* karena menurut stigma sosial orang obesitas cenderung lamban dan malas.

Selain berangkat dari aspek sosial yang telah diungkapkan diatas, individu *obese* yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik juga dapat ditinjau secara fisik, pribadi, maupun finansial. Secara fisik, apabila individu yang mengalami obesitas tidak dapat memiliki penyesuaian diri yang baik maka kondisi tersebut dapat menjadi pemicu berbagai jenis penyakit yang menyerang fisik seperti diabetes, hipertensi, stroke, serangan jantung, dan lain-lain. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ada 39,3 hari kerja yang hilang pertahunnya akibat penyakit terkait dengan kegemukan. Sebanyak 16% dari perusahaan di Amerika Serikat menolak untuk mempekerjakan orang dengan obesitas. Di Indonesia, total pembiayaan langsung untuk penyakit obesitas adalah 278 miliar rupiah, atau sebesar 2% dari total pengeluaran kesehatan nasional (Strokecenter, 2012).

Secara aspek pribadi, individu yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik dapat menyebabkan kondisi dimana individu tersebut cenderung minder, frustrasi, menarik diri, memiliki pandangan negatif terhadap dirinya dan bukan tidak mungkin untuk dapat menimbulkan psikosomatis akibat dari *mindset* negatif mengenai dirinya (Siswanto, 2005: 101). Selain itu kondisi obesitas yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik maka dapat menyebabkan berbagai masalah terkait dengan kondisi finansial si individu.

Hal ini dapat dijelaskan dengan melihat salah satu ciri penyesuaian diri yang baik adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan (Siswanto, 2005: 37). Dengan ciri penyesuaian yang dimaksud, apabila individu tidak memiliki penyesuaian yang baik maka, pemenuhan pemuasan akibat dari prinsip kenikmatan yang dimiliki oleh setiap orang dapat menimbulkan kecemasan tersendiri sehingga menuntut untuk segera dipenuhi. Namun apabila individu tersebut memiliki kontrol yang baik terhadap tekanan atau stres maka individu tersebut dapat pemenuhan menunda kepuasan tersebut. Sebagai contoh, apabila individu yang obesitas dalam hal makan cenderung akan terus mengeluarkan uang berlebih untuk membeli makanan hingga merasa kenyang, namun seandainya individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka, individu tersebut dapat mentoleransi sejauh mana ia harus memenuhi rasa kenyang dan sisa uang tersebut dapat digunakan untuk keperluan lainnya.

Berangkat dari beberapa fakta di atas maka, peneliti ingin mengetahui dinamika penyesuaian diri seperti apa yang dapat individu *obese* aplikasikan dalam hidup mereka. Peneliti berpendapat apabila mereka tidak dapat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi (*das solen*) maka, menurut teori yang ada (*das sein*) individu tersebut dapat mengalami penyesuaian diri yang negatif (*maladjustment*). Apabila *maladjustment* dibiarkan dalam waktu yang lama maka bukan tidak mungkin individu dapat mengalami gejala abnormalitas (Siswanto, 2005: 35).

Disamping itu jenis kelamin individu yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah individu yang berjenis kelamin pria. Peneliti memfokuskan pada jenis kelamin pria ini sebab penelitian mengenai dinamika penyesuaian diri pada pria lajang masih sangat sedikit. Beberapa

penelitian mengenai individu yang mengalami obesitas memang telah banyak, namun penelitian itu lebih difokuskan kepada individu yang memiliki berjenis kelamin wanita seperti yang dilakukan oleh Yuliyana (2007) mengenai konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas dan alasan yang paling sering dipakai mengapa wanita, karena wanita biasanya erat kaitannya dengan citra diri yang positif (Hurlock, 1999: 255).

Peneliti melihat bahwa penelitian dengan judul dinamika penyesuaian diri pada individu yang berjenis kelamin pria lajang yang mengalami obesitas ini perlu dilakukan untuk dapat mengetahui bagaimana sebenarnya dinamika penyesuaian diri yang dipakai oleh seorang individu pria muda lajang yang mengalami obesitas dan standarisasi tentang obesitas ini akan didasarkan pada BMI. Berdasarkan penjelasan diatas, disini sudah cukup terlihat dengan jelas penting penelitian ini diangkat untuk diteliti apalagi dengan menggunakan metode kualitatif karena mengingat metode kualitatif adalah salah satu metode yang dapat melihat sebuah keadaan dengan lebih fokus dan mendalam.

1.2. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini peneliti memiliki beberapa fokus yaitu:

1. Bagaimana dinamika penyesuaian diri pada pria lajang yang mengalami obesitas menurut *BMI*?
2. Bagaimana peran faktor internal terhadap dinamika penyesuaian diri pada pria lajang tersebut?
3. Bagaimana peran faktor eksternal terhadap dinamika penyesuaian diri tersebut?

1.3. Tujuan penelitian

Pada penelitian ini, peneliti juga memiliki 3 tujuan utama yang ingin dituju oleh peneliti yaitu:

1. Peneliti ingin mengetahui bagaimana dinamika penyesuaian diri pada pria lajang yang mengalami obesitas menurut *BMI*.
2. Peneliti ingin mengetahui bagaimana peran faktor internal dalam dinamika penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu tersebut.
3. Peneliti ingin mengetahui apakah ada peran faktor eksternal terhadap penyesuaian diri individu tersebut.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Manfaat penelitian bagi ilmu psikologi adalah sebagai tambahan referensi tentang dinamika penyesuaian diri pada individu yang berjenis kelamin pria yang mengalami obesitas.
2. Manfaat penelitian khususnya pada bidang psikologi klinis-perkembangan dapat menjadi sumber acuan referensi alternatif untuk melihat dinamika penyesuaian diri pada individu yang mengalami obesitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan untuk masalah obesitas pada pria yang berbeda karakteristik.
2. Manfaat penelitian ini untuk mengetahui bagaimana bentuk dari penyesuaian diri yang dilakukan dan bagaimana lingkungan sosial mempengaruhinya.
3. Manfaat bagi Informan penelitian, diharapkan dapat lebih memahami gambaran penyesuaian dirinya baik penyesuaian yang

tepat maupun yang kurang tepat dan bagaimana cara melakukan penyesuaian yang terbaik.

4. Manfaat bagi masyarakat umum adalah dapat menjadi sumber acuan referensi alternatif untuk melakukan penyesuaian diri yang berhubungan dengan obesitas, terutama bagi mereka yang memiliki potensi untuk mengalami obesitas.