

Studi Deskriptif Mengenai *Self Esteem* Wanita Obesitas Usia Dewasa Dini di Komunitas *Xtra-Large* Bandung

Descriptive Study About Self Esteem Women Obesity In Early Age Community *Xtra-Large* Bandung

¹Faza Mustikawati, ²Endang Pudjiastuti

¹²Prodi Psikologi, Universitas Islam Bandung Jl. Taman Sari No.1 Bandung 40116

E-mail: ¹fazamw@yahoo.com

Abstract. Every woman wants a body ideal, but not all can have, such as the early age of adult women are obese. Results of interview and observation, they had no good treatment from his social environment, related to the condition of her body. The condition can affect a person's self esteem. This research aims to obtain empirical data about the image of a woman's self esteem early adulthood obesity in xtra-large Bandung. The methods used in this research is descriptive study methods. Sampling techniques using a purposive sampling technique. Respondents research as many as 17 people. Data retrieval is performed using instruments join the self esteem based on theory of Coopersmith. From the results of the retrieval and processing of data obtained 4 aspects of self esteem. On the Significance and Competence, acquired 11 people (65%) categorized high and 6 persons (35%) categorized low. On the aspect of the Virtue of 10 people (59%) categorized high and 7 people (41%) categorized low. On the Power of 9 people (53%) categorized high and 8 people (47%) categorized low. Overall women's early adulthood obesity have high self esteem.

Keywords: Self Esteem, obesity, early-Mature

Abstrak. Setiap wanita menginginkan tubuh yang ideal, namun tidak semua dapat memiliki, seperti wanita dewasa usia dini yang mengalami obesitas. Dari hasil wawancara dan observasi, mereka mengalami perlakuan yang tidak baik dari lingkungan sosialnya, terkait dengan kondisi tubuhnya. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *self esteem* wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden penelitian sebanyak 17 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *self esteem* berdasarkan teori Coopersmith. Dari hasil pengambilan dan pengolahan data diperoleh 4 aspek *self esteem*. Pada aspek *Significance* dan *Competence*, didapat 11 orang (65%) dikategorikan tinggi dan 6 orang (35%) dikategorikan rendah. Pada aspek *Virtue* 10 orang (59%) dikategorikan tinggi dan 7 orang (41%) dikategorikan rendah. Pada aspek *Power* 9 orang (53%) dikategorikan tinggi dan 8 orang (47%) dikategorikan rendah. Secara keseluruhan wanita obesitas usia dewasa dini memiliki *self esteem* tinggi.

Kata Kunci: *Self Esteem*, Obesitas, Dewasa dini

A. Pendahuluan

Setiap wanita khususnya usia dewasa dini, menginginkan tubuh yang ideal dan menarik, karena pada usia tersebut adalah usia yang sedang produktif baik dalam hubungan dengan lawan jenis, pekerjaan, berhubungan dengan masyarakat, dan kegiatan lainnya. Namun tidak semua wanita dapat memiliki tubuh yang ideal. Sehingga wanita yang memiliki tubuh yang dikategorikan sebagai obesitas, merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, merasa minder, putus asa, sulit untuk menunjukkan potensinya, dan menarik diri dari kehidupan bermasyarakat karena lebih memilih untuk berada di rumah. Wanita obesitas juga sering mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari lingkungan nya. Seperti mendapat kekerasan *verbal*, diabaikan karena dirasa ruang gerak nya lambat dan tidak dapat diandalkan. Sehingga membuat psikologis mereka terganggu. Namun beberapa wanita obesitas dapat menunjukkan potensi yang dimilikinya, tidak merasa minder dengan bentuk tubuhnya, dapat berinteraksi dan

bersosialisasi dengan baik dengan orang – orang disekitarnya, merasa bahwa mereka memiliki kelebihan dibanding orang lain, mampu bersaing dengan dengan orang lain. Perilaku – perilaku tersebut menunjukkan *self esteem*. *Self esteem* adalah penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri yang dihayati seseorang dan tetap dipertahakannya, evaluasi diri ini mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan merupakan indikasi sejauh mana terjadi yang bersangkutan menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan berarti (Coopersmith,1967).

Berdasarkan uraian tersebut maka perumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “Bagaimanakah deskripsi *self esteem* wanita obesitas usia dewasa dini di Komunitas *Xtra-Large* Bandung?”

B. Landasan Teori

Self esteem

Self esteem merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Dalam *self esteem* tercakup evaluasi dan penghargaan terhadap diri sendiri dan menghasilkan penilaian tinggi atau rendah terhadap dirinya sendiri. Penilaian tinggi terhadap diri sendiri adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada, sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang (Santrock, 1998).

Dari definisi tersebut dapat diperoleh pengertian bahwa *self esteem* merupakan penilaian yang dilakukan oleh individu mengenai sejauhmana ia meyakini dirinya sebagai orang yang mampu, berarti, berhasil, dan berharga. *Self esteem* seseorang dapat menentukan bagaimana cara seseorang berperilaku di dalam lingkungannya. Peran *self esteem* dalam menentukan perilaku ini dapat dilihat melalui proses berpikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai seseorang. Bila seseorang mempunyai *self esteem* yang tinggi, maka perilakunya juga akan positif, sedangkan bila *self esteem*nya rendah, akan tercermin pada perilakunya yang negatif pula. Secara singkat, *self esteem* merupakan keputusan pribadi mengenai keberhagaan diri yang diekspresikan dalam sikap-sikap yang menjadi pegangan individu terhadap dirinya.

Aspek-Aspek *Self Esteem*

Coopersmith (1967) menyebutkan terdapat empat aspek yang menjadi sumber dari *self esteem* individu, diantaranya sebagai berikut.

1. Power

Power mengacu pada kemampuan untuk mempengaruhi dan mengontrol orang lain. Keberhasilan di area power merujuk pada kemampuan seseorang untuk mempengaruhi arah tindakan dalam mengontrol perilakunya dan perilaku orang lain. Dalam situasi tertentu, power tersebut dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterimaseseorang dari orang lain dan adanya kualitas pendapat yang diutarakan oleh individu yang mempengaruhi individu lain dan hak-hak mereka.

2. Significance

Significance mengacu pada penerimaan, perhatian, dan afeksi dari orang lain. Keberhasilan di area significance merujuk pada kepedulian, perhatian, dan kasih

sayang yang diberikan oleh orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas seseorang dari lingkungan sosialnya. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan, adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu, dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan dirinya.

3. Virtue

Virtue mengacu pada ketaatan terhadap standar moral dan etika. Keberhasilan di area virtue ditandai oleh perilaku mematuhi kode moral, etika, dan prinsip-prinsip agama dan menghindari tindakan-tindakan yang dilarang. Orang-orang yang mematuhi kode etika dan agama yang telah mereka terima dan diinternalisasi menganggap positif sikap diri mereka terhadap kesuksesan memenuhi tujuan yang “tinggi”. Perasaan terhadap esteem mereka dapat diketahui dari sentimen keadilan, kejujuran, dan pemenuhan spiritual.

4. Competence

Competence mengacu pada kinerja yang sukses dalam memenuhi tuntutan prestasi (*need for achievement*). Keberhasilan di area competence ditandai oleh tingginya tingkat kinerja dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. Individu memenuhi tuntutan dan meraih kesuksesan sesuai dengan tingkat usia dan tugas perkembangannya saat itu.

Obesitas

Obesitas merupakan keadaan dimana terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dibanding kebutuhan, sebagai akibat adanya imblans antara pemasukan energi dan pengeluaran energi. Penimbunan lemak terjadi biasanya karena jumlah makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan tidak seimbang. Menurut Taylor (1991) mengatakan bahwa seseorang dikatakan mengalami obesitas apabila berat badan individu tersebut melebihi 20% dari berat badan ideal. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas adalah orang yang terdapat ditubuhnya kelebihan atau penimbunan lemak didalam tubuh dan berat badan yang dimiliki melebihi 20% dari berat ideal yang seharusnya dimiliki.

C. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini dapat dilihat gambaran mengenai *self esteem*, wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* memiliki *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah. Wanita obesitas dikatakan memiliki *self esteem* tinggi berdasarkan skor yang diperoleh oleh wanita obesitas, pada setiap aspek dalam *self esteem* menunjukkan skor yang tinggi. Sebaliknya *self esteem* wanita obesitas dikatakan rendah jika seluruh ataupun sebagian skor mereka menunjukkan skor rendah dalam aspek *self esteem*. Gambaran persentase jumlah wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* yang memiliki *self esteem* tinggi dan rendah dapat dilihat melalui tabel berikut ini :

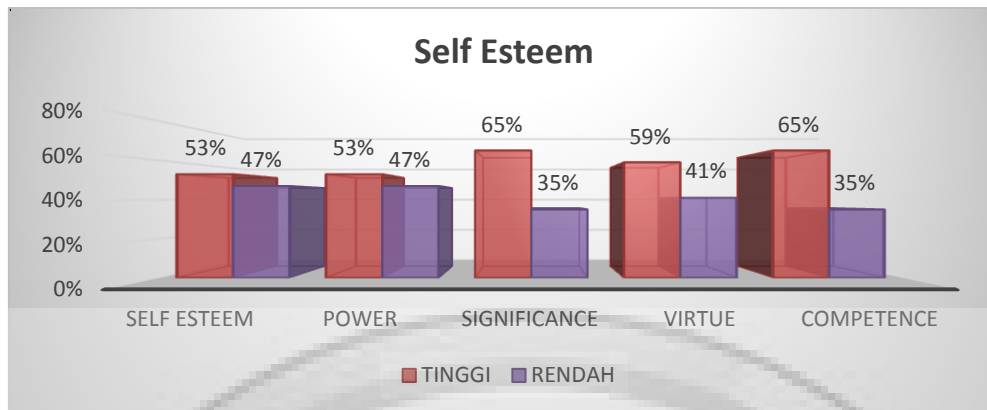


Diagram 1. obesitas usia dewasa

Berdasarkan diagram di atas, terlihat bahwa wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung sebanyak 9 orang (53%) memiliki *self esteem* yang tinggi dan 8 orang (47%) memiliki *self esteem* yang rendah. Pada aspek *power* terlihat bahwa wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung sebanyak 9 orang (53%) memiliki *power* yang tinggi dan sebanyak 8 orang (47%) memiliki *power* yang rendah. Pada aspek *significance* terlihat bahwa wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung sebanyak 11 orang (65%) memiliki *significance* yang tinggi dan 6 orang (35%) memiliki *significance* yang rendah. Pada aspek *virtue* terlihat bahwa wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung sebanyak 10 orang (59%) memiliki *virtue* yang tinggi dan 7 orang (41%) memiliki *virtue* yang rendah. Pada aspek *competence* terlihat bahwa wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas *xtra-large* Bandung sebanyak 11 orang (65%) memiliki *competence* yang tinggi dan sebanyak 6 orang (35%) memiliki *competence* yang rendah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 17 orang wanita dewasa dini yang mengalami obesitas di komunitas *xtra-large* Bandung, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: Dari 17 responden penelitian ini, didapatkan data bahwa 9 (53%) responden memiliki tingkat *self esteem* tinggi dan 8 (47%) responden memiliki tingkat *self esteem* rendah. Artinya responden yang memiliki *self esteem* sebagian besar responden memiliki *self esteem* tinggi. Aspek tertinggi di dapat pada aspek *significance* dan aspek *competence* yaitu masing – masing 11 (65%) responden memiliki *significance* dan *competence* tinggi, sedangkan 6 (35%) responden memiliki *significance* dan *competence* rendah. Aspek terendah di dapat pada aspek *power*, yaitu sebanyak 9 (53%) responden memiliki *power* tinggi dan 8 (47%) responden memiliki *power* rendah. Dilihat dari keseluruhan jumlah responden pada tiap kategori aspek pembentuk *self esteem*, aspek *significance* dan aspek *competence* adalah yang paling banyak berada pada kategori tinggi. Menunjukkan bahwa responden memiliki penilaian bahwa responden mendapat kepedulian dari lingkungannya, menilai bahwa dirinya berarti bagi orang lain, dan memiliki penghargaan yang baik terhadap dirinya. Responden juga dapat menilai bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dan tanggungjawab, juga mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

E. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran yang diharapkan berguna bagi pihak – pihak terkait dalam penelitian dan juga berguna bagi penelitian selanjutnya, yaitu:

Bagi subjek penelitian :

1. Subjek yang memiliki *self esteem* rendah pada *power*, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungannya agar lebih percaya diri dalam melakukan setiap aktifitasnya tanpa merasa malu dengan kondisi tubuhnya dan melakukan apapun yang diinginkan tanpa memikirkan bentuk tubuhnya.
2. Subjek yang memiliki *self esteem* rendah pada *virtue*, diharapkan dapat lebih memperhatikan aturan – aturan yang ada pada dirinya dan lingkungannya juga menjalankan aturan yang berlaku.
3. Subjek yang memiliki *self esteem* rendah pada *significance*, diharapkan lebih menghargai dirinya dengan lebih dapat membuka diri pada lingkungan, sehingga menimbulkan rasa kehangatan penerimaan, dan respon yang baik dari lingkungan.
4. Subjek yang memiliki *self esteem* rendah pada *competence*, diharapkan subjek lebih menonjolkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, dan menunjukkan walaupun memiliki tubuh obesitas tetapi dapat menunjukkan kelebihan yang ada dalam dirinya.

Bagi peneliti yang tertarik menggunakan topik yang sama :

1. Peneliti agar memperhatikan pengambilan data dalam rangka mencari indeks massa tubuh subjek. Perlu dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara langsung agar subjek tidak melakukan manipulasi dalam proses pengisian skala.
2. Peneliti agar memperhatikan jumlah subjek. Peneliti merasa jumlah subjek masih sedikit, sehingga belum secara sempurna mewakili. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya dapat menambah subjek pada penelitian yang serupa.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Baron&Byrne. 1994. *Social Psychology : Understanding Human Interaction (7th edition)*. USA : Needham Height Allyn & Bacon Inc.
- Baron, R. A. & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial* (edisi 10). Jakarta : Penerbit Erlangga
- Boyd, D., Bee, H. 2006. *Lifespan Development (4th ed.)*. New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Branden, Nathaniel. 1992. *The Power Of Self Esteem*. Florida : Health Communication, Inc.
- Breakey, William. 2003. *Psychiatric and Mental Health Service*. United State Of America.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. 2006. The three faces of self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9). New York: Psychology Press.
- Colin Wilborn, J. B. 2005. Obesity: Prevalence, Theories, Medical Consequences,

- Management, and Research Directions. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. , 5-6.
- Chaiken & Flett. 2004. *Body Image*. New York.
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Davies and Furnman. 2002. *The Body Beautiful*. Sociocultural Perspektive
- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung.
- El, M. J. 2013. Hubungan antara self-esteem dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Guyton, A. C. & J. E. Hall. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Ed ke-9. Terjemahan: Irawati Setiawan. EGC. Jakarta.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Haeruddin, I. 2014. Artikel Kesehatan Masyarakat. *obesitas* .
- Hurlock, E. B. 1996. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- John W. Santrock. 2012. *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Noor, Hasanuddin. 2009. *Psikometri, Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Fakultas Psikologi Unisba.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. 5th ed. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sjarif. 2002. *Perkembangan Kesehatan*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Sudjana, M.A., M.Sc. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sorga Perucha Iful Prameswari, S. A. 2013. *Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang*. Semarang : Fakultas Psikologi.
- Sternberg, R. J. (2008). *Psikologi kognitif*. (4th ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.