

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Angka jumlah penderita obesitas pada anak-anak terus meningkat di seluruh dunia (Marsh, Papaioannou, & Theodorakis, 2006; WHO Expert Consultation, 2004 dalam Siregar, 2006; Kompas, Juni 2007). World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 100 juta penduduk menderita kegemukan (WHO, 2007). Di Indonesia sendiri prevalensi obesitas pada anak juga meningkat. Prevalensi obesitas pada tahun 1989 di perkotaan 4.6 persen pada anak laki-laki dan 5.9 persen pada anak perempuan (Kompas, Maret 2004). Pada tahun 2000, Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI mencatat jumlah penduduk Indonesia yang *overweight* diperkirakan 76.7 juta (17.5%) dan penderita obesitas berjumlah lebih dari 9.8 juta (4.7%) penduduk dari jumlah 210 juta penduduk pada tahun itu. Sedangkan tingkat prevalensi obesitas pada remaja usia antara 12-16 tahun adalah 6.8% dan pada usia 17-18 tahun sebanyak 11.4% (Obesitas Indonesia, 2007). Menurut Sjarif (2000), obesitas pada remaja lebih banyak ditemukan pada perempuan yaitu sebanyak 10.2 persen, sedangkan pada laki-laki hanya sebanyak 3.1 persen (dalam Siregar, 2006).

Obesitas adalah kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak yang berlebihan sehingga berdampak buruk pada kesehatan dan perpanjangan usia (Wikipedia, 2007). Obesitas dapat membahayakan kesehatan penderitanya, antara lain meningkatnya risiko terkena penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan lain-lain.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja sudah mulai sibuk dengan penampilan fisiknya. Mereka sangat memperhatikan penampilan fisiknya sehingga apabila mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya, mereka akan melakukan apa saja untuk merubahnya. Di satu sisi ada remaja yang ingin lebih tinggi namun ada juga yang ingin lebih pendek, ada yang ingin lebih gemuk tetapi banyak juga yang ingin lebih kurus. Citra tubuh yang ideal pada masyarakat adalah bagi perempuan memiliki tubuh kurus, langsing, dan tinggi, sedangkan pada laki-laki adalah dengan memiliki perut rata, dan tinggi. Akan tetapi, tidak semua orang memiliki

bentuk tubuh sesuai dengan harapannya, obesitas merupakan salah satu bentuk penyimpangan badan dari citra tubuh yang diidealkan masyarakat.

Obesitas dapat berpengaruh buruk pada kesehatan fisik penderitanya, seperti berisiko mengidap diabetes, penyakit jantung, dan lain-lain. Remaja yang obesitas sering kali mendapat stereotipe yang negatif dari orang lain yang berdampak pada kesehatan non-fisik penderitanya. Seperti menurunnya harga diri, depresi, cemas (Pesa, Syre, & Jones, 2000), adanya gangguan citra diri (*body-image*) (Pyle *et al.*, 2006), memiliki masalah emosional dan tingkah laku (Zametkin *et al.*, 2004), lebih sering merasa sedih dan kesepian, dan ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) (Strauss, 1999). Remaja yang obesitas juga diasosiasikan dengan malas, jorok, tidak mampu melakukan kegiatan fisik (menari, olahraga), tidak berperasaan, dan sulit memiliki pacar (Neumark-Sztainer *et al.*, 1998). Sejalan dengan penelitian lain, ditemukan juga anggapan bahwa remaja yang obesitas tidak menarik, akan memiliki pasangan yang jauh lebih berat (gemuk) dan tidak menarik juga, serta memiliki harga diri yang lebih rendah (Regan, 1996 dalam Puhl & Latner, 2007).

Pada masa remaja, prestasi akademik merupakan salah satu penentu akan kemampuan individu. Datar, Sturm, dan Magnabosco (2004) menyatakan prestasi anak obesitas pada pelajaran matematika dan membaca cenderung lebih rendah dibandingkan anak yang tidak obesitas. Namun, hal ini diikuti dengan faktor lain seperti faktor sosial ekonomi orang tua dan lingkungan sekitar. Menurunnya prestasi akademik dikarenakan adanya pendapat dari masyarakat bahwa anak yang obesitas memiliki prestasi yang kurang baik, dan bukan karena anak tersebut tidak mampu. Penelitian lain juga menemukan bahwa anak yang obesitas memiliki nilai yang lebih rendah pada mata pelajaran matematika dan bahasa (Mo-Suwan *et al.*, 1999). Remaja penderita obesitas lebih cepat mengantuk, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mengingat (*memory*) (National Sleep Foundation, 2004, dalam Pyle *et al.*, 2006). Lebih lanjut, tingkat kecerdasan anak obesitas cenderung menurun karena umumnya aktivitas dan kreativitas anak akan menurun, hal ini disebabkan karena kondisi badan anak yang tidak dapat bergerak leluasa sehingga menjadi malas (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, 2006). Remaja yang obesitas memiliki peringkat yang lebih rendah dibandingkan

remaja yang berberat badan normal (Pyle *et al.*, 2006). Greenleaf dan Weiller (2005) menemukan bahwa guru olahraga memiliki persepsi bahwa remaja obesitas memiliki kemampuan sosial, fisik dan pemikiran yang kurang baik bila dibandingkan remaja lain yang memiliki berat badan normal. Guru olahraga juga cenderung memiliki ekspektasi yang lebih untuk berprestasi pada remaja yang memiliki berat badan normal dibandingkan dengan yang obesitas.

Harga diri adalah evaluasi seseorang akan dirinya sendiri (Baron & Byrne, 2004). Harga diri berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan dirinya secara keseluruhan. Penilaian seseorang atas dirinya dapat berbeda dengan persepsi ideal yang diinginkannya yang kemudian dapat berpengaruh pada harga dirinya. Apabila perbedaan antara keadaan sebenarnya dengan persepsi idealnya besar, maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang rendah. Sebaliknya, apabila perbedaan antara keadaan diri sebenarnya dengan keadaan idealnya kecil, maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang tinggi (Baron & Byrne, 2004). Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan melihat kehidupannya dengan lebih positif, dan sebaliknya.

Harga diri erat kaitannya dengan berat badan remaja. Remaja yang memiliki berat badan ideal, lebih mudah diterima lingkungannya sehingga remaja tersebut menjadi lebih percaya diri dan dapat meningkatkan harga dirinya, begitu pula sebaliknya. Sedangkan remaja yang mengalami obesitas atau kegemukan seringkali merasa tidak menarik dan berbeda dari remaja lainnya. Penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara harga diri dan obesitas pada remaja pertama kali dilakukan oleh French dan kawan-kawan pada tahun 1995. Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara obesitas dengan harga diri yang rendah pada anak dan remaja (French *et al.*, 1995). Penelitian lain yang melihat hubungan obesitas dan harga diri ini menyatakan bahwa kelebihan berat badan pada remaja memprediksi rendahnya harga diri pada masa yang akan datang (Tiggeman, 2005 dalam Puhl & Latner, 2007). Sebuah penelitian oleh Mendelson dan White (dalam Asmaradewi, 2002) menyatakan bahwa remaja yang obesitas harga dirinya cenderung menurun secara konsisten. Strauss (2000) menemukan bahwa anak yang obesitas yang harga dirinya menurun dalam 4 tahun memiliki risiko yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku yang tidak sehat seperti, merokok dan

minum minuman beralkohol dibandingkan anak obesitas yang harga dirinya tidak menurun dalam kurun waktu tersebut. Hal ini mungkin diakibatkan remaja yang obesitas memiliki harga diri yang lebih rendah terutama, rendahnya persepsi diri (*self-perceptions*) akan penampilan fisik, kompetensi atletik dan menurunnya kemampuan kognisi serta terganggunya penghargaan pada tubuh (Phillips & Hill, 1998). Menurunnya harga diri pada remaja yang obesitas terutama bila mereka merasa bahwa mereka yang bertanggung jawab akan kelebihan berat badan pada dirinya, sedangkan bagi remaja yang menyalahkan faktor eksternal yang menyebabkan mereka kelebihan berat badan cenderung memiliki harga diri yang lebih positif (Pierce & Wardle, 1997).

Harga diri yang dimiliki remaja juga dapat menjadi faktor yang turut menentukan prestasi belajarnya di sekolah. Prestasi belajar adalah hasil dari suatu usaha siswa yang menggambarkan sejauh mana siswa telah mampu meraih tujuan yang telah ditetapkan dalam setiap bidang studi (Arifin, 1991). Apabila seorang siswa memberikan penilaian yang baik akan dirinya maka ia akan semakin memahami potensi yang dimilikinya. Ia akan semakin memahami pentingnya mata pelajaran tersebut bagi dirinya dan akan mengerahkan seluruh usahanya untuk mempelajari hal-hal yang berhubungan dengan mata pelajaran tersebut sehingga mendorongnya untuk lebih termotivasi mencapai hasil yang baik (Christie, 1990). Begitu juga sebaliknya, seorang siswa yang tidak menilai kemampuannya dengan baik maka ia cenderung akan memiliki harga diri yang rendah. Siswa tersebut cenderung lebih sering mengalami kegagalan di sekolah, tidak memandang tugas sebagai sesuatu yang berguna baginya, serta cenderung lebih sering menyalahkan lingkungan atas kegagalannya (Burns, 1982 dalam Hapsari, 2001).

Hubungan antara harga diri dan prestasi belajar ini menarik perhatian sejumlah peneliti, oleh karena itu telah banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara keduanya. Coopersmith (1967 dalam Frey & Carlock, 1984), seorang tokoh yang menyusun skala harga diri, menemukan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dan inteligensi dan antara harga diri dengan prestasi belajar. Menurut Purkey (1970, dalam Beane & Lipka, 1986) bahwa ada suatu interaksi yang persisten antara harga diri dan

prestasi belajar, dimana harga diri mempengaruhi prestasi belajar dan prestasi belajar mempengaruhi harga diri. Marsh (dalam Woolfolk, 1998) menyatakan siswa yang memiliki harga diri yang tinggi akan lebih sukses di sekolah dibandingkan siswa dengan harga diri yang rendah. Trautwein *et al.* (2006) yang melakukan penelitian untuk melihat hubungan konsep diri, harga diri dan prestasi belajar, juga menemukan adanya hubungan timbal balik antara harga diri dengan prestasi belajar. Akan tetapi, harga diri yang tinggi bukan merupakan merupakan prediktor untuk prestasi belajar yang tinggi. Ketika konsep diri dikontrol, tidak terlihat lagi hubungan yang langsung antara harga diri dan prestasi belajar. Oleh karena itu, pengaruh harga diri pada prestasi belajar tampaknya ditengahi oleh konsep diri.

Di lain pihak, banyak penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan prestasi belajar. Menurut Baumeister *et al.* (2003) penelitian-penelitian yang dilakukan untuk menemukan adanya hubungan sebab-akibat yang positif antara harga diri dan prestasi belajar, secara umum hanya menemukan pengaruh harga diri yang sangat kecil pada prestasi belajar. Pengaruh yang kecil ini, tidak berarti cara pandang seseorang terhadap dirinya tidak berpengaruh pada prestasi seseorang. Bahkan, ada penelitian yang walaupun tidak signifikan mengatakan bahwa harga diri yang tinggi dapat merusak prestasi belajar (dalam Trautwein *et al.*, 2006).

Obesitas seringkali dikaitkan dengan menurunnya harga diri pada penderitanya dan pada anak usia sekolah, obesitas diasosiasikan dengan rendahnya prestasi belajar di sekolah. Didasari latar belakang yang telah diungkapkan diatas, saya ingin mengetahui lebih dalam mengenai hubungan antara harga diri dan prestasi belajar pada remaja, khususnya remaja yang mengalami obesitas.

1.2. Perumusan Masalah

Permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan prestasi belajar pada remaja yang obesitas?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Secara garis besar tujuan penelitian ini adalah agar kita dapat memperoleh gambaran mengenai hubungan antara harga diri dan prestasi belajar pada remaja yang obesitas.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan, mengenai hubungan harga diri dan prestasi belajar pada remaja yang obesitas. Penemuan dalam penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengurangi kegemukan, serta mengetahui hal-hal apa saja yang berkaitan dengan kegemukan. Manfaat lain adalah sebagai masukan dibidang intervensi bagi para orang tua, guru, dan keperluan medis dalam mengurangi kegemukan dan meningkatkan kualitas belajar untuk mencapai prestasi yang terbaik.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini akan dirinci menurut pembagian bab yang sesuai dengan pembahasan masing-masing. Bab 1 akan membahas secara ringkas mengenai latar belakang masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan. Bab 2, akan membahas teori-teori yang digunakan, yaitu teori mengenai prestasi belajar, konsep diri, remaja, dan obesitas serta kaitan antar variabel. Selanjutnya, bab 3 akan membahas metode penelitian yang mencakup perumusan masalah, hipotesa penelitian, variabel penelitian, subyek penelitian, alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh data, pengujian instrumen, prosedur penelitian, dan prosedur pengolahan data. Hasil penelitian akan dijabarkan pada bab 4. Akhirnya, bab 5 akan membahas mengenai kesimpulan dari permasalahan dalam penelitian ini serta diskusi atas hasil-hasil yang diperoleh, serta saran yang diperlukan untuk penelitian selanjutnya.