

**PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN  
MAGELANG**

ARTIKEL JURNAL



Oleh  
Uun Sokifah Hardianti  
NIM 09104241020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
NOVEMBER 2014**

PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN MAGELANG

PERSETUJUAN

SELF-ADJUSTMENT OF OBESSE ADOLESCENT IN MAGELANG DISTRICT

Disusun oleh: Uun Sokhifah Hardianti, Psikologi pendidikan dan bimbingan

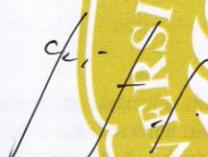
Jurnal yang berjudul "PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN MAGELANG" yang disusun oleh Uun Sokhifah Hardianti, NIM 09104241020 ini telah disetujui oleh pembimbing.

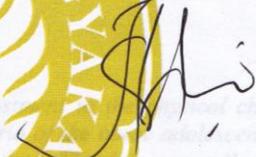
Yogyakarta, 24 November 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Rita Eka Izzaty, M.Si  
NIP. 19730210 199802 2 001

  
Isti Yuni Purwanti, M.Pd  
NIP. 19780622 200501 2 001



# PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN MAGELANG

## SELF ADJUSTMENT OF OBESE ADOLESCENT IN MAGELANG DISTRICT

Oleh: Uun Sokhifah Hardianti, psikologi pendidikan dan bimbingan  
[uunnamaku@gmail.com](mailto:uunnamaku@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri remaja obesitas terhadap perubahan fisik pada masa remaja, penyesuaian diri remaja obesitas terhadap perubahan psikologis pada masa remaja dan kriteria penyesuaian diri yang baik remaja obesitas di Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan metode triangulasi sumber. Teknik analisis data yang digunakan yaitu model interaktif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian terhadap tiga remaja obesitas menunjukkan bahwa ketiga remaja obesitas mengalami perubahan fisik yang sama dengan remaja pada umumnya dan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik. Subjek mengalami perubahan psikologis seperti emosi yang tinggi, mudah marah dan tersinggung. Subjek kedua dan ketiga tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis. Berdasarkan kriteria penyesuaian diri yang baik, ketiga subjek menunjukkan tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Kriteria tersebut yaitu: (1) persepsi terhadap realitas, (2) kemampuan dalam mengatasi stress dan kecemasan, (3) memiliki gambaran diri yang positif, (4) kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, (5) hubungan interpersonal yang baik.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, remaja, obesitas

### Abstract

*This study aimed to describe the obese adolescent adjustment to the physical changes in adolescence, psychological changes in adolescence and good adjustment criteria of the obese adolescent in Magelang District. This study was a qualitative study which used the case study method. The data was collected by using interview method. Triangulation method was used to test the validity of the data. The data analysis technique used was an interactive model that consists of data reduction, data presentation, and conclusion. From three obese adolescents observed, the result showed that all three obese adolescents experiencing physical changes which is similar to adolescents in general and can adjust to the physical changes. Subjects experiencing psychological changes such high emotions, irritability and irritable. Second and third subjects can not adjust to the psychological changes. Based on the criteria of good adjustment, three subjects can not adapt well. These criteria are: (1) The perception of reality, (2) The ability to cope with stress and anxiety, (3) Having a positive self-image, (4) The ability to express emotions well, (5) good interpersonal relationships.*

**Keywords:** adjustment, obesity, adolescents

## PENDAHULUAN

Angka obesitas penduduk Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Mengutip hasil riset kesehatan dasar kementerian kesehatan tahun 2007 dan 2010 (dalam Lucia Kus Ana, 2011), remaja perempuan gemuk meningkat dari 23,8 persen menjadi 26,9 persen. Remaja laki-laki gemuk meningkat dari 13,9 persen menjadi 16,6 persen.

Angka ini hampir sama dengan data WHO sebesar 10% untuk usia 5-17 tahun (Devi Lestari dan Ade Rahmawati, 2010: 2). Penyebab obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan, aktivitas fisik dan faktor-faktor sosial budaya. Remaja obesitas menghabiskan waktu untuk aktivitas statis lebih lama daripada remaja non obesitas.

Obesitas adalah keadaan akumulasi lemak dalam tubuh yang abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2013). Menurut Agus Dariyo (2004: 24), kegemukan (obesitas) merupakan kelebihan berat badan dari ukuran normal yang sebenarnya. Formula berat badan normal = tinggi badan - 100 untuk laki-laki atau tinggi badan - 110 untuk perempuan. Menurut Sarafino (Agus Dariyo, 2004: 24) secara definitif, obesitas mengacu pada kelebihan berat badan yang melebihi antara 10%-20% dari berat normalnya, sedangkan *over-weight* melebihi 20% dari berat normalnya.

Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja. Remaja yang mengalami obesitas yang tidak dapat menerima keadaan dirinya akan memiliki persepsi negatif tentang dirinya, dan merasa memiliki kekurangan. Erikson (Agus Dariyo, 2004: 26) mengungkapkan bahwa mereka akan mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, sulit mencapai kematangan identitas diri (*the maturity of self-identity*), sedangkan remaja yang memiliki daya tarik fisik akan mudah diterima dalam lingkungan sosial, lebih mudah mendapatkan teman (Cross dan Cross dalam Hurlock, 1997).

Remaja obesitas yang merasa memiliki kekurangan menyebabkan remaja minder dan akan menarik diri, membatasi diri dari aktivitas bersama teman sebayanya karena takut diejek, dihina dan menjadi bahan tertawaan (Devi Lestari dan Ade Rahmawati, 2010: 3). Hal itu juga diungkapkan oleh beberapa orang remaja obesitas di Kabupaten Magelang dalam observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti. Salah satunya adalah AN (nama samaran) seorang remaja perempuan yang memang

mengalami kegemukan dari kecil, mengatakan bahwa:

“*Apalagi kalau ditanya tentang berat badan, hampir 90% itu adalah salah satu faktor down buat kita-kita. Belum lagi kalau pada ngatain, kalau aku sih ngerasa jadi super galak sebagai pertahanan diri.*”

Agus Dariyo (2004: 26) juga menguatkan hal tersebut yang menyatakan bahwa perasaan-perasaan negatif yang dirasakan oleh remaja obesitas menyebabkan mereka cenderung menghindar dan menarik diri dari lingkungan sosialnya sehingga mereka sulit membangun dan membina hubungan sosial dengan baik. Hasil penelitian Friska Yuliani (2012), menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja obesitas sebanyak 23,10%. Hal serupa juga diungkapkan Devi Lestari dan Ade Rahmawati (2010: 13), bahwa tidak adanya teman yang mengolok-olok meningkatkan kompetensi sosial remaja obesitas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada beberapa orang remaja obesitas di Kabupaten Magelang tidak banyak informasi yang diungkapkan tentang dirinya. Remaja yang mengalami obesitas cenderung memberikan informasi dengan singkat. Banyak juga remaja yang menolak untuk menjadi subjek penelitian. HR, adalah seorang remaja laki-laki dengan obesitas yang dialami sejak kecil. Ayah dan ibunya juga memiliki perawakan besar. HR merasa tidak memiliki masalah dengan teman-temannya meskipun tidak jarang menjadi bahan olok-olokan. HR jarang ada di rumah karena sering mengikuti kegiatan pramuka meskipun sampai hari minggu. HR juga tidak memiliki banyak teman di lingkungan rumahnya sehingga jarang memiliki kegiatan di

rumah. Sementara RM seringkali dibandingkan dengan saudara-saudaranya yang memiliki perawakan kurus. Bahkan ada tetangga yang mengatakan bahwa ibunya lebih cantik daripada dia karena tubuhnya yang besar. RM cenderung terlihat percaya diri saat berada di rumah, tetapi saat bertemu dengan orang lain dia terlihat pemalu.

Hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja obesitas memiliki hambatan-hambatan dalam penyesuaian diri, maka penelitian tentang penyesuaian diri remaja yang mengalami obesitas penting untuk dilakukan karena penyesuaian diri pada masa remaja yang menjadi periode penting dalam kehidupan manusia sudah seharusnya berjalan dengan baik agar remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangannya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penyesuaian diri remaja obesitas.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Bogdan dan Taylor (Lexy J. Moleong, 2005: 4) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut Strauss dan Cobin (dalam Ririh Natas Suryandari, 2009: 40), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara lain dari pengukuran kuantitatif.

Metode penelitian yang dilakukan adalah studi kasus yang ditujukan untuk memahami permasalahan-permasalahan dari sudut pandang atau

perspektif partisipan atau subjek yang diteliti. Menurut Arikunto (dalam Endah Dwi Prasetyawati, 2010: 42), studi kasus juga bermakna sebagai suatu teknik yang mempelajari individu secara mendalam untuk membantunya menyesuaikan diri

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Magelang. Pemilihan tempat penelitian dilatar belakangi oleh belum adanya penelitian serupa di Kabupaten Magelang dan didukung dengan hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan pada beberapa orang remaja obesitas di Kabupaten Magelang yang menunjukkan adanya hambatan dalam menyesuaikan diri. Waktu dan tempat dilakukannya wawancara pada penelitian diperoleh dari kesepakatan antara peneliti dan subjek yaitu di lingkungan rumah subjek.

### **Subjek Penelitian**

Penentuan subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive* yaitu subjek diambil berdasarkan pada ciri dan karakteristik tertentu. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki kelebihan berat badan (obesitas). Subjek dalam penelitian ini sejumlah 3 (tiga) orang. Masing-masing subjek mewakili tahapan pada remaja, dimana karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Remaja yang mempunyai berat badan yang termasuk dalam kategori obesitas yaitu mempunyai berat badan lebih dari 20% dari berat badan ideal. Berat badan ideal menggunakan rumus tinggi badan – 110.
2. Berusia 13-18 tahun.
3. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
4. Berdomisili di Kabupaten Magelang

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diwujudkan dalam pedoman wawancara.

### **Uji Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Menurut Patton, triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode penelitian (Lexy J. Moleong, 2005: 330).

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan analisis data berdasarkan model analisa interaktif yang dikembangkan oleh Milles dan Huberman. Analisis pada model ini terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Gambaran penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja dan kriteria penyesuaian diri yang baik pada remaja obesitas di Kabupaten Magelang dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **a. Penyesuaian Diri terhadap Perubahan Fisik pada Masa Remaja**

Havighurst (dalam Agus Dariyo, 2004: 78) ada beberapa tugas perkembangan remaja, salah satunya menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja mempengaruhi

perilakunya. Di satu sisi ia harus dapat memenuhi kebutuhan, dorongan biologis (seksual), namun bila dipenuhi hal itu pasti akan melanggar norma-norma sosial, padahal dari sisi penampilan fisik remaja sudah seperti orang dewasa. Oleh karena itu remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik pada masa remaja mencakup deskripsi tentang perubahan fisik yang terjadi dan bagaimana tanggapan tentang perubahan yang terjadi. Dalam penelitian ini ketiga subjek remaja obesitas mengalami perubahan fisik yang sama dengan remaja pada umumnya. Perubahan fisik yang diungkapkan Dw yaitu perubahan bentuk tubuh, menjadi gemuk. Df menjelaskan perubahan fisik yang dialaminya perubahan berat badan yang terus meningkat dan perubahan pikiran menjadi lebih dewasa. Dn mengungkapkan perubahan fisik yang terjadi pada dirinya adalah perubahan suara menjadi lebih berat, tumbuh kumis dan berat badannya mudah naik. Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Rita Eka Izzaty,dkk (2008:127), pertumbuhan perkembangan fisik pada akhir masa remaja menunjukkan terbentuknya remaja laki-laki sebagai bentuk khas laki-laki dan remaja perempuan menjadi bentuk khas perempuan.

Selain itu, pertumbuhan dan perubahan fisik pada remaja berbeda pada setiap individu. Seperti pada anak laki-laki yang memulai pertumbuhan pesatnya lebih lambat dari anak perempuan, tetapi pertumbuhan laki-laki berlangsung lebih lama, sehingga saat matang biasanya laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Perbedaan fisik juga dipengaruhi usia

kematangan. Anak perempuan yang matang lebih awal lebih berat, lebih tinggi, dan lebih gemuk dibandingkan dengan anak perempuan yang matangnya terlambat (Hurlock, 1997: 210). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa subjek Dw dan Df mengalami kematangan fisik lebih awal dari remaja kebanyakan.

Hurlock (1997: 210) menerangkan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis-tubuh* atau merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Seperti yang tergambar dalam uraian di atas tentang tanggapan Dw dengan perubahan fisik yang dialami Dw sempat kaget dan mengeluhkan perubahan bentuk tubuh yang dialami kepada ibunya tetapi kemudian Dw menganggap perubahan itu biasa. Berbeda dengan Df dan Dn menanggapi perubahan berat badan yang dialami dengan biasa saja karena memang sejak kecil Df mengalami obesitas.

#### **b. Penyesuaian Diri terhadap Perubahan Psikologis pada Masa Remaja**

Perubahan psikologis yang dialami Dw adalah mudah marah dan tersinggung. Df merasa mudah marah saat ada yang menyinggung perasaannya dan saat mengalami PMS. Dn tidak mengungkapkan perubahan psikologis pada dirinya, tetapi terlihat dari kalimat-kalimatnya bahwa Dn mudah marah saat ada teman yang menyinggung obesitas yang dialami. Perubahan psikologis yang dialami ketiga subjek sejalan dengan pendapat Elida Prayitno (dalam Lilis Suryani,dkk , 2013: 138) bahwa periode remaja cenderung memperlihatkan temperamental atau beremosi tinggi, dalam arti emosi negatif

mereka lebih mudah muncul. Emosi negatif tersebut misalnya sedih, cemas, marah, cemburu dan kecewa.

Sesuai dengan pendapat Hurlock (1997: 192) bahwa salah satu akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku adalah ingin menyendiri. Remaja menarik diri dari teman, berbagai kegiatan keluarga, sering bertengkar dengan teman dan dengan anggota keluarga. Hal tersebut juga ditunjukkan oleh ketiga subjek dalam menanggapi perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Dw memilih untuk mendengarkan musik untuk menghilangkan perasaan tersebut. Df memilih untuk menyendiri di dalam kamar jika sedang marah. Dn memilih untuk menghindari dari perasaan marah dan tersinggung.

#### **c. Kriteria Penyesuaian Diri yang Baik**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan dari beberapa kriteria penyesuaian diri pada remaja obesitas yang pertama adalah persepsi terhadap realitas, dalam kriteria ini ketiga subjek berpendapat bahwa ketiganya dapat menerima keadaan dirinya yang mengalami obesitas. Herber dan Runyon (dalam Ratih Maura Kanugraha 2012: 31) Persepsi yang tepat terhadap realitas merupakan syarat untuk penyesuaian diri yang baik. individu sering diminta untuk bersikap realistis dalam menentukan tujuan-tujuannya. Obesitas yang dialami Dw sejak masuk masa remaja dan obesitas yang dialami Df dan Dn sejak bayi. Namun secara sadar ketiga subjek menginginkan tubuhnya menjadi seperti remaja ideal. Hal tersebut sesuai dengan teori Hurlock (1997: 207) yang menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang dirinya dan

orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila diinginkan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistik.

Kriteria yang kedua yaitu kemampuan mengatasi stress dan kecemasan dalam menghadapi masalah, pada kriteria kemampuan mengatasi stress dan kecemasan menghadapi masalah. Ciri masa remaja yang diungkapkan oleh Hurlock (1997: 207), masa remaja usia bermasalah, pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orangtua dan gurunya. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan. Sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif. Dw mengatakan bahwa Dw cukup cemas dengan permasalahan kesehatan karena obesitas yang dimiliki. Dw berusaha untuk menanggapi permasalahan tersebut dengan mengurangi porsi makan. Kecemasan Dw sesuai dengan pernyataan Nasar (dalam Kinanti Indika, 2010: 19) bahwa Obesitas yang dialami remaja obesitas memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang pada permasalahan psiko-sosial dan kesehatannya. Df tidak merasa stress dan kecemasan yang disebabkan oleh obesitas yang dialami. Dn juga tidak mengalami stress dan kecemasan yang disebabkan oleh obesitas yang dialaminya. Ketiga subjek memiliki harapan di masa yang akan datang akan mengubah penampilan dan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut

sejalan dengan yang disampaikan oleh Herber dan Runyon (dalam Ratih Maura Kanugraha 2012: 31) Dalam kehidupan sehari-hari individu akan menghadapi permasalahan yang dapat berlangsung terus-menerus dalam kehidupan. Masalah yang dihadapi oleh individu dapat berupa stress, kecemasan dan ketidakbahagiaan. Individu tidak akan mendapatkan pemenuhan atau pemuasan secara cepat dari setiap kebutuhannya. Individu tidak dapat mencapai tujuannya dalam waktu yang singkat. Individu harus belajar untuk sabar meghadapi penundaan yang diperlukan sebelum sampai ke tujuan.

Kriteria yang ketiga adalah gambaran diri yang positif. Berdasarkan ciri masa remaja yang disampaikan oleh Hurlock (1997: 207), masa remaja sebagai masa mencari identitas, mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Adanya sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Ketiga subjek mengungkapkan hal positif pada dirinya yang dapat membuatnya merasa percaya diri. Dw mengungkapkan bahwa bagian tubuhnya yang membuatnya percaya diri adalah rambutnya dan sifat yang membuat dia menarik adalah mudah bergaul dan memberi kesan nyaman bagi teman dekatnya. Dw memiliki harapan untuk terlihat lebih kurus dan akan berusaha untuk diet. Df dapat menjelaskan hal yang menarik dan membuatnya percaya diri adalah hidungnya, mudah bergaul dan memiliki banyak teman. Namun Df memanfaatkan obesitas yang dialami untuk mendominasi dalam pertemanan. Berdasarkan uraian di atas dapat terlihat bahwa Dn menjelaskan

bagian tubuh yang membuatnya percaya diri adalah lengan, Mr dan Mm mengungkapkan bahwa Dn anak yang baik, penurut dan tidak mudah marah. Dn memiliki harapan untuk memiliki tubuh yang lebih kurus seperti ayahnya.

Ketiga subjek memiliki gambaran positif tentang dirinya dan dapat menentukan harapan di masa depan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Herber dan Runyon (dalam Kanugraha 2012: 31), Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis. Hal lain yang penting untuk individu adalah tidak menghilangkan pandangan realistik tentang diri sendiri. Individu harus dapat mengenali kelemahan diri sebaik mengenal kelebihan diri. Individu yang mampu mengetahui dan mengerti dirinya sendiri dengan cara yang realistik, maka ia dapat menyadari keseluruhan potensi dalam dirinya.

Kriteria yang keempat adalah kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik. Berdasarkan pendapat Herber dan Runyon (dalam Ratih Maura Kanugraha) yang menyatakan bahwa kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik. Maksudnya, individu yang sehat berkembang emosinya mampu merasakan dan mengekspresikan keseluruhan emosi dan perasaannya. Ketika seorang merasakan kemarahan, dia mampu mengekspresikan dengan cara yang tidak merugikan orang lain, baik secara psikologis ataupun fisik.

Berdasarkan uraian di atas subjek Dw menunjukkan dapat mengekspresikan emosinya dengan baik. Memilih untuk mendengarkan musik saat marah dan melakukan introspeksi diri menunjukkan Dw dapat mengontrol emosi yang baik dan tidak merugikan orang lain. Df dan Dn tidak dapat mengekspresikan emosinya dengan baik ditunjukkan dengan tidak dapat mengontrol emosinya saat ada teman yang mengejeknya Df membentak dan marah-marah pada temannya, sedangkan Dn memukul temannya saat dia merasa temannya sudah keterlaluan dalam mengejeknya. Subjek Df dan Dn dapat merugikan orang lain secara psikologis.

Kriteria yang kelima adalah hubungan interpersonal yang baik. berdasarkan teori tentang tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Agus Dariyo, 2004: 78) remaja memiliki tugas untuk belajar bersosialisasi sebagai seorang laki-laki atau wanita. Dalam hal ini seorang remaja diharapkan dapat bergaul dan menjalin hubungan dengan individu yang lain yang berbeda jenis kelamin, yang didasarkan atas saling menghargai dan menghormati antara satu dengan yang lain. Ditambah dengan pendapat Herber dan Runyon (dalam Ratih Maura Kanugraha) yang menyatakan bahwa memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat. Dw cukup dekat dengan keluarga ditunjukkan dengan Dw yang sering bercerita dengan kakak

dan ibunya. Teman-teman pernah berlaku dan berkata kurang menyenangkan (mengejek) karena dia mengalami obesitas. Df dekat dengan keluarga ditunjukkan dengan Df yang sering bercerita dengan ibu dan neneknya. Df dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya meski temannya pernah berlaku dan berkata kurang menyenangkan (mengejek) karena dia mengalami obesitas. Namun Df terlihat memanfaatkan obesitas yang dialami untuk mendominasi teman-temannya.

Dn tidak begitu dekat dengan keluarganya, Dn tidak pernah bercerita pada keluarganya. Dn dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya meski temannya berlaku dan berkata kurang menyenangkan (mengejek) karena dia mengalami obesitas. Dn memilih untuk diam atau pergi dan jika sudah keterlaluhan dia akan memukul temannya. Hal tersebut sejalan dengan teori Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain. Ketika remaja pergaulan individu menjadi lebih luas dibanding ketika masa kanak-kanak. Hal itu menunjukkan remaja tidak lagi tergantung pada keluarga dan lebih banyak berkumpul dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarga.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga remaja yang mengalami obesitas, dapat diketahui gambaran penyesuaian diri ketiga subjek adalah sebagai berikut:

#### **1. Penyesuaian Diri terhadap Perubahan Fisik pada Masa Remaja**

Perubahan fisik yang dialami oleh ketiga remaja obesitas sama dengan perubahan yang

terjadi pada remaja fisik pada masa remaja yang menunjukkan terbentuknya remaja laki-laki sebagai bentuk khas laki-laki dan remaja perempuan menjadi bentuk khas perempuan. Ketiga subjek juga mengalami perubahan berat badan yang terus meningkat. Subjek kedua dan subjek ketiga menanggapi perubahan berat badan yang dialami dengan biasa saja karena memang sejak kecil mengalami obesitas. Namun subjek pertama kaget dan mengeluhkan perubahan fisik yang dialaminya pada awal masa remaja. Ketiga subjek dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja.

#### **2. Penyesuaian Diri terhadap Perubahan Psikologis pada Masa Remaja**

Perubahan psikologis yang dialami ketiga subjek diantaranya, memiliki emosi yang tinggi, mudah marah, dan tersinggung. Subjek pertama dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan psikologis yang dialami. Subjek pertama memilih untuk mendengarkan musik saat sedang merasa marah dan kesal. Subjek kedua dan subjek ketiga tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis yang dialami dengan baik. Ketika sangat marah, subjek kedua akan membentak dan subjek ketiga akan memukul orang yang membuatnya marah.

#### **3. Kriteria Penyesuaian Diri yang Baik**

Penyesuaian diri yang baik dilihat dari beberapa kriteria berikut: Pertama persepsi terhadap realitas. Ketiga subjek dapat menerima obesitas yang dialami. Namun secara sadar ketiga subjek menginginkan tubuhnya menjadi seperti remaja ideal.

berkumpul dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarga.

Kedua dapat mengatasi stress dan kecemasan. Subjek pertama mengalami kecemasan tentang masalah kesehatan karena obesitas yang dialami. Subjek pertama berusaha untuk mengubah penampilan dengan melakukan diet untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Kedua subjek yang lain tidak mengalami stress dan kecemasan dengan obesitas yang dialami.

Ketiga memiliki gambaran diri yang positif. Subjek pertama dan subjek ketiga memiliki gambaran diri yang positif baik dari diri sendiri maupun penilaian orang lain. Subjek kedua memiliki gambaran diri yang positif pada dirinya tetapi subjek kedua memanfaatkan obesitas yang dialami untuk mendominasi diantara teman-temannya.

Keempat yaitu dapat mengekspresikan emosi dengan baik. Subjek pertama menunjukkan dapat mengekspresikan emosinya dengan baik, memilih untuk mendengarkan musik saat marah dan melakukan introspeksi diri. Subjek kedua dan ketiga tidak dapat mengekspresikan emosinya dengan baik ditunjukkan dengan tidak dapat mengontrol emosinya saat ada teman yang mengejeknya. Subjek kedua dan ketiga dapat merugikan orang lain secara fisik dan psikologis.

Kelima yaitu hubungan interpersonal yang baik. Subjek pertama memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan keluarga dan teman-temannya. Subjek kedua memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan keluarga tetapi subjek kedua cenderung mendominasi teman-temannya karena obesitas yang dimiliki. Subjek ketiga lebih banyak

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Remaja Obesitas**

Bagi remaja obesitas yang menjadi bahan ejekan di lingkungannya hendaknya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri terhadap obesitas yang dialami agar dapat menyesuaikan diri dengan baik.

### **2. Bagi Orang Tua**

Sebagai orang tua dari remaja yang mengalami obesitas hendaknya senantiasa memberikan pengertian tentang obesitas dan mengingatkan untuk mengurangi berat badan dengan cara yang baik (tidak dengan membentak atau mengejek) karena remaja yang mengalami obesitas cenderung mudah tersinggung saat diingatkan tentang obesitas yang dialami.

### **3. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat hendaknya dapat membantu memberikan dukungan pada remaja obesitas untuk dapat menyesuaikan diri dan tidak menjadikan remaja obesitas sebagai bahan ejekan.

## **Daftar Pustaka**

- Agus Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia
- Andi Mapiere. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Tengah 2007*. Jakarta. 2008.

- Burhan Bugin. (2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Devi Lestari dan Ade Rahmawati. (2010). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kompetensi Sosial pada Remaja Obesitas. *Laporan penelitian*. Universitas Sumatera Utara
- Dini Lailani & Hakimi. (2003). Pertumbuhan Fisik Anak Obesitas. *Jurnal Sari Pediatri* (Volume 5 Nomor 3). Hlm 99-102
- Endah Dwi Prasetiawati. (2010). *Penyesuaian Diri pada Lanjut Usia Pensiunan PNS di Perumnas Minimartani Ngaglik Sleman Yogyakarta*. Skripsi. UNY
- Friska Yuliani. (2012). *Kepercayaan Diri Remaja Obesitas ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya dan jenis Kelamin*. Laporan Penelitian. UNIKA
- Hurlock, Elizabeth. (1997). *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Terjemah Istiwijayanti & Soejarwo). Jakarta: Erlangga.
- Info Kesehatan. (2012). *Masalah yang Timbul Akibat Kegemukan*. Diakses dari <http://infokesehatan-id.blogspot.com/2012/04/masalah-yang-timbul-akibat-kegemukan.html>. Pada tanggal 20 April 2013, jam 07.00
- Kinanti Indika. (2010). *Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas*. Laporan penelitian. USU
- Lexy J. Moleong. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lilis Suryani,dkk. (2013). *Penyesuaian Diri pada Masa Pubertas*. *Jurnal Ilmiah Konseling* (Volume 2 Nomor 1). Hlm. 136-140
- Linda Mayasari. (2013) *Obesitas pada Anak dan Remaja Mempengaruhi Kesehatan Mental dan Perilakunya*. Diakses dari <http://health.detik.com/read/2013/01/18/071755/2145846/763/>. pada tanggal 3 Februari 2013, jam 07.20
- Lucia Kus Anna. (2011). *Obesitas Ancam Remaja*. Diakses dari **Error! Hyperlink reference not valid..** Pada tanggal 20 April 2013, jam 07.12
- Muchlisin Riadi. (2013). *Teori Penyesuaian Diri*. Diakses dari **Error! Hyperlink reference not valid..** Pada tanggal 24 April 2013, jam 22.00
- Ratih Maura Kanugraha. (2012). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecenderungan Baby Blues Syndrome pada Ibu Pasca Melahirkan*. Laporan Penelitian. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Ririh Natas Suryandari. (2009). *Penyesuaian Sosial Anak Remaja Akibat Perceraian*. Skripsi. UNY
- Rita Eka Izzaty,dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Rudi Mulyatiningsih, dkk. (2006). *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Santrock, John W. (2003). *Adolscence Perkembangan Remaja* Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W. (2008). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup: Edisi Keenam* (Terjemah Juda Damanik & Achmad Chusairi). Jakarta : Erlangga
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Teddy Mulyana. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tesa Yulia Nugraheni. (2008). *Problematika dan Strategi Coping Mahasiswa yang Mengalami Obesitas* . Skripsi. UNY
- Tim Psychologymania. (2011). *Penyesuaian Diri yang Normal (Well Adjustment) dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri*. Diakses dari <http://www.psychologymania.com/2011/03/penyesuai-diri-yang-normal-well.html>. pada tanggal 24 April 2013, jam 22.00
- WHO. (2013). *Obesity*. Diakses dari <http://www.who.int/topics/obesity/en/>. Pada tanggal 3 Mei 2013, jam 16.00
- Yustinus Semiun,OFM. (2006). *Kesehatan Mental Jilid 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius