

# HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DENGAN OBESITAS

**INDAH RACHMAWATI**  
**15010113140188**

**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Diponegoro**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh pada remaja putri dengan obesitas. Citra tubuh adalah pemikiran individu yang berupa evaluasi mengenai penggambaran dan perasaan individu secara keseluruhan mengenai karakteristik tubuh, seperti berat badan, bentuk tubuh, dan wajah individu tersebut. Kecerdasan emosional adalah sebagai susunan kemampuan pribadi, emosional, dan sosial yang memengaruhi individu untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan dari lingkungan yang ada. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan obesitas pada komunitas ikatan wanita gemuk Indonesia (KAGUMI) yang berada pada tahap remaja akhir yaitu 17 hingga 21 tahun, berdasarkan karakteristik tersebut didapatkan subjek penelitian sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu skala citra tubuh (31 aitem,  $\alpha$ ; 0,942) dan skala kecerdasan emosional (35 aitem,  $\alpha$ ; 0,905). Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan citra tubuh pada remaja putri dengan obesitas ( $r_{xy} = 0,808$ ;  $p = 0,000$ ), semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin positif citra tubuh. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin negatif citra tubuh. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 65,2% terhadap citra tubuh.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Citra Tubuh, Remaja Perempuan, Obesitas

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, epidemi obesitas anak dan remaja tak bisa lagi dipandang sebelah mata. Data terbaru menyebutkan populasi anak dan remaja yang mengalami obesitas meningkat 10 kali lipat dalam waktu 40 tahun terakhir. Kondisi kelebihan berat badan dan obesitas, dapat membawa kerentanan berbagai penyakit tak menular yang membahayakan (Sulaiman, 2017). Selain masalah kesehatan fisik, penderita obesitas juga rentan dengan masalah sosial dan psikologis. Penderita obesitas cenderung mengalami kekerasan verbal dari teman sebaya, kepercayaan diri yang rendah serta kurangnya gairah dan semangat hidup. Hal tersebut dapat menimbulkan stres dan rasa putus asa pada penderita obesitas. Hal ini dikhawatirkan akan mengganggu kesehatan jiwa dari penderita obesitas (Seimbang, 2017)

Remaja putri yang mengalami obesitas berisiko lebih besar dalam pengalaman depresi dibandingkan dengan remaja putri dengan berat badan normal. Remaja putri dengan obesitas memiliki peluang 44% lebih besar mengalami depresi atau didiagnosis dengan depresi di masa depan. Hal ini dapat disebabkan faktor seperti tekanan sosial terhadap remaja putri untuk memiliki bentuk tubuh tertentu yang diabadikan dan diperkuat melalui media sosial (VOA Indonesia, 2018). Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian oleh Jeffers, Cotter, Snipes dan Benotsch (2013)

yang mengatakan bahwa individu obesitas memang cenderung memiliki gejala depresi dan hal tersebut salah satunya disebabkan oleh ketidakpuasan citra tubuh yang timbul akibat tekanan media pada persepsi tubuh. Cash dan Smolak (2011) turut menjelaskan bahwa, tekanan sosial yang diterima oleh remaja putri untuk memiliki tubuh yang ideal menyebabkan citra tubuh yang negatif, khususnya pada remaja putri dengan obesitas.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan jika citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran dari tubuhnya, yang dimana individu tersebut memersepsikan serta menilai apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap tubuhnya.

Tiggemann (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media massa berperan penting dalam pembentukan citra tubuh individu. Pada contohnya, remaja putri banyak menghabiskan waktu mereka untuk melihat televisi ataupun membaca majalah. Hal ini secara tidak langsung akan memengaruhi pandangan mengenai penampilan ideal, sehingga banyak dari remaja putri tersebut melakukan diet dan olahraga untuk tubuh yang ideal sesuai dengan apa yang mereka lihat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Danis, Bahar, Isa dan Adilin (2014), ketika remaja obesitas membandingkan penampilan diri mereka dengan perempuan bertubuh ideal di media massa, mereka merasa malu, kecewa, cemas dan tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Hal ini merupakan gambaran dari ketidakpuasan diri yang menimbulkan ketidakbahagiaan serta pemikiran negatif mengenai penampilan fisik.

Ketidakpuasan pada citra tubuh ini pun akan semakin meningkat jika seorang perempuan terus membandingkan dirinya dengan tubuh perempuan lain. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Husni dan Indriajati (2014) yang menunjukkan bahwa komparasi sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh individu. Semakin tinggi komparasi sosial yang dilakukan oleh remaja putri obesitas, maka semakin rendah pula citra tubuh yang ada pada dirinya.

Cash dan Smolak (2011) mengatakan, ketidakpuasan citra tubuh akan semakin berkembang bila karakteristik tubuh individu tidak sesuai dengan norma yang ditentukan seperti bagaimana ukuran dan bentuk tubuh ideal yang seharusnya. Dengan kata lain, remaja obesitas dapat mengalami ketidakpuasan citra tubuh akibat perbedaan karakteristik fisik yang mereka miliki. Sztainer (Cash & Smolak, 2011) mengatakan remaja putri dengan obesitas kerap menggambarkan tubuhnya dengan hal yang negatif dan menunjukkan ketidakpuasan tubuh yang ekstrim, seperti berbicara mengenai keinginan untuk menyingkirkan atau memotong lemak mereka dan membahas kesulitannya dalam berpakaian atau berbagai tantangan tertentu dalam interaksi sosial.

Sehubungan dengan hal tersebut, ketidakpuasan citra tubuh yang dialami oleh remaja obesitas juga dapat timbul dan berkembang akibat perlakuan dari teman sebaya (Cash & Pruzinsky, 2002). Seperti yang dikatakan Jelalian dan Steele (2008), pemberian julukan tidak baik dan perlakuan-perlakuan buruk dari orang lain dapat menimbulkan ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini didukung dengan penelitian oleh Khodijah, Lukman dan Munigar (2016) yang menemukan bahwa remaja

dengan kondisi obesitas memiliki konsekuensi dalam penurunan kepercayaan diri, peningkatan kesedihan, perasaan kesendirian dan kegugupan. Hal ini disebabkan oleh pengalaman diskriminasi dan prasangka buruk terkait dengan berat badan mereka serta seringnya tidak dilibatkan dalam kegiatan teman sebaya dan kesulitan dalam mendapatkan pasangan.

Hal-hal tersebut tentunya tidak sesuai dengan beberapa pencapaian tugas perkembangan remaja yang diantaranya berupa penerimaan kondisi fisik, memanfaatkan tubuh secara efektif dan menerima hubungan dengan teman sebaya dari jenis kelamin apapun (Hurlock, 2003).

Selain beberapa faktor eksternal diatas yang diantaranya adalah media sosial, komparasi sosial maupun tekanan teman sebaya. Cash dan Smolak (2011) berpendapat bahwa citra tubuh juga dipengaruhi oleh faktor internal yang berupa karakteristik individual. Salah satu karakteristik individual yang memengaruhi citra tubuh adalah harga diri.

Teori tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) mengenai hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja dengan obesitas, dalam penelitiannya dikatakan bahwa penampilan fisik yang terkait dengan citra tubuh secara konsisten memiliki hubungan yang kuat terhadap harga diri. Semakin rendah harga diri yang dimiliki, maka semakin negatif citra tubuh pada diri individu, dan begitu juga sebaliknya. Rahmania dan Yuniar (2012) menemukan bahwa, remaja putri dengan harga diri yang baik memiliki gambaran yang baik mengenai tubuh mereka. Remaja putri dengan harga diri yang baik

cenderung merasa puas dengan penampilan fisiknya dan tidak mengalami ketidakpuasan pada penampilan. Sementara itu, remaja putri dengan harga diri yang rendah merasa tidak puas dengan tubuh dan beranggapan jika terdapat kekurangan pada tubuh yang dimiliki.

Berkaitan dengan hal tersebut, citra tubuh secara tidak langsung juga dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Hal tersebut ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Swami, Begum dan Petrides (2010). Penelitian tersebut mengatakan bahwa citra tubuh yang baik secara tidak langsung dapat didukung oleh kecerdasan emosional. Individu yang cerdas secara emosional cenderung memiliki emosi positif dan harga diri yang baik dalam dirinya, hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki kapasitas regulasi emosi dan pemahaman yang baik dalam dirinya. Wanita yang memiliki harga diri yang lebih tinggi, pandangan yang positif dan bahagia akan lebih memiliki perilaku yang positif dan menghargai keadaan tubuh mereka.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Rey, Extremera dan Pena (2011) dijelaskan bahwa kecerdasan emosional dapat mengatur harga diri yang baik dan perasaan positif dalam diri individu. Hal tersebut disebabkan, individu yang cerdas secara emosional dapat memiliki pemahaman dan regulasi yang baik dalam dirinya, pemahaman dan regulasi tersebut dapat membantu individu untuk melawan pengaruh atau situasi negatif dengan memaksimalkan situasi dan emosi positif pada dirinya. Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat memiliki kemampuan untuk membangun persepsi dan harga diri yang lebih baik, ketika individu tersebut memiliki persepsi dan harga diri yang lebih baik mengenai dirinya, individu

tersebut akan merasa puas dengan apa yang telah ia miliki (Kong, Zhou & You2012).

Salovey dan Peter (dalam Goleman, 2009) menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengawasi perasaan dan emosi yang ada di dalam dirinya. Kemampuan tersebut dapat digunakan sebagai suatu susunan informasi dalam proses berpikir, bereaksi atau bertindak kepada diri individu sendiri atau kepada individu lain.

Goleman (2009) dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk memotivasi diri, bertahan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, menunda kepuasan dan mengatur keadaan jiwa. Dengan kata lain, kemampuan-kemampuan tersebut dapat membuat individu menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada tiga remaja putri dengan obesitas di Komunitas Ikatan Wanita Gemuk Indonesia, ketiga remaja putri dengan obesitas tersebut mengatakan bahwa mereka telah menerima kondisi fisiknya sebagai individu dengan obesitas. Namun, proses penerimaan kondisi tubuh tersebut bukanlah hal yang mudah. Remaja putri tersebut mengatakan jika mereka pernah mengalami pengalaman-pengalaman buruk dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Remaja putri tersebut kerap diberikan julukan tidak baik, dikucilkan dan menerima prasangka buruk terkait kondisi tubuhnya. Hal tersebut kemudian menimbulkan perasaan malu, takut dan kekecewaan terhadap

diri. Remaja putri tersebut pernah merasa sulit untuk bersosialisasi khususnya dengan orang baru, hal tersebut dikarenakan mereka takut dan tidak percaya diri dengan anggapan-anggapan orang lain mengenai kondisi tubuh mereka. Salah satu dari remaja – remaja putri yang telah diwawancarai oleh peneliti mengatakan jika dirinya pernah melakukan diet ekstrim dan mengonsumsi obat penurun berat badan. Hal tersebut ia lakukan semata-mata untuk mencapai berat badan yang ideal. Dengan pengalaman-pengalaman yang telah dialami, remaja putri tersebut mencoba memahami pemikiran masyarakat mengenai individu dengan obesitas dan menerima pemikiran tersebut sebagai dorongan bagi mereka untuk menjadi lebih baik. Mereka beranggapan jika mereka selalu percaya diri dan berpikiran positif terhadap dirinya dan pemikiran orang lain, mereka tidak akan mengalami kesulitan dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, Remaja putri dengan obesitas cenderung mengalami tekanan sosial akan persepsi penampilan ideal yang dapat menyebabkan perasaan kecewa, kesedihan, ketidakpercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Disamping hal itu, individu yang cerdas secara emosional dikatakan dapat memiliki pemahaman dan regulasi yang baik dalam dirinya sehingga individu tersebut dapat mengawasi emosi dalam berpikir, bereaksi dan bertindak. Dengan hal itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh pada remaja putri dengan obesitas.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh pada remaja putri dengan obesitas?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan empiris antara kecerdasan emosional dan citra tubuh pada remaja putri dengan obesitas.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak terkait:

### **1. Manfaat teoritis**

Peneliti berharap dapat memperkaya bahan masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan tentang kecerdasan emosional dan citra tubuh. Peneliti juga berharap dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi perkembangan, serta untuk penelitian yang akan datang.

### **2. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi para pihak terkait:

#### **a. Bagi Biro Iklan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada biro iklan dan media massa lain, bahwa penggambaran fisik perempuan yang dikualifikasikan dan diperlihatkan pada media massa dapat memengaruhi citra tubuh remaja putri.

**b. Bagi Dinas Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi pada dinas pendidikan untuk melakukan berbagai penyuluhan mengenai peningkatan kecerdasan emosional.

**c. Bagi Peneliti lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk penelitian yang lebih mendalam di bidang psikologi, khususnya pada penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan citra tubuh.