

Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih

Ni Wayan Widi Kurniawati dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya

Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
karismasukmayanti@unud.ac.id

Abstrak

Kesehatan didambakan oleh setiap individu, namun gaya hidup yang tidak sehat serta tidak diimbangi oleh aktivitas fisik berpotensi menyebabkan berat badan berlebih. Remaja perempuan cenderung lebih peka dengan keadaan tubuh karena keinginan remaja perempuan adalah menjadi kurus. Keinginan menjadi kurus dipengaruhi oleh kecenderungan untuk mengidentikkan tubuh yang sangat kurus dengan kecantikan. Kesadaran remaja perempuan yang tidak mungkin untuk mencapai tubuh ideal dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Remaja perempuan yang merasakan kecemasan secara berlebihan akan mengalami kesulitan dalam pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial, sehingga mengetahui gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih adalah penting. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, menurut Strauss dan Corbin (2017). Responden adalah tiga remaja perempuan dengan berat badan berlebih, berusia 17 tahun hingga 18 tahun. Hasil penelitian adalah penyebab kecemasan, kecemasan yang dirasakan, faktor pendukung terjadinya kecemasan, upaya-upaya mengatasi kecemasan, dan faktor-faktor yang memengaruhi upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: Berat badan berlebih, kecemasan, remaja perempuan.

Abstract

Everyone have a desire to have a healthy body, but an unhealthy lifestyle and less physical activity can potentially cause overweight. Adolescent girls are more sensitive to the state of the body because the desire of adolescent girls is to have a thin body. The desire to become thin is influenced by the tendency to identify a very skinny body with beauty. The awareness of adolescent girls who are unlikely to reach the ideal body can cause anxiety. Adolescent girls who experience excessive anxiety will experience difficulty in work, social relationships, and social functions, so a discussion about anxiety from perspective of adolescent girls with overweight, is a unique and realistic way to understand anxiety itself. The method of this research was qualitative with phenomenological approach by Strauss and Corbin (2017). The data were collected from three overweight girls, aged are 17 years to 18 years. The results of this research are the causes of anxiety, perceived anxiety, anxiety support factors, efforts to overcome anxiety, and the factors that influence the efforts to overcome anxiety.

Key words: Adolescent girls, anxiety, overweight.

LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan hal yang didambakan oleh setiap individu, namun gaya hidup yang tidak sehat serta tidak diimbangi oleh aktivitas fisik dapat berpotensi menyebabkan berat badan berlebih. Kasus berat badan berlebih di Indonesia meningkat, yaitu pada tahun 2010 individu dengan berat badan berlebih sebanyak 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Menurut Sarafino dan Smith (2012), berat badan berlebih dapat dinilai melalui penilaian berdasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dapat dihitung dengan cara membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Kategori Indeks Massa Tubuh, yaitu berat badan berlebih memiliki IMT 25,0 hingga 29,9.

Kasus berat badan berlebih yang terjadi di Indonesia adalah kasus Arya Permana anak laki-laki berbobot 186 kg asal Karawang dan Rizki Rahmat Ramadhan anak laki-laki berbobot 119 kg asal Palembang, Sumatera Selatan (Abramena, 2016). Kasus Arya Permana dan Rizki Rahmat Ramadhan harus ditangani agar tidak berlanjut hingga usia dewasa. Ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB), Prof. Hardinsyah menyatakan bahwa kasus obesitas dan berat badan berlebih pada anak-anak seringkali berlanjut hingga anak menjadi dewasa (Herman, 2015). Masa remaja merupakan masa penentu apakah anak-anak tetap mengalami berat badan berlebih ketika dewasa atau dapat menurunkan berat badan, sehingga risiko berat badan berlebih pada usia dewasa dapat dihindari.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Bali, prevalensi status gizi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) remaja usia 16 tahun hingga 18 tahun, menyatakan bahwa penduduk Denpasar memiliki angka berat badan berlebih tertinggi dan menduduki posisi pertama, yaitu 14,1% dan obesitas 2,1% (Riskesdas Bali, 2013). Menurut Centi (2003) remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap keadaan tubuh dan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena kepedulian utama remaja perempuan adalah memiliki tubuh yang sangat kurus yang diidentikkan dengan kecantikan (Santrock, 2009). Kesadaran remaja perempuan yang tidak mungkin untuk mencapai tubuh ideal dapat menyebabkan munculnya kecemasan (Centi, 2003). Remaja akan merasakan kecemasan terlebih lagi bila sulit atau tidak mampu mencapai tubuh ideal karena mengalami berat badan berlebih.

Kecemasan menggambarkan periode singkat kegugupan atau ketakutan saat mengalami pengalaman sulit yang mengakibatkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, dan tidak aman. Kecemasan disebut khawatir atau was-was, yaitu rasa takut yang tidak jelas tetapi terasa sangat kuat, diikuti oleh sensasi fisik meliputi kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing, susah bernapas, denyut jantung meningkat, dan pipi yang memerah (Greenberger & Padesky, 2004 dan Sarwono, 2012).

Perasaan cemas yang dialami dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan remaja perempuan dengan berat badan berlebih mengalami depresi dan memutuskan untuk melakukan bunuh diri. Terdapat beberapa kasus remaja

perempuan dengan berat badan berlebih yang melakukan aksi bunuh diri, yaitu Hannah yang ditemukan meninggal gantung diri karena depresi dengan berat badan yang dimiliki dan perundungan yang diterima (Liputan6, 2013). Akibat sering menerima ejekan terkait berat badan yang dimiliki, Brandy Vela tidak tahan setiap hari mendengar kalimat-kalimat kasar yang menyatakan bahwa Vela gendut dan jelek (Fatimah, 2016). Artis perempuan bernama Audy Item dan Tina Toon juga pernah mengalami perundungan karena bentuk tubuh yang dimiliki dianggap gemuk (Hestianingsih, 2017). Kasus tersebut menjelaskan bahwa remaja perempuan lebih peka terhadap keadaan tubuh dan berat badan yang dimiliki.

Remaja perempuan yang tidak mampu mencapai bentuk tubuh ideal dan berat badan ideal yang diinginkan akan mengalami perasaan cemas yang cenderung meningkatkan risiko bunuh diri. Remaja perempuan yang merasakan kecemasan secara berlebihan akan mengalami kesulitan saat melakukan pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial (Fatmawati, 2017). Kecemasan yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang semakin meningkat akan menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan (Davison, Neale, & Kring, 2014; dan Sarwono, 2012).

Berdasarkan pemaparan yang berkaitan dengan kecemasan, maka mengetahui gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih adalah penting guna menggali informasi-informasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan-pertimbangan untuk mencari solusi, agar kecemasan yang dialami remaja perempuan dengan berat badan berlebih dapat diatasi.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dalam pandangan fenomenologi berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap individu-individu yang berada dalam situasi tertentu (Moleong, 2014). Penelitian ini menggunakan satuan kajian yang bersifat kelompok karena penelitian ini ingin memperoleh informasi terkait pengalaman individu tentang fenomena tertentu, yaitu gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan responden dengan pertimbangan kriteria-kriteria tertentu yang harus dimiliki oleh individu sebagai responden (Sugiyono, 2014). kriteria responden dalam penelitian ini, yaitu remaja berusia 16 tahun hingga 18 tahun, remaja perempuan dengan berat badan berlebih, berdomisili di Denpasar.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tempat yang telah disepakati antara responden dan peneliti. Penelitian dilakukan di wilayah Kota Denpasar.

Teknik Penggalan Data

1. Wawancara

Wawancara pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara semistruktur, yaitu wawancara yang sudah

termasuk dalam kategori *in-dept interview* (Esterberg dalam Sugiyono, 2014). Metode ini dipilih dengan tujuan untuk memperoleh data dan memungkinkan untuk menggali informasi yang menarik selama pelaksanaan penelitian terkait gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih.

2. Observasi

Penelitian ini menggunakan jenis observasi partisipasi pasif, yaitu terjadi ketika peneliti datang ke tempat kegiatan subjek penelitian, tetapi tidak ikut pada kegiatan tersebut (Spradley dalam Sugiyono, 2014).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menurut Strauss dan Corbin (2017), yaitu *open coding* adalah proses menguraikan, memeriksa, membandingkan, mengonsepankan, dan mengategorikan data. Tahap kedua adalah *axial coding*, *axial coding* adalah membuat hubungan antar kategori. Tahap terakhir adalah *selective coding* merupakan proses pemilihan kategori inti, pengaitan kategori inti terhadap kategori lainnya secara sistematis, pengabsahan hubungannya, mengganti kategori yang diperbaiki, dan dikembangkan lebih lanjut.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan proses analisis data yang telah dilakukan, diperoleh lima temuan utama dalam penelitian ini. Berikut penjelasan dari masing-masing temuan dalam penelitian ini. (Gambar terlampir)

1. Penyebab Kecemasan pada Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih

Menurut ketiga responden, yaitu remaja perempuan dengan berat badan berlebih, penyebab kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih dapat dibagi menjadi risiko penyakit, gaya hidup kurang gerak, berat badan berlebih, dan informasi yang didapat dari media.

2. Kecemasan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih

Ketiga responden memenuhi keempat aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004), dapat dilihat pada gambar.2 (Gambar 2 terlampir). Keadaan cemas yang dirasakan saat ini oleh remaja perempuan dengan berat badan berlebih dapat dibagi menjadi cemas berat badan bertambah, cemas mengalami penyakit di kemudian hari, cemas terhadap aktivitas yang dilakukan, cemas mencari pasangan, cemas diejek lagi, cemas ketika memakai pakaian, dan cemas kalori masuk ke dalam tubuh.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Kecemasan pada Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih

Menurut ketiga responden, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor-Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang dialami oleh responden, yaitu membandingkan bentuk tubuh; membandingkan cara berpakaian; karakteristik

responden yang tidak percaya diri, sensitif, pendendam, dan dipengaruhi suasana hati; persepsi bentuk tubuh ideal, serta persepsi berat badan ideal.

b. Faktor-Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat memengaruhi kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih dapat dibagi menjadi tiga, yaitu ejekan dan kritik, orang lain membandingkan bentuk tubuh, serta ibu responden yang berorientasi fisik.

4. Upaya yang Dilakukan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih Untuk Mengatasi Kecemasan

Menurut ketiga responden, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan dapat dibagi menjadi tujuh, yaitu olahraga, diet, menutupi bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan, memuntahkan makanan, membenturkan kepala ke tembok, menangis sambil berteriak, tarik napas. Olahraga adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi perasaan kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Olahraga yang dilakukan bervariasi, seperti lari, menari, naik turun tangga, dan *workout*. Responden juga melakukan diet sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan. Diet yang dilakukan berbeda-beda, yaitu berhenti makan malam; mengurangi camilan; mengurangi porsi makan; makan disaat lapar; makan sayur, minum air lemon, dan mengurangi gorengan; GM diet (General Motors diet); OCD (Obsessive Corbuzier's Diet); diet pagi minum susu, siang makan tidak boleh karbo, malam hanya makan buah; menggunakan obat-obatan dan suatu produk; serta menghitung kalori.

5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Upaya-Upaya yang Dilakukan Untuk Mengatasi Kecemasan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih

Menurut ketiga responden, yaitu remaja perempuan dengan berat badan berlebih yang mengalami kecemasan, faktor-faktor yang memengaruhi tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat.

a) Faktor Pendukung Yang Memengaruhi Upaya-Upaya terkait Kecemasan

Faktor pendukung dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu faktor pendukung internal dan faktor pendukung eksternal. Faktor pendukung internal dalam penelitian ini adalah motivasi intrinsik yang didapat responden dari rasa malu yang dimiliki. Faktor pendukung eksternal adalah faktor-faktor luar diri responden yang dapat mendukung tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Faktor pendukung eksternal yang dialami responden, seperti adanya aktivitas yang dilakukan, dukungan sosial yang didapat responden, serta motivasi ekstrinsik responden yang didapat dari kesuksesan orang lain menjadi kurus.

b) Faktor Penghambat Yang Memengaruhi Upaya-Upaya terkait kecemasan

Faktor penghambat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu faktor penghambat internal dan faktor penghambat eksternal. Faktor penghambat internal, yaitu tidak dapat mengontrol nafsu makan, penyakit, ketidakkonsistenan berolahraga,

karakteristik reponden (cenderung tidak tetap pendirian), serta malas yang dapat berupa perasaan dan perilaku. Faktor penghambat eksternal adalah faktor-faktor luar diri responden yang dapat menghambat tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Faktor penghambat eksternal yang dialami responden, seperti tidak sedang melakukan aktivitas, padatnya kegiatan, dan orangtua yang tidak konsisten.

Hasil penelitian terkait gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih secara keseluruhan dapat dilihat melalui bagan 6 (Gambar 6 terlampir).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Kecemasan menggambarkan periode singkat kegugupan atau ketakutan saat mengalami pengalaman sulit yang mengakibatkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, dan tidak aman. Kecemasan disebut khawatir atau was-was, yaitu rasa takut yang tidak jelas tetapi terasa sangat kuat, diikuti oleh sensasi fisik meliputi kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing, susah bernapas, denyut jantung meningkat, dan pipi yang memerah (Greenberger & Padesky, 2004 dan Sarwono, 2012).

Kecemasan adalah perasaan ketidaknyamanan dan ketakutan. Kecemasan memiliki kaitan dengan rasa takut tetapi kecemasan adalah reaksi terhadap bahaya yang mengingatkan individu akan ada bahaya yang mengancam. Rasa takut dirasakan sejenak, tetapi kecemasan dapat berlangsung terus menerus. Kecemasan terjadi dari adanya ketakutan akan masa depan, terjadi sesuatu yang tidak diharapkan, dan adanya pertentangan dalam diri individu. Kecemasan lebih parah dibandingkan dengan ketakutan karena ketakutan akan hilang dengan hilangnya penyebab munculnya ketakutan. Namun kecemasan dapat dirasakan dengan tiba-tiba tanpa adanya bahaya langsung di lingkungan, dirasakan hanya sementara tetapi dapat juga dirasakan pada waktu yang lama (Az-Zahrani, 2005; Davinson, Johnson, Kring, & Neale, 2012; Lisa, 2008; dan Ramalah, 2003).

Penelitian ini menemukan bahwa penyebab kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih adalah gaya hidup kurang gerak, risiko penyakit, berat badan berlebih, dan informasi yang didapat dari media. Responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa responden sadar dengan gaya hidup yang kurang gerak selama ini, seperti lapar disaat belajar maka responden akan makan dan setelah makan responden akan tidur dan seperti itu seterusnya, sehingga responden merasa bahwa diri kurang bergerak. Hal tersebut diakibatkan karena padatnya kegiatan responden. Saat responden masih aktif bersekolah setidaknya responden melakukan olahraga sekali dalam seminggu, namun saat ini responden benar-benar tidak melakukan olahraga dan merasakan bahwa responden memiliki gaya hidup kurang gerak yang menyebabkan responden merasa cemas dengan gaya hidup yang dimiliki saat ini. Gaya hidup kurang gerak yang dilakukan responden saat ini menyebabkan responden merasa cemas apabila mengalami sakit dikemudian hari.

Responden menyatakan bahwa risiko penyakit menyebabkan responden merasa cemas. Responden remaja perempuan dengan berat badan berlebih merasa bahwa risiko penyakit akan berpengaruh pada kesehatan responden di masa depan, sehingga hal tersebut menyebabkan munculnya kecemasan mengalami penyakit dikemudian hari. Salah satu risiko penyakit yang dialami responden adalah diabetes.

Penyebab ketiga terjadinya kecemasan adalah berat badan berlebih. Ketiga responden menyatakan bahwa berat badan merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan. Responden dalam penelitian ini masuk ke dalam kategori berat badan berlebih yang mengacu pada pendapat Sarafino dan Smith (2012), yang membagi kategori berat badan berdasarkan penghitungan IMT (Indeks Massa Tubuh). Responden MY memiliki IMT 25,56, responden MZ memiliki IMT 29,62, dan responden MB memiliki IMT 27,04. Ketiga responden dalam penelitian ini beranggapan bahwa perempuan yang cantik adalah perempuan yang kurus, sedangkan perempuan dengan berat badan berlebih akan dipandang sebelah mata; individu dengan berat badan berlebih memiliki lemak berlebih dalam tubuh yang menyebabkan paha besar, lengan besar dan tidak memiliki bentuk tubuh yang ramping; serta berat badan sudah mengganggu kegiatan yang menyebabkan mudah lelah.

Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati (2014), sekitar 50% hingga 80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja perempuan. Kekhawatiran akan bentuk tubuh tampak lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Levine dan Smolak (dalam Hanum, Nurhayati, & Riani, 2014) menyatakan bahwa 40% hingga 70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuh, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

Berat badan berlebih yang dialami responden dalam penelitian ini disebabkan karena suka mengonsumsi camilan, suka makanan manis, dan mengonsumsi minuman manis. Kebiasaan mengonsumsi camilan dilakukan pada saat responden membaca buku sambil tiduran. Suka makanan manis dan minuman manis juga dilakukan oleh responden, dalam penelitian ini responden menyatakan bahwa responden mengonsumsi kacang hijau dengan rasa yang manis, setiap selesai makan responden harus minum teh manis, serta makanan manis dianggap sebagai *desert*.

Menurut Iriantika dan Margawati (2017), hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa penyebab terjadinya berat badan berlebih dikarenakan adanya faktor genetik dari orangtua dan pemilihan makan responden yang salah, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, dan rendah serat. Selain itu individu selalu mengonsumsi makanan dan minuman manis. Jenis makanan dan minuman manis yang sering dikonsumsi yaitu coklat, *cake*, permen, es krim, jus buah dengan gula pasir, dan puding.

Penyebab keempat kecemasan adalah informasi yang didapat dari media. Media merupakan salah satu yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Peran media juga memengaruhi gambaran tubuh remaja sesuai dengan pendapat Field dan kawan-kawan (dalam Santrock, 2010) yang menyatakan bahwa remaja perempuan berusaha keras agar dapat menyamai tokoh di media yang berjenis kelamin sama, maka remaja perempuan akan cenderung sangat mementingkan berat badan dibandingkan kawan-kawan lain, sehingga informasi yang akan dicari oleh remaja adalah terkait dengan berat badan. Dalam penelitian ini, beberapa informasi yang dicari oleh responden dan menyebabkan munculnya kecemasan adalah informasi terkait berat badan yang dialami individu, kematian, dan penyakit yang disebabkan oleh berat badan berlebih. Informasi berat badan, kematian, dan penyakit yang didapat dari media dapat memicu munculnya kecemasan. Berdasarkan pendapat menurut Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), peran media sebagai penyebab utama norma-norma sosial tentang stereotip gender pada perempuan, stigma obesitas, dan keindahan menjadi kurus. Data menunjukkan bahwa perempuan kurus tampil di semua media visual dan media tertentu. Peran media yang terjadi dapat diprediksi dapat menyebabkan kekhawatiran citra tubuh pada perempuan.

Kecemasan yang dirasakan responden dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi tujuh, yaitu cemas berat badan bertambah, cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas terhadap aktivitas yang dilakukan, cemas mencari pasangan, cemas diejek lagi, cemas ketika memakai pakaian, serta cemas kalori masuk ke dalam tubuh. Remaja perempuan dengan berat badan berlebih merasakan kecemasan apabila berat badan yang dimiliki bertambah dan mengalami obesitas, padahal saat ini ketiga responden belum masuk ke dalam kategori obesitas. Responden remaja perempuan dengan berat badan berlebih menyatakan bahwa takut obesitas yang sampai besar, merasa takut dan tidak mau menjadi obesitas karena berat badan responden saat ini sudah menyebabkan responden merasa takut, serta apabila berat badan responden telah mencapai angka 80 kg, 90 kg, bahkan 100 kg dianggap tidak wajar oleh responden. Berat badan bertambah dianggap sebagai ancaman bagi responden yang menimbulkan ketakutan untuk menjadi obesitas di masa depan.

Kecemasan berat badan bertambah didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan dan Safitri (2014), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki *body image* negatif (23%) dan pada dimensi kecemasan menjadi gemuk, perempuan merasa cemas terhadap kegemukan, merasa khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang cenderung tinggi. Pada masa remaja, remaja perempuan melaporkan ketidakpuasan bentuk tubuh dan berat badan, rasa takut akan bertambahnya berat badan, serta kesenangan dalam menurunkan berat badan. Ketidakpuasan berat badan berkorelasi secara signifikan dengan adipositas, maka semakin berat berat badan remaja perempuan akan semakin besar kemungkinan untuk melaporkan ketidakpuasan berat badan (Moore & Franko dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

Kecemasan kedua yang dirasakan adalah cemas mengalami penyakit dikemudian hari. Responden merasakan kecemasan apabila dikemudian hari responden mengalami suatu penyakit, seperti ketakutan responden mengalami diabetes pada usia remaja, ketakutan mengalami hipertensi, dan ketakutan terkena penyakit yang lain. Penyakit diabetes, hipertensi, dan penyakit lain dikemudian hari menyebabkan responden remaja perempuan dalam penelitian ini merasa cemas, sesuai dengan pendapat Lestari (2015) yang menyatakan bahwa penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, karena individu dengan berat badan berlebih berisiko tinggi mengalami kematian dini, penyakit jantung koroner, diabetes tipe dua, hipertensi, stroke, semua penyakit kandung kemih, osteoarthritis, masalah pernafasan, beberapa jenis kanker (misalnya: endometrium, usus besar, ginjal, kanker payudara pascamenopause), sirosis, dan komplikasi kehamilan pada perempuan (Miller, Jarvis, & McBean, 2007).

Remaja perempuan dengan berat badan berlebih juga merasakan cemas terhadap aktivitas yang dilakukan. Ketiga responden dalam penelitian ini merasa cemas apabila berat badan berlebih menyebabkan responden susah berjalan, susah bergerak, susah bernapas, dan mudah lelah saat melakukan aktivitas. Perasaan cemas keempat yang dirasakan responden adalah cemas dalam mencari pasangan. Responden merasakan cemas saat mencari pasangan, karena responden berpandangan bahwa laki-laki akan melihat fisik dan penampilan perempuan. Perempuan yang akan disukai oleh laki-laki adalah perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang bagus.

Menurut Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), perempuan yang cantik menikmati keuntungan dalam proses seleksi pasangan. Studi psikologi sosial telah memberikan dukungan yang cukup untuk keuntungan interpersonal yang dinikmati oleh perempuan cantik yang sesuai dengan standar kecantikan masyarakat. Kecantikan adalah komponen utama dari stereotip peran gender perempuan. Menjadi cantik berfungsi untuk menegaskan identitas sebagai perempuan. Tampak cantik menegaskan kepada orang lain bahwa remaja perempuan dan perempuan memenuhi harapan sosial mengenai kewanitaan.

Responden juga merasa cemas diejek lagi. Perasaan cemas diejek lagi dikarenakan teman sebaya memiliki pengaruh terhadap kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Ningsih, Supartini, dan Setiawati (2014), menyatakan bahwa remaja perempuan memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya. Sebagai akibatnya, remaja perempuan akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa sangat tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh kawan-kawan sebaya. Terkait cemas ketika memakai pakaian, responden dalam penelitian ini menyatakan merasa cemas ketika memakai pakaian disebabkan karena baju yang dimiliki responden sudah tidak cukup dan responden tidak dapat mengenakan pakaian yang sesuai dengan bentuk badan responden.

Terakhir, kecemasan yang dirasakan responden dalam penelitian ini adalah cemas kalori masuk ke dalam tubuh. Cemas kalori masuk ke dalam tubuh menyebabkan remaja perempuan dengan berat badan berlebih melakukan upaya untuk mencegah masuknya kalori ke dalam tubuh. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa salah satu cara mencegah kalori masuk ke dalam tubuh adalah dengan cara memuntahkan makanan, memuntahkan makanan yang terjadi dalam waktu yang lama dan dengan frekuensi yang semakin sering cenderung memicu terjadinya bulimia nervosa. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Tiantani (dalam Ratnawati dan Sofiah, 2012), membuktikan bahwa 34,8% remaja mengalami penyimpangan perilaku makan dengan spesifikasi 11,6% menderita anorexia nervosa dan 27% menderita bulimia nervosa.

Kecemasan yang dirasakan responden dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendukung terjadinya kecemasan, yaitu faktor-faktor pendukung internal dan faktor-faktor pendukung eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah faktor-faktor yang muncul dari dalam diri responden sendiri, seperti membandingkan bentuk tubuh, membandingkan cara berpakaian, karakteristik responden, persepsi bentuk tubuh ideal, serta persepsi berat badan ideal, sedangkan faktor eksternal adalah yang muncul dari luar diri responden, seperti ejekan dan kritik, orang lain membandingkan bentuk tubuh, dan ibu responden yang berorientasi fisik.

Ketiga responden dalam penelitian ini melakukan perbandingan kepada orang lain, khususnya pada sesama remaja perempuan. Perbandingan yang dimaksud adalah membandingkan bentuk tubuh. Ketiga responden merasa memiliki bentuk tubuh yang kurang dibandingkan dengan orang lain karena berat badan berlebih yang dimiliki menyebabkan responden merasa memiliki bentuk tubuh kurang bagus dibandingkan orang lain, sehingga muncul perasaan tidak percaya diri. Responden dalam penelitian ini juga membandingkan cara berpakaian dengan orang lain, responden menyatakan bahwa responden ingin mengenakan pakaian seperti remaja perempuan yang lain, namun responden merasa tidak bisa karena berat badan yang memengaruhi bentuk tubuh responden menjadi tidak seperti remaja perempuan dengan berat badan normal. Membandingkan bentuk tubuh dan cara berpakaian dapat memengaruhi terjadinya kecemasan, karena remaja perempuan dengan berat badan berlebih merasa kurang puas dengan berat badan serta bentuk tubuh yang dimiliki.

Responden yang membandingkan bentuk tubuh dan cara berpakaian dapat memengaruhi terjadinya kecemasan, karena remaja perempuan dengan berat badan berlebih merasa kurang puas dengan berat badan serta bentuk tubuh yang dimiliki didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones (dalam Husni dan Indrijati, 2014), menyatakan bahwa remaja perempuan yang sering melakukan komparasi sosial cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan yang melakukan komparasi sosial dengan frekuensi rendah.

Perbandingan sosial atau *social comparison* dan harga diri secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap citra tubuh, semakin tinggi perbandingan sosial maka akan semakin rendah citra tubuh begitupun sebaliknya semakin rendah perbandingan sosial maka akan semakin tinggi citra tubuh. Mayoritas remaja perempuan memiliki taraf penilaian citra tubuh yang sangat rendah sebanyak 42 orang (42%) dan remaja perempuan memiliki taraf perbandingan sosial yang tinggi sebanyak 34 orang (34%) (Sari & Suarya, 2018).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina (2012) menyatakan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial seperti membandingkan bentuk tubuh dengan bentuk tubuh orang lain, ketika melakukan sebuah perbandingan sosial objek pembandingan yang sering digunakan adalah bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik. Membandingkan bentuk tubuh dengan perempuan lain yang lebih menarik akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan.

Persepsi bentuk tubuh ideal dan persepsi berat badan ideal juga dapat menjadi faktor pendukung terjadinya kecemasan. Menurut responden bentuk tubuh yang ideal adalah lengan tidak terlalu besar, paha tidak besar, ramping, dan memiliki pinggang, sedangkan berat badan ideal menurut ketiga responden adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan. Perempuan pada umumnya mementingkan bagian tubuh seperti kaki dan pinggul, remaja perempuan cenderung kurang puas dengan bentuk tubuh dan bagian tubuh daripada laki-laki (Brooks-Gunn & Paikoff; Henderson & Zivian; Philips dalam Santrock, 2009).

Karakteristik responden juga merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya kecemasan. Karakteristik responden yang mendukung terjadinya kecemasan adalah tidak percaya diri terutama saat menerima ejekan, sensitif, pendendam saat benar-benar sakit hati menerima ejekan, serta dipengaruhi suasana hati karena responden terkadang merasa kesal dan terkadang merasa sedih tergantung pada suasana hati saat peristiwa terjadi. Faktor-faktor eksternal yang mendukung terjadinya kecemasan adalah ejekan dan kritik, orang lain membandingkan bentuk tubuh, dan ibu responden yang berorientasi fisik.

Ketiga responden dalam penelitian ini mendapatkan ejekan dan kritik dari orang lain, ejekan dan kritik yang didapat oleh responden bervariasi seperti lengan seperti bantal, jam paha, ada gempal, lengan ibu-ibu, lengan seperti paha, gendut, besar, lebar, disamakan dengan hewan, obesitas serta diejek bakso, bulat, tidak ada leher. Orang lain juga membandingkan bentuk tubuh responden dengan remaja perempuan yang ada disekitar responden yang menyebabkan responden merasa tidak percaya diri. Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan responden dalam penelitian ini karena dibanding-bandingkan oleh orang lain didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Hidayah, Bari, dan Bachtiar (2015), menyatakan bahwa terdapat 19 remaja (54,2%) merasa tidak percaya diri bila berhadapan dengan orang banyak. Rasa tidak percaya diri akan mempengaruhi remaja dalam berinteraksi dengan orang lain.

Keadaan tubuh yang gemuk membuat remaja merasa enggan untuk berkumpul dengan teman dan takut dikucilkan, sehingga dapat mengganggu psikologi remaja serta remaja tersebut akan menarik diri secara sosial. Menarik diri secara sosial ditunjukkan dengan aspek perilaku, yaitu menghindari yang dilakukan oleh remaja perempuan dengan berat badan berlebih dalam penelitian ini.

Orangtua khususnya ibu juga berpengaruh mendukung terjadinya kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Responden dalam penelitian ini memiliki ibu yang berorientasi fisik yang menuntut responden untuk cantik dan kurus. Menurut Abramson (2005) dan Sharkley (2011), remaja perempuan memiliki berat badan berlebih apabila orangtua lebih banyak mengontrol makanan remaja perempuan. Ibu yang melakukan diet dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang bentuk tubuh yang dimiliki, khususnya pada remaja perempuan. Pendapat lain yang dinyatakan oleh Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), bahwa keluarga dapat memperburuk bagaimana individu memandang diri dengan memperkuat tekanan untuk mengedepankan keindahan menjadi kurus.

Penelitian Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) telah menunjukkan korelasi yang signifikan antara kekhawatiran orangtua tentang berat badan sendiri dan atau berat badan anak-anak serta ketidakpuasan pada anak perempuan. Anak perempuan yang memiliki ibu yang berusaha untuk mengontrol asupan makanan anak perempuan, maka anak perempuan tersebut melaporkan ketidakpuasan tubuh dan harga diri yang lebih rendah. Responden berusaha melakukan upaya-upaya untuk mengatasi rasa cemas yang dirasakan, sehingga rasa cemas yang dirasakan tidak terjadi secara terus menerus. Penelitian ini menemukan beberapa cara yang dilakukan oleh remaja perempuan dengan berat badan berlebih untuk dijadikan upaya mengatasi perasaan cemas yang dirasakan, yaitu olahraga, diet, menutupi bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan, memuntahkan makanan, membenturkan kepala ke tembok, menangis teriak-teriak, serta tarik napas.

Olahraga yang dilakukan responden bervariasi, seperti lari, menari, naik turun tangga, dan *workout*. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi adalah dengan melakukan diet. Dalam penelitian ini, ketiga responden melakukan diet tetapi dengan variasi yang berbeda, yaitu berhenti makan malam, mengurangi camilan, mengurangi porsi makan, makan disaat lapar, makan sayur, minum air lemon, mengurangi makanan yang digoreng, GM (*General Motors*) diet, OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*) diet pagi minum susu, siang hari tidak boleh mengonsumsi karbohidrat, malam hanya mengonsumsi buah, menggunakan obat-obatan dan suatu produk, serta menghitung kalori. Mengurangi porsi makan adalah cara yang sama, yang dilakukan ketiga responden dalam penelitian ini untuk melakukan diet guna mengurangi perasaan cemas yang dirasakan.

Responden juga menutup bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan sebagai upaya yang digunakan untuk mengurangi

kecemasan yang dirasakan. Responden berusaha untuk menutupi bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan, yaitu lengan. Menutupi lengan dilakukan dengan cara kedua tangan menutupi lengan seolah-olah merangkul lengan sendiri atau dapat juga dilakukan dengan menggunakan jaket, selain menutupi bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan, memuntahkan makanan dipilih responden untuk menjadi upaya mengurangi perasaan cemas yang dirasakan. Responden memuntahkan makanan dengan menggunakan tangan yang dimasukkan ke dalam mulut, setelah memuntahkan makanan responden akan merasa lega. Responden juga merasa menyesal saat makan makanan terlalu banyak, sehingga memutuskan untuk memuntahkan makanan.

Menurut hasil penelitian Irawan dan Safitri (2014), 48 perempuan dari 90 sampel penelitian melakukan diet sehat, sedangkan 42 perempuan melakukan diet tidak sehat. Perempuan yang melakukan diet sehat menyatakan bahwa mengatur porsi makan agar tidak terlalu banyak, mengurangi makanan yang berlemak, banyak mengonsumsi sayur-sayuran, menyempatkan diri untuk *jogging* saat memiliki waktu luang, serta mengurangi makanan manis. Pada perempuan yang melakukan diet tidak sehat menyatakan bahwa menggunakan obat penahan nafsu makanan, sengaja memuntahkan makanan, mengurangi berat badan dengan berpuasa, menggunakan obat penyerap air dalam tubuh. Perempuan yang memiliki IMT kekurangan berat badan dan IMT normal cenderung melakukan diet sehat, sedangkan perempuan yang memiliki IMT berat badan berlebih dan obesitas cenderung melakukan diet tidak sehat.

Responden juga melakukan upaya untuk mengatasi kecemasan dengan membenturkan kepala ke tembok, menangis sambil berteriak, dan menarik napas. Membenturkan kepala ke tembok, menangis sambil berteriak, dan menarik napas merupakan efek dari omongan ibu responden, yaitu sebagian besar mengenai meminta responden untuk diet, kurus, dan cantik. Upaya tersebut dilakukan remaja perempuan dengan berat badan berlebih untuk mengurangi perasaan cemas yang dirasakan, tetapi olahraga dan diet adalah cara yang sama, yang dipilih ketiga responden untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Melakukan diet sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Hidayah, Bari, dan Bachtiar (2015), yang menyatakan bahwa terdapat 32 remaja (91,4%) menjelaskan bahwa remaja berusaha untuk melakukan program diet sampai berat badan ideal karena remaja menganggap bahwa dengan tubuh yang gemuk maka remaja akan mengalami banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dan ketidakinginan remaja yang terus-menerus mendapatkan ejekan dari teman sebaya.

Faktor yang memengaruhi tercapainya suatu upaya dibagi menjadi faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mendukung tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Faktor pendukung dalam penelitian ini dibagi lagi menjadi dua, yaitu faktor pendukung internal dan faktor pendukung eksternal. Faktor pendukung internal dalam penelitian ini adalah motivasi intrinsik yang disebabkan oleh

rasa malu yang dirasakan oleh responden remaja perempuan dengan berat badan berlebih, sedangkan faktor pendukung eksternal, yaitu adanya aktivitas yang dilakukan sehingga upaya diet tercapai, dukungan sosial yang responden dapatkan dari teman dan orangtua saat diet dan menerima ejekan, motivasi ekstrinsik yang didapatkan dari kesuksesan individu yang gemuk menjadi kurus.

Faktor penghambat dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang menghambat tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Faktor penghambat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu faktor penghambat internal dan faktor penghambat eksternal. Faktor penghambat internal dalam penelitian ini adalah tidak dapat mengontrol nafsu makan, penyakit yang dialami responden, ketidakkonsistenan berolahraga, karakteristik responden (cenderung tidak tetap pendirian), dan rasa malas maupun perilaku malas.

Terkait penyakit yang dialami responden, responden MY mengalami operasi usus buntu dan perlengketan usus saat SMA kelas satu sehingga responden MY memiliki keterbatasan dalam hal melakukan olahraga, responden MZ mengalami gastritis sehingga memiliki keterbatasan saat melakukan olahraga terutama saat olahraga yang berfokus pada bagian perut karena akan merasakan sakit pada daerah ulu hati. Responden MZ juga pernah mengalami sakit di bagian engkel sehingga memiliki keterbatasan dalam hal berlari, sedangkan responden MB pernah mengalami usus buntu saat SMP tetapi hal tersebut tidak menghalangi responden MB dalam berolahraga.

Ketidakkonsistenan berolahraga merupakan salah satu faktor penghambat. Ketidakkonsistenan berolahraga terjadi karena responden berolahraga hanya pada saat ada acara saja, tetapi saat acara tersebut selesai maka responden akan berhenti melakukan olahraga. Karakteristik responden yang cenderung tidak tetap pendirian juga menjadi faktor penghambat tercapainya upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih saat ini, tidak tetap pendirian dalam hal ini berkaitan dengan melakukan diet. Malas juga merupakan faktor penghambat internal, malas terjadi karena tidak ada teman saat berolahraga dan merasa ingin tidur saja daripada melakukan olahraga.

Faktor penghambat eksternal juga dapat memengaruhi tercapainya upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Faktor penghambat eksternal yang didapat dalam penelitian ini adalah tidak sedang melakukan aktivitas, padatnya kegiatan responden karena melakukan kegiatan seperti les dan kegiatan di kampus, serta orangtua yang tidak konsisten. Tidak sedang melakukan aktivitas menyebabkan responden merasakan lapar sehingga dapat menghambat proses diet yang dijalani. Padatnya kegiatan les dan awal dimulainya perkuliahan juga merupakan faktor penghambat karena dengan adanya kegiatan tersebut menyebabkan kesediaan waktu yang dimiliki responden untuk melakukan olahraga terbatas.

Orangtua yang tidak konsisten terjadi karena orangtua meminta responden tidak melakukan diet tetapi disisi lain orangtua responden meminta responden untuk melakukan diet. Orangtua juga berupaya menggoda responden yang sedang melakukan diet dengan memberikan makanan kepada responden. Orangtua yang tidak konsisten terkadang memberikan dukungan, tetapi terkadang juga tidak memberikan dukungan untuk dapat mencapai upaya guna mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Orangtua yang tidak konsisten didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Iriantika dan Margawati (2017), menyatakan bahwa individu gagal untuk mempertahankan pola hidup yang sehat dikarenakan kurangnya dukungan dan motivasi dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dirasakan remaja perempuan dengan berat badan berlebih dalam penelitian ini adalah cemas terhadap berat badan bertambah, cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas terhadap aktivitas yang dilakukan, cemas dalam mencari pasangan, cemas jika diejek lagi, cemas ketika memakai pakaian, dan cemas kalori masuk ke dalam tubuh.

Saran yang dapat diberikan kepada remaja perempuan dengan berat badan berlebih adalah agar lebih memahami dan menyadari kecemasan yang dialami, serta tidak melakukan perbandingan dengan perempuan lain dan lebih mencintai diri, sehingga akan mengatasi perasaan cemas yang dialami. Saran bagi orangtua dan masyarakat agar tidak berorientasi fisik terhadap remaja perempuan dengan berat badan berlebih, memberikan dukungan serta motivasi yang konsisten, mencoba memberikan kritik dengan kalimat yang lebih positif, serta peduli dengan upaya yang dilakukan oleh remaja perempuan dengan berat badan berlebih seperti memuntahkan makanan, membenturkan kepala ke tembok, dan menangis sambil berteriak, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan makan serta cedera kepala pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih.

Bagi sekolah, layanan kesehatan, dan pemerintah disarankan agar melakukan sosialisasi, konseling, atau pengecekan kesehatan bagi remaja, guna mencegah terjadinya kecemasan pada remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih menggali *significant others* atau mengambil *significant others* dari keluarga remaja perempuan dengan berat badan berlebih serta memilih tempat wawancara yang dibuka 24 jam, sehingga tidak akan menghalangi proses penelitian

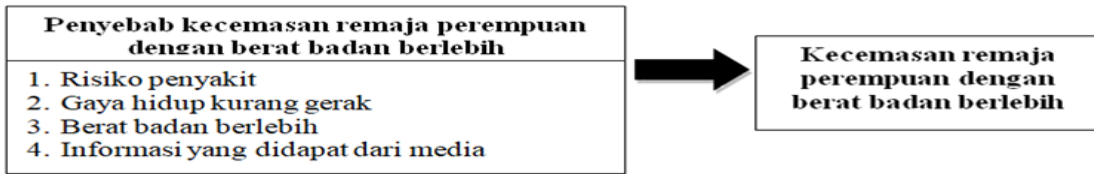
DAFTAR PUSTAKA

- Abramena. (2016). *Arya, Rizki dan ancaman obesitas Anak Indonesia*. Diperoleh dari liputan6: <http://news.liputan6.com/read/2559287/arya-rizki-dan-ancaman-obesitas-anak-indonesia> diakses 26 Februari 2017.
- Abramson, P. E. (2005). *Body Intelligence menurunkan dan menjaga berat badan tanpa diet*. Yogyakarta: Andi.

GAMBARAN KECEMASAN REMAJA PEREMPUAN DENGAN BERAT BADAN BERLEBIH

- Az-Zahrani, D. M. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Cash dan Pruzinsky. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Centi, P. J. (2003). *Mengapa rendah diri?* Yogyakarta: Kanisius.
- Davinson, G. C., Johnson, S. L., Kring, A. M., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal psychology twelfth edition*. Amerika: John Wiley & Sons. Inc.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. (2014). *Psikologi abnormal edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fatimah. (2016). *Sering Dibully Gendut dan Jelek, Gadis Ini Bunuh Diri*. Diperoleh dari Kini.co.id: <http://dunia.kini.co.id/2016/12/03/4057/sering-dibully-gendut-dan-jelek-gadis-ini-bunuh-diri> diakses 22 Juli 2018.
- Fatmawati, Y. (2017). *Kecemasan berlebihan berujung sakit fisik*. Diperoleh dari kompasiana: https://www.kompasiana.com/yuse/kecemasan-berlebihan-berujung-sakit-fisik_592ce1a6537b618053d0f6fe diakses 1 Maret 2018.
- Greenberger & Padesky (penerjemah: Bambang Margono). (2004). *Mind over mood chane how feel by changing the way you think..* Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Hanum, Nurhayati, & Riani. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswa universitas "x" serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180-190/ <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/51> diakses 3Mei 2017.
- Herman. (2015). *Obesitas pada anak sering berlanjut sampai dewasa*. Diperoleh dari Berita satu.com: <http://www.beritasatu.com/kesehatan/258990-obesitas-pada-anak-sering-berlanjutsampai-dewasa.html> diakses 17 Maret 2017.
- Hestianingsih. (2017). *7 artis indonesia yang pernah di-bully karena fisik, ini balasan mereka*. Diperoleh Wolipop detik.com: <https://wolipop.detik.com/read/2017/09/26/120359/3658510/234/7-artis-indonesia-yang-pernah-di-bully-karena-fisik-ini-balasan-mereka> diakses 22 Juli 2018.
- Hidayah, N., Bari, S., & Bachtiar, A. (2015). Konsep diri remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat herbalife. *Medica Majapahit*, 7(1), 23-40/ <http://ejournal.stikesmajapahitmojokerto.ac.id/index.php/M/article/view/6/5> Diakses 3 Juni 2018.
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap body image remaja putri yang obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-212/ <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp2f716e042ffull.pdf> . Diakses 28 Mei 2018.
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18-25/ <https://media.neliti.com/media/publications/126180-ID-hubungan-antara-body-image-dan-perilaku.pdf> Diakses 2 Juni 2018.
- Iriantika, K. A., & Margawati, A. (2017). Studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight. *Journal Of Nutrition College*, 6(1), 19-27/ <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16887/17168>. Diakses 28 Mei 2018.
- Liputan6. (2013). *Hannah bunuh diri akibat dibully dan diminta mati di dunia maya*. Diperoleh dari <https://www.liputan6.com/global/read/659896/hannah-bunuh-diri-akibat-dibully-dan-diminta-mati-di-dunia-maya> diakses 22 Juli 2018.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: nuMed.
- Lisa M. S, L. (2008). *Anxiety workbook for teens*. Canada: Raincoast Books.
- Miller, Jarvis, & McBean. (2007). *Dairy foods and nutrition*. US: Taylor Francis.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif, edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Ningsih, R., Supartini, Y., & Setiawati, S. (2014). Hubungan teman sebaya, konsep diri dan status gizi remaja putri. *JKep*, 2 (3), 44-54/ <http://ejournal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKEP/article/view/36/30> diakses 28 November 2017.
- Ramalah, D. S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Obor.
- Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1(2), 130-142/ <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/view/39/43> Diakses 28 Mei 2018.
- Risikesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar dalam angka risikesdas 2013*. Diperoleh dari riset kesehatan dasar: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf> Diakses 22 Juli 2018.
- Risikesdas Bali. (2013). *Riset kesehatan dasar dalam angka risikesdas 2013 Provinsi Bali*. Diperoleh dari riset kesehatan dasar: <http://diskes.baliprov.go.id/id/riset-kesehatan-dasar--risikesdas--provinsi-bali2> 14 April 2017.
- Santrock, J. W. (2009). *Remaja edisi 11 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2010). *Remaja edisi 11 jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, & Smith. (2012). *Health psychology: Biopsychological interactions*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2017). *Dasar-dasar penelitian kualitatif*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sari & Suarya. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Ida Ayu Wika Permata Sari Dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5 (2), 265-277/ <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40398> Diakses 23 Juli 2018.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sharkley, B. J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sunartio, L., Sukanto, M., & Dianovinina, K. (2012). Sosial comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, IX(2), 161-166/ <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/342/232> diakses 22 Juli 2018.

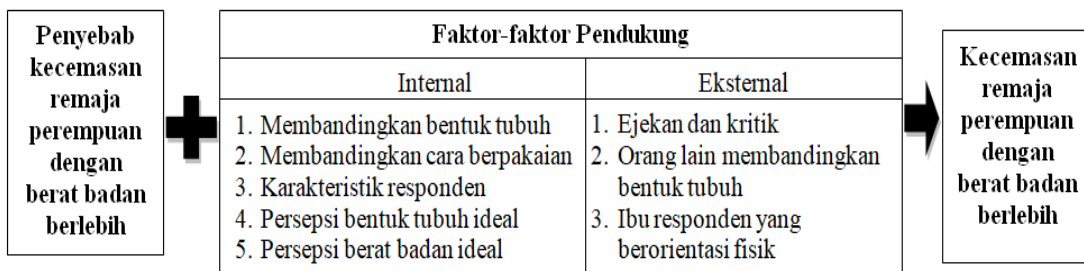
LAMPIRAN



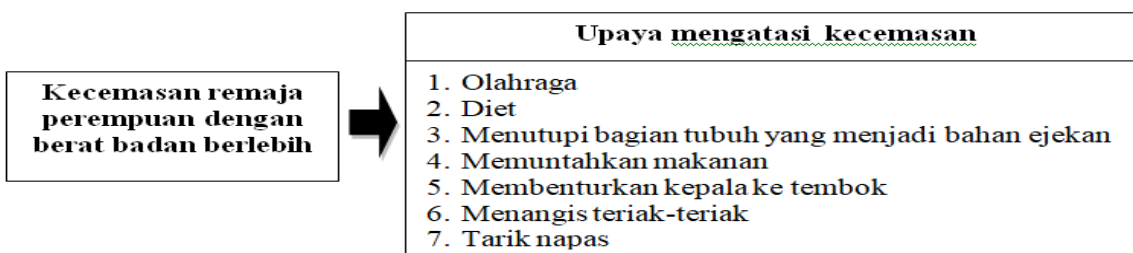
Gambar 1.
Penyebab Kecemasan

| Kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih | | | |
|---|---|--|--|
| Aspek Fisik | Aspek Pikiran | Aspek Perilaku | Aspek Suasana Hati |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Jantung berdebar 2. muka memerah 3. pusing 4. bernapas pendek | <ol style="list-style-type: none"> 1. memikirkan tentang memuntahkan makanan 2. memikirkan tentang ejekan yang diterima 3. memikirkan menjadi obesitas di masa depan | <ol style="list-style-type: none"> 1. menghindari ejekan 2. menghindari teman yang memiliki bentuk tubuh lebih ideal 3. menghindari pembicaraan tentang bentuk tubuh 4. menghindari makanan 5. mengontrol makanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. was-was 2. kesal 3. marah |

Gambar 2.
Kecemasan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih



Gambar 3.
Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Kecemasan



Gambar 4.
Upaya untuk Mengatasi Kecemasan

Ac

GAMBARAN KECEMASAN REMAJA PEREMPUAN DENGAN BERAT BADAN BERLEBIH



Gambar 5.
Faktor-Faktor yang Memengaruhi Upaya Mengatasi Kecemasan

Gambar 6
Paradigma Model

