

ABSTRAK

Tiara Diah Sosialita, 110810237, Harapan (*Hope*) Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2012. xv + 158 halaman, 4 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika harapan remaja putri yang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan teori harapan dari Snyder (2002), yang memandang harapan sebagai kemampuan perasaan seseorang untuk menggunakan pathways/waypower (strategi) guna mewujudkan goals (tujuan) dan memotivasi dirinya sendiri dengan agency thinking/willpower (kehendak) untuk menggunakan pathways tersebut.

Obesitas merupakan kondisi seseorang yang memiliki berat badan lebih berat dari berat idealnya disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh. Obesitas ditentukan dengan menggunakan rumus penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Penelitian ini melibatkan dua orang subjek remaja berusia 19 dan 21 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja obesitas memiliki tujuan-tujuan yang mereka ingin wujudkan, seperti membahagiakan kedua orangtua dan orang-orang di sekitarnya, menurunkan berat badan serta mandiri secara finansial. Akan tetapi, tujuan mereka yang utama diarahkan pada usaha untuk menurunkan berat badan. Mereka mengembangkan agency dan pathways yang mengarahkan pada tujuan tersebut. Pathways mereka mengarah pada usaha-usaha strategi penurunan berat badan, seperti melakukan diet, mengatur pola makan, mengurangi asupan makanan berkalori tinggi dan melakukan aktivitas fisik. Agency dan emosi yang mereka miliki terkadang cenderung negatif terkait dengan pengalaman mereka dalam mencapai tujuan yang menurutnya belum memberikan hasil memuaskan. Oleh karena itu, mereka terkadang menyalahkan diri sendiri dan merasa putus asa atas hasil yang diperoleh dalam usahanya menurunkan berat badan. Akan tetapi, lingkungan terutama orangtua dan keluarga selalu memotivasi dan mendukung mereka untuk tetap melakukan usaha penurunan berat badan secara konsisten. Hal tersebut menyebabkan mereka merasa bahwa tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan sesuatu yang berarti baginya. Penting tidaknya tujuan mereka untuk diwujudkan, dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dalam mencapai tujuan, lingkungan dan emosi mereka. Mereka memiliki persepsi bahwa keberhasilan dalam menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh adalah tujuan yang harus dapat mereka raih, maka keduanya memulai untuk melakukan usaha penurunan berat badannya. Mereka melanjutkan usaha diet, mengurangi makanan berkalori tinggi, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Dalam perjalanannya mencapai tujuan tersebut, mereka dihadapkan pada hambatan. Hambatan yang sering mengganggu usaha menurunkan berat badan adalah makanan, godaan dari lingkungan serta motivasi yang terkadang naik-turun. Pada situasi ini, adanya dukungan dari lingkungan khususnya orangtua sangat membantu mereka untuk mengatasi hambatan yang ada dan tetap melakukan usaha pencapaian tujuannya tersebut. Mereka menjadi termotivasi dan melakukan strategi-strategi pencapaian tujuan agar keinginan mereka dapat terwujud.

Kata kunci: *harapan, remaja, obesitas*
Daftar Pustaka, 50 (1983-2011)

ABSTRACT

Tiara Diah Sosialita, 110810237, The Hope in Obese Adolescent Women, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2012. xv + 158 halaman, 4 lampiran

This study aims to determine the dynamics of hope in young women who are obese. This study uses a qualitative method using Hope Theory of Snyder (2002), that is the ability of one's feelings to use pathways / waypower (strategy) in order to realize the goals (objectives) and motivate himself by agency thinking / willpower (the will) to use these pathways.

Obesity is a condition of a person who has a weight heavier than the ideal weight that caused by a buildup of fat in the body. Classification of obesity is determined by Body Mass Index (BMI).

This study involved two young women subjects aged 19 and 21 years.

The results show that obese adolescents have goals that they want to achieve. However, the main objective is directed at those who attempt to lose their weight. They developed the agency and pathways that lead to that goal. Pathways leading to their efforts of weight loss strategies, such as diet, reduce the intake of high calorie foods and do some physical activities. Agency and the their emotions sometimes tend to negatively associated with their experience in achieving the goals that he has not given satisfactory results. Therefore, they often blame themselves and feel desperate for the results obtained in an attempt to lose weight. However, the environment, especially their parents and family are always motivating and supporting them to keep doing business consistent weight loss. This causes them to feel that the goal to lose weight is worth striving for. Important whether or not their goal to be realized, influenced by past experience in achieving the goals, the environment and their emotions. They perceive that success in losing weight and reducing body fat is a goal that should be able to reach, so that they start to make their weight loss. They went on a diet, reduce high-calorie food, and did physical activities. On his way to achieve that goal, they are faced with obstacles. Barriers that often interfere they to lose weight is food, the temptation of the environment and the motivation that is sometimes up and down. In this situation, the support of the environment, especially their parent is helping them to overcome the barriers that exist and continue to do efforts in achieving these goals. They become motivated and make strategies for the achievement of their desires.

Key words: *hope, adolescent, obesity*

Bibliography, 50 (1983-2011)

**HARAPAN (*HOPE*) PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI OBESITAS**

RINGKASAN PENELITIAN



Disusun Oleh:

TIARA DIAH SOSIALITA

NIM. 110810237

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2012**

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. Obesity Task Force. (serial online) diakses pada 15 Agustus 2011. URL: <http://www.obesite.chaire.ulaval.ca/iotf.htm>.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish University Student. *Social Behavior and Personality Journal*, 37 (6), 791-800.
- Bebey, et al. (2010). Income disparities in obesity trends among california adolescents. *America Journal Public Health*, 100 (11), 2149-2155.
- Byrne S., Cooper Z., & Fairburn C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: A qualitative study. *International Journal of Obesity*, 27, 955-962.
- Carvier, C.S. & Scheier, M.F. (1999). *Stress, coping and self-regulatory processes: Handbook of personality*. New Jersey: Guilford.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor:Ghalia Indonesia.
- Davies, P. S. W., Gregory, J., & White, A. (1995). Physical activity and body fatness in pre-school children. *International Journal of Obesity Related Mental Disorder*, 19, 5-10.
- Denzin, K. Norman. Lincoln. Yvonna, S. (1994). *Hand book Of qualitative research*. California: Sage Pub.
- Donini, L. M., et al. (2003). A systematic review of the literature concerning the relationship between obesity and mortality in the elderly. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 3 (11), 1-10.
- Duggleby, W., Holtslander, L., Kylma, J., Hammond, C., & Williams, A. (2010). Metasynthesis of the hope experience of family caregivers of persons with chronic illness. *Qualitative Health Research*, 20, 148-158.
- Forman E.M., Hoffman K.L., McGrath K.B., Herbert J.D., Brandsma L.L., & Lowe M.R. (2007). A comparison of acceptance and control-based strategies for coping with food cravings: An analog study. *Behaviour Research Teraphy*. 45, 2372-2386.
- Gatchel, R.J., Baum, A., & Krantz, D.S. (1989). *An introduction to health psychology (2nd ed.)*. Singapore: McGraw-Hill Book Company.

- Goldstein, D. E., Johnson, J. C., Thayer, J. F., Frank, R. G., Clay, D. L., Hagglund, K. J., & Vieth, A. Z. (1983). The contribution of hope and affectivity to diabetes-related disability: An exploratory study. *Journal of Psychology in Medical Settings*, 4, 65-77.
- Grabber, Julia, A. & Jeanne, Roberta, L. (1994). Prediction of eating problems. *Journal of Developmental Psychology*, 30 (6), 823-834 diakses pada tanggal 3 November 2011 dari <http://www.linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0012164902005983>.
- Hadi, H. (2005). *Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional*. Yogyakarta: UGM.
- Han, O.M., et. al. (2004). Abdominal obesity is associated with stress urinary incontinence in Korean women. *International Urogynecology Journal*, 17 (1), 35-39 diakses pada tanggal 09 April 2011 dari <http://www.springerlink.com/content/n0ht45k78w552v67/>.
- Health consequences of overweight and obesity. (2005a). U.S. Surgeon General [on-line]. Diakses pada tanggal 23 Maret 2011 dari <http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact.consequences.htm>.
- Hegarty, V. (1996). *Nutrition, food and environment*. Minnesota: Eagon Press.
- Hidayati, N. S., Irawan, R., & Hidayati, B. (2006). *Obesitas pada anak*. Diakses pada tanggal 23 Mei 2011 dari <http://www.pediatrik.com>
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (ed. 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Mahat, G., Scoloveno, M.A., & Whalen, C. (2002). Positive health practices of urban minority adolescents. *The Journal of School Nursing*, 18, 163-169.
- Manurung, Nelly, K. (2009). *Pengaruh karakteristik remaja, genetik, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas di SMURk Tri Sakti Medan 2008, 2009*. Skripsi. Medan: USU Repository.
- Mc Carty, B. & Mellin, L. (1996). *Obesity in adolescent nutrition assesment and management*. New York: Chapman and Hall.
- Moleong, L.J. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Monks, F.J. (2002). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Neuman, W.L. (2000). *Social research method.: Qualitative and quantitative approaches (4th ed.)*. MA: Allyn & Bacon.
- Obesity and overweight. (2007). *Center for Disease* [on-line]. Diakses pada tanggal 11 Maret 2011 dari <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/index>.
- Papalia, D. E. (2003). *Human development (9th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Persagi. (2004). *Direktori gizi Indonesia dalam rangka mensukseskan program pernaikan gizi Indonesia*. Jakarta: Direktori Gizi Indonesia.
- Pesa, J. A., Syre, T. R., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. *Journal of Adolescence Health*, 26 (5), 330-337.
- Poerwandari, K. (2001). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia (Ed. 3)*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia (Ed. 3)*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Puhl, Rebecca. & Brownell, Kelly. D. (2003). Ways of coping with obesity stigma : Review and conceptual analysis. *Pergamon Journal of Eating Behaviors*, 4, 53-78.
- Salam, M. A. (1989). *Epidemiologi dan patologi obesitas dalam obesitas, permasalahan dan penanggulangannya*. Yogyakarta: UGM.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward. (1994). *Health psychology*. Canada : John Wiley&Sons, Inc.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (1994). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Scioli, A., Chamberlin, C. M., Samor, C. M., LaPointe, A. B., Campbell, T., & Macleod, A. R. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81, 723-733.

Silverstein, Perdue, Petersin & Kelly. (1986). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. *The Society of Behavioral Medicine*, 37, 58-69.

Sjarif, Damayanti R. (2002). *Obesitas pada anak dan permasalahannya*. Jakarta: Balai Penerbit UI.

Snyder, C. R. & Lopez, Shane J. (2002). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington: American Psychological Association.

Spear, B. (1996). *Adolescent growth and development in adolescent nutrition assesment and management*. New York: Chapman and Hall.

Stanley, Christoper T & Bonhert, Amy M. (2011). The moderating effects of organized activities on the relations between body mass and social adjustment in adolescents. *North American Journal of Psychology*, 13 (2), 201-218.

The surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity: Overweight in children and adolescents. (2005a). U.S. Surgeon General [on-line]. Diakses pada tanggal 23 Maret 2011 dari <http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact.consequences.htm>.

Virgianto, G., & Purwaningsih, E. (2006). Konsumsi fast food sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 14 (4), 326-333.

Yin, R.K. (2004). *Studi kasus: Desain metode*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses pada tanggal 8 November 2011

<http://www.who.int/topics/obesity/en/> diakses pada tanggal 8 November 2011

[http://www.obesitas.web.id/bmi\(i\).html](http://www.obesitas.web.id/bmi(i).html) diakses pada tanggal 8 November 2011