

## **HUBUNGAN *BIG FIVE PERSONALITY* DENGAN PERILAKU MENURUNKAN BERAT BADAN PADA REMAJA PEREMPUAN**

**Seftiana Elies Wulansari**

Fakultas Psikologi

Sefelieswulan@gmail.com

**Abstrak** - Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *big five personality* dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja perempuan. Memiliki rentang usia antara 15-18 tahun. Pada 130 subjek yang digunakan sebagai sampel penelitian, didapatkan melalui teknik *accidental sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan non parametrik *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara sifat berhati-hati dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja perempuan, sedangkan pada tipe lainnya tidak menunjukkan ada hubungan. Dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian sifat berhati-hati pada sebagian besar subjek dapat berpengaruh pada perilaku menurunkan berat badan.

Kata kunci : *conscientiousness*, tipe kepribadian, berat badan, remaja perempuan

**Abstract** – This study aims to know the relationship between big five personality with the behavior of body weight loss in teenage girls who has an age range between 15-18 years old. In 130 subjects that used as research samples, was obtained through accidental sampling technique. Analyzing data was done using non parametric Spearman's rho. The results showed there was a positive relationship between careful personality and body weight loss behavior in teenage girls, but in other types showed there's no relationship. It can be concluded that careful personality type in most subjects can affect to body weight loss behavior.

Keyword: *conscientiousness*, personality type, body weight, teenage girls

## PENDAHULUAN

Individu yang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja terlihat jelas perubahannya dalam pertambahan tinggi maupun berat tubuh. Terutama pada remaja perempuan yang seringkali merasa tidak puas terhadap perubahan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini akibat dari bertambahnya masa lemak dibandingkan masa otot pada remaja perempuan. Winzeler (2005) mengungkapkan berdasarkan data NIH (National Institute of Mental Health) sebesar 73 % remaja pria lebih bangga dan lebih puas pada tubuh dan berat badan yang dimiliki dibandingkan remaja perempuan dengan persentase 47%.

Usia remaja yang masuk dalam tahap operasional formal pada perkembangan kognitif menurut Piaget menunjukkan bahwa pemikiran individu dimasa remaja menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis. Dikatakan memiliki pemikiran abstrak karena pada usia remaja terbukti pada kemampuan dalam memecahkan masalah secara verbal. Pemikiran ideal pada remaja memungkinkan untuk memiliki cara berfikir mengenai karakteristik ideal yang diinginkan, menjadikan individu tidak menutup kemungkinan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang menjadi *figure* bagi dirinya, sedangkan pada pemikiran logis menjadikan remaja cenderung untuk menyelesaikan masalah melalui *trial and error* (Santrock, 2003). Berkaitan dengan perilaku menurunkan berat badan yang dilakukan para remaja perempuan dikatakan pada usia tersebut para remaja perempuan memiliki gambaran ideal yang menjadi harapan untuk mencapai identitas diri yang sempurna. Adanya gambaran atau model yang digunakan untuk perbandingan bagi dirinya, membuat remaja perempuan melakukan berbagai eksperimen melalui *trial and error* untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diharapkan. Hal ini sesuai dengan tahap perkembangan Erik Erikson yang mengemukakan bahwa pada usia remaja yang masuk dalam tahap perkembangan *identitas versus identity confusion*, “remaja bebas mencoba berbagai identitas, serta bereksperimen dengan banyak peran dan kepribadian” (Santrock, 2012).

Berdasarkan ungkapan pada beberapa responden, mengakui perilaku menurunkan berat badan yang dilakukan untuk menunjang penampilan supaya

lebih percaya diri, mempermudah dalam menjalin relasi sosial, dan juga untuk menggapai suatu tujuan.

*“Olahraga kaya lari sore, main badminton... biar nggak obesitas, biar sehat, sama biar nggak keliatan pendek aja...*

*Iyaa.. biar banyak dikenal orang” (V, 12 September 2017).*

*“Pengen aja sih untuk memperbaiki penampilan hehe..” (A, 27 Oktober 2017).*

*“Penampilan itu penting banget. Aku jaga badanku mulai kelas 7 sampai sekarang.. Kalau aku nggak PD nya dari badan” (V, 12 September 2017).*

*“Karena aku tuh bercita-cita pengen jadi pramugari jadi mengharuskan aku untuk ngejaga badan terus kalau nggak jadi pramugari juga keinginan sendiri buat badan nggak terlalu over. Lucu aja gitu ngeliatnya punya badan bagus karena aku kurang terlalu suka badan terlalu over” (A, 27 Oktober 2017).*

Dapat dikatakan faktor psikologis memiliki peran pada perilaku individu dalam menurunkan berat badan. Hjelle & Ziegler (1992) mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan “konsep abstrak yang menyatukan banyak aspek menjadi ciri khas seseorang, seperti emosi, persepsi, motivasi, pengalaman, pikiran dan tindakan”. Individu yang melakukan perilaku menurunkan berat badan dapat terjadi karena adanya persepsi, emosi, maupun motivasi pada diri. Dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Van den Bree., Przybeck, & Cloninger (2006) yang mengungkapkan bahwa terdapat asosiasi antara kepribadian dan diet, namun kekuatan asosiasi ini dipengaruhi oleh demografi, gaya hidup, dan faktor lainnya. Perbedaan tipe kepribadian yang tercermin dalam diet, dapat digambarkan seperti kegelisahan dan kecemasan dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk terus makan meskipun telah merasa kenyang. Pada tipe keramahan dan

impulsif rendah, berkorelasi dengan pemantauan dan pengendalian asupan makan, serta berat badan berlebih. Ketidakmatangan, sikap acuh tak acuh, kesadaran diri dan kepuasan diri dikaitkan dengan kerentanan yang lebih besar terhadap rasa lapar. Penelitian yang dilakukan Van den Bree et al (2006) didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Munro., Bore., Munro., & Garg (2011) terhadap aspek dari lima besar kepribadian yang menunjukkan bahwa neurotisme memiliki keterkaitan dengan perilaku menurunkan berat badan yang berhasil dengan perlakuan penurunan berat badan tertentu, seperti mengkonsumsi makanan pengganti rasa kenyang serta rasa lapar yang dikendalikan yang akhirnya memungkinkan perut untuk mengurangi ukurannya sehingga ketika melakukan perilaku makan dengan jumlah yang sedikit akan terasa kenyang. Penelitian lain juga mengatakan adanya hubungan antara aspek dari lima besar kepribadian, yaitu ekstraversi yang memiliki hubungan positif dengan penurunan berat badan dalam kaitannya dengan partisipasi olahraga, hal ini dikarenakan pada kepribadian ekstraversi termotivasi dengan adanya kompetisi penurunan berat badan Bowles (2013). Mengatakan bahwa kepribadian ekstraversi dapat berhasil dalam setiap hal apabila termotivasi karena adanya motivasi atau tantangan, yang akhirnya membuat dirinya menjadi tertantang.

Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian dengan perilaku menurunkan berat badan justru berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hoffmann (2013) yang meneliti bagaimana sifat berhati-hati dan impulsif berkontribusi terhadap perilaku penurunan berat badan. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sifat berhati-hati dan penurunan berat badan, hasil menunjukkan bahwa kepribadian kemungkinan merupakan prediktor distal perilaku penurunan berat badan. Hal ini menjadi gap empirik pada penelitian terkait tipe kepribadian dengan perilaku menurunkan berat badan, karena adanya perbedaan hasil penelitian pada penelitian yang dilakukan sebelumnya. Adanya penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian pada diri individu dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja perempuan di SMA X. Pada tipe kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *big five personality*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan di SMA X, Surabaya memiliki ciri pendidikan yang berdasar pada disiplin kemiliteran. Memiliki visi sekolah “menciptakan peserta didik yang disiplin, cerdas, terampil, berbudi pekerti luhur, bertakwa, memiliki jiwa dan semangat bahari, serta berbudaya lingkungan”. Pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket secara langsung pada subjek, hal ini untuk memudahkan subjek penelitian dalam pengisian data. Adapun rangkaian pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti, seperti memperbanyak angket, menyiapkan perlengkapan tulis untuk pengambilan data, melakukan perizinan pada sekolah yang menggunakan siswanya sebagai subjek penelitian, selanjutnya proses pengambilan data pada kelas yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu pemilihan sampel tidak secara random, sehingga tidak semua anggota populasi mendapat kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan. Jenis *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu sampel yang didapat dari sekumpulan populasi dan data diperoleh secara kebetulan, tanpa menggunakan perencanaan tertentu (Mardalis, 2003). Memungkinkan peneliti untuk memberikan angket secara langsung pada setiap orang yang ditemui, tentunya yang telah memenuhi kriteria yang diharapkan peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan angket terbuka dan tertutup, terdiri dari skala perilaku menurunkan berat badan dan skala lima besar kepribadian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hasil uji hipotesis keseluruhan tipe kepribadian, menunjukkan hanya terdapat satu aspek yang memiliki hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan, yaitu tipe kepribadian sifat berhati-hati. Menunjukkan nilai korelasi positif ( $r=0,238$ ;  $p=0,006<0,05$ ), Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tipe kepribadian sifat berhati-hati pada individu maka semakin tinggi pula perilaku menurunkan berat badan yang dilakukan, begitupula sebaliknya. Adanya hubungan pada uji hipotesis diperkuat oleh hasil dari uji tabulasi silang pada kedua variabel yang

menunjukkan bahwa semakin tinggi sifat berhati-hati pada individu maka perilaku menurunkan badan yang dilakukan tergolong cukup (61,2%). Nilai chi-square menunjukkan nilai  $0,033 < 0,05$ , mengartikan bahwa terdapat asosiasi pada kedua variabel tersebut. Olahraga ( $r=0,215; p=0,014 < 0,05$ ) dan menghindari makanan menggemukkan dan manis ( $r=0,191; p=0,029 < 0,05$ ) memiliki pengaruh terhadap lima besar kepribadian, namun adanya hubungan antara *big five personality* dengan perilaku menurunkan berat badan menunjukkan sumbangan efektif yang tergolong kecil, terlihat nilai R Square  $0,048 < 0,7$ .

Pada tipe keribadian aspek keterbukaan pada pengalaman dengan perilaku menurunkan berat badan menunjukkan tidak ada hubungan ( $r=0,150; p=0,089 > 0,05$ ). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Keller & Siegrist (2015) aspek dari perilaku menurunkan berat badan, yaitu menghindari makanan yang menggemukkan dan manis memiliki korelasi positif dan signifikan dengan tipe kepribadian keterbukaan pada pengalaman. Hal ini bertolak belakang pada penelitian ini, yang menunjukkan tidak ada hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan dan aspeknya. Hal ini dikarenakan pada subjek penelitian menunjukkan jumlah yang sedikit dengan tipe kepribadian keterbukaan pada pengalaman, sehingga hubungan dengan aspek perilaku menurunkan berat badan tidak terlalu terlihat pengaruhnya.

Tipe kepribadian ekstraversi menunjukkan tidak memiliki hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan ( $r=0,153; p=0,083 > 0,05$ ). Bowles (2007) mengatakan individu dengan tipe kepribadian yang tinggi memiliki hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan dipengaruhi adanya faktor lain, yaitu motivasi. Individu dengan tipe kepribadian ekstraversi lebih dapat termotivasi apabila tertantang atau melakukan suatu kompetisi. Hal ini bertolak belakang pada penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa pada sebagian besar subjek penelitian kurang termotivasi untuk melakukan perilaku menurunkan berat badan. Sebagian besar subjek penelitian hanya menyadari pentingnya olahraga (74,6%) namun tidak mengaplikasikan secara langsung manfaat dari olahraga, terlihat persentase hanya 31,6% pada jawaban “saya berolahraga setidaknya tiga kali dalam seminggu”. Hal ini mengartikan bahwa bahwa sebagian besar subjek pada tipe kepribadian ekstraversi (54,6%) kurang termotivasi untuk

melakukan olahraga dan menghindari makanan yang menggemukan dan manis (20%).

Pada tipe kepribadian sikap menyetujui juga tidak menunjukkan ada hubungan dengan menurunkan berat badan ( $r=0,133;p=0,131>0,05$ ). Bowles (2007) menunjukkan adanya korelasi negatif antara sikap menyetujui dengan aspek dari perilaku menurunkan berat badan yaitu olahraga. Pada penelitian ini justru menunjukkan adanya hubungan yang searah ( $r=0,133$ ). Dibuktikan pada kategori kepribadian sikap menyetujui menunjukkan kategori rendah dengan persentase 69,2% dan pada analisis angket tertutup mengenai aspek olahraga menunjukkan keterlibatan dalam olahraga cenderung rendah, terdapat hanya 31,6%.

Tipe kepribadian neurotisme dengan perilaku menurunkan berat badan menunjukkan nilai  $r= -0,142;p=0,108$ . Diartikan bahwa tidak ada hubungan antara aspek neurotisme dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja perempuan di SMA X. Berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Heaven et al (2001) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif pada aspek neurotisme dengan aspek dari perilaku menurunkan berat badan, yaitu makan emosional. Dikatakan berhubungan karena pada karakteristik kepribadian neurotisme yang menunjukkan emosional negatif, seperti tidak percaya diri, impulsif, gugup, *moody*, mudah marah, dan sedih (John & Srivastava, 1999) seringkali menggunakan makanan sebagai fungsi untuk kenyamanan atau dapat dikatakan sebagai pelampiasan emosi (Heaven et al, 2001). Mengartikan, Individu yang memiliki emosional negatif “dapat diatasi dengan makan, baik merespon makanan dari bentuknya, bau, maupun aroma makanan, menyebabkan dapat mengalami peningkatan perilaku makan” (Raudatussalamah, 2016). Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan tidak ada hubungan. Hal ini dikarenakan menunjukkan korelasi negatif antara neurotisme dengan aspek dari perilaku menurunkan berat badan ( $-0,315$ ). Dibuktikan pada hasil kategori kepribadian neurotisme yang menunjukkan kategori sedang yaitu 41,5%, namun pada aspek makan emosional menunjukkan subjek yang menjawab “saat frustrasi, saya makan lebih banyak dari biasanya” hanya memiliki persentase

36,9% dan yang menjawab “saya makan berlebihan saat depresi” hanya menunjukkan persentase 20%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan ada hubungan positif antara sifat berhati-hati dengan perilaku menurunkan berat badan, sedangkan untuk kepribadian keterbukaan pada pengalaman, ekstrasversi, sikap menyetujui dan neurotisme tidak menunjukkan adanya korelasi. Pada kategori perilaku menurunkan berat badan sebagian besar subjek penelitian tergolong cukup, dan tipe kepribadian yang paling menonjol adalah sifat berhati-hati, sedangkan keterbukaan pada pengalaman, ekstrasversi, sikap menyetujui, dan neurotisme cenderung rendah.

Saran yang diberikan pada remaja perempuan diharapkan lebih menyadari bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan lebih efektif apabila memiliki sifat disiplin diri, penuh pertimbangan, mengikuti norma dan aturan, serta terorganisir. Pada kegagalan ketika melakukan perilaku menurunkan berat badan dapat terjadi karena sikap yang dimiliki seperti acuh tak acuh dan kepuasan diri yang umumnya seringkali dikaitkan dengan kerentanan lebih besar terhadap rasa lapar. Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat menggunakan karakteristik subjek yang memiliki berat badan berlebih untuk dijadikan kriteria dalam pemilihan subjek, agar dapat mendukung hipotesis diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bowles, L. B.(2013) *Relationship between personality and olahraga motivation in weight loss*. Tesis, Encompas, Eastern Kentucky University, Lexington, Kentucky.
- Heaven, P.C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairouz, Y. (2001). *Neurotisme and sifat berhati-hati as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors*. *Int J Eat Disord*, 30(2), 162-166



- Helth.detik.com. (2012). *Ini 3 akibat diet yang terlalu ekstrem*. Retrieved November 26, 2012, from <https://health.detik.com/read/2012/11/26/145917/2101536/763/ini-3-akibat-diet-yang-terlalu-ekstrem>
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories*, Singapore: McGRAW-HILL, INC
- Hoffmann, D. A., (2013). *The Association Between Personality And Self-Monitoring, Weight Loss And Treatment Outcome*. Tesis, Bowling Green, Amerika Serikat
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). *Handbook of Personality*, New York: The Guilford Press
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big-Five Trait Txonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspective*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102-138).New York: Guilford Press
- Kartono, K & Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*, Bandung: CV PIONIR JAYA
- Kbbi.web (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Retrieved 2017, from <http://kbbi.web.id/diet>
- Keller, C & Siegrist, M. (2015). *Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects*. *Journal Appetite*. 84, 128-138
- Mallick, N., Ray, S., & Mukhopadhyay, S. (2014). *Eating behaviours and body weight concerns among adolescent girls*. Hindawi Publishing Corporation, *Advances in Public Healt*.
- Mardalis (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Munro, A. I., Bore, M. R., Munro, D., Garg, M. L (2011). *Using personality as a predictor of diet induced weight loss and weight management*. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 129(8), 1-9
- Priyatno, D. (2008). *Mandiri belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution)*. Yogyakarta: Mediakom
- Raudatussalamah, N. (2016). *Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau di Pekanbaru Riau*. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 47-52
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development jilid 2*. Alih bahasa: Widyasinta, B. Jakarta: Erlangga

Van den Bree, M. B., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2006). *Diet and personality: Associations in a population-based sample*. *Appetite*, 46(2), 177-188

Winzeler, A. (2005). *A Healthy Body Image*. Retrieved March, 2005, from [https://chhs.unh.edu/sites/chhs.unh.edu/files/docs/fs/adolescent\\_resources/Health\\_Body\\_Image.pdf](https://chhs.unh.edu/sites/chhs.unh.edu/files/docs/fs/adolescent_resources/Health_Body_Image.pdf)