

Saya adalah seorang yang sempat mengalami depresi akibat kelebihan berat badan (obesitas). Banyak hal yang membuat saya menjadi tidak percaya diri akibat postur tubuh yang tidak normal seperti kebanyakan orang pada umumnya. Saya lahir dengan berat dan panjang yang normal seperti pada kebanyakan bayi pada umumnya. Dari kecil bakat bertumbuh besar memang sudah terlihat. Hal ini dikarenakan mama saya juga memiliki bobot tubuh yang besar. Pada usia 3-4 tahun belum banyak hal yang saya pikirkan atau masalah yang saya hadapi mengenai bentuk tubuh yang tidak normal seperti kebanyakan orang. Masa-masa yang sangat pahit muncul ketika saya memulai aktivitas untuk sekolah di TK. Masa yang sangat-sangat menyedihkan telah terjadi pada masa ini, banyak teman yang mengejek dan menghina saya dengan perkataan yang kasar. Mereka selalu memberikan saya julukan si Atun yang terkenal

JANGAN DEPRESI KARENA BERAT BADAN!

MADE DWI CAHYANINGRUM

Aspek-aspek kehidupan manusia tidak cukup untuk dinyatakan dalam rangkuman fakta-fakta. Di sela-sela, di sekeliling peristiwa dan masalah faktual tersebut, tersimpan nilai-nilai humaniora, misi-misi edukatif, potensi-potensi heroik, koreksi-koreksi kritis, dan refleksi-refleksi psikologis. Ternyata orang memang dapat membangun dan mewarnai "cerita"-nya sendiri. Mari kita temukan makna-makna yang terserak, mengapresiasinya, dan menjadikannya "harta hidup" kita yang sejati.

bertubuh besar di sinetron Si Doel. Sungguh hal yang sangat menyakitkan. Di usia yang begitu muda dan masih dini, mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar. Saya merasa sangat sedih dan selalu menyalahkan diri sendiri kenapa saya berbeda dengan teman-teman yang lain. Secara psikologis saya merasa tertekan dengan berbagai omongan teman-teman saya yang menyakitkan, namun saya tidak berdaya karena di usia yang sedini itu hanya menangislah yang bisa saya lakukan. Hampir setiap hari saya selalu menangis dan mengeluh, bahkan saya ogah-ogahan masuk sekolah hanya karena takut diejek oleh teman-teman. Perasaan itu amat sangat menyiksa diri saya yang pada saat itu masih berusia 5 tahun.

Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan yang ada, maka timbulah sebuah perubahan yang cukup membantu diri saya untuk dapat menjadi pribadi yang kuat. Setelah saya memasuki masa SD, banyak perubahan yang terlihat. Dulu waktu masa TK saya adalah orang yang pendiam dan malu karena kekurangan yang ada pada diri saya. Tetapi perasaan malu nampaknya sudah tidak sedalam atau sebanyak pada saat saya TK dulu. Mulai memasuki masa SD saya mulai berani menyerang perkataan teman saya yang menyakitkan yang selalu membuat saya kesal dengan apa yang dikatakannya kepada saya. Pernah suatu

ketika saya berkelahi dengan teman laki-laki saya hanya karena sebuah ejekan yang menyinggung perasaan saya. Saya pernah membanting teman saya hingga terpentol dan karena sikap saya tersebut saya dipanggil oleh guru saya untuk berlapang dada menerima segala kekurangan dan kelebihan kita. Anak kecil mana yang sudah tahu apa artinya berlapang dada, yang ada pada saat itu hanyalah emosi ingin melawan siapa saja yang menghina atau mengejek saya. Masa SD adalah masa dimana saya belum tahu bagaimana caranya menyikapi segala tindakan yang ada apalagi untuk menenangkan emosi yang meluap. Pada saat itu hanya emosi dan kebencianlah yang ada dan selalu membuat saya terluka.

Barulah ketika saya memasuki masa SMP saya baru menyadari bahwa hidup ini adalah sebuah anugerah yang indah yang telah diberikan oleh Tuhan untuk kita syukuri apapun pemberian yang telah Tuhan beri untuk kita. Pada SMP pun bobot tubuh saya masih tetap berkisar diantara orang yang tidak normal untuk usia saya. Saya masih gemuk dan sangat gemuk untuk ukuran anak SMP seperti kebanyakan orang pada umumnya. Pada saat saya SMP saya belum memiliki dorongan seks untuk tertarik pada lawan jenis saya. Tidak seperti teman-teman sebaya saya yang sudah mulai puber dan genit-genit pada masa itu. Masa SMP saya adalah masa dimana saya mulai menyenangi pelajaran-pelajaran yang

ada pada masa SMP. Secara akademis saya mendapatkan banyak pengalaman dan kesempatan untuk bias terus-menerus menjadi juara kelas. Pada masa itu fokus saya hanya pada sekolah, les dan sekolah. Tidak ada waktu untuk berleha-leha seperti kebanyakan orang pada umumnya. Berat yang besar membuat saya tidak PD dalam bergaul di lingkungan social saya. Saya merasa tertekan dan tersiksa dengan keadaan ini. Pernah terlintas dibenak saya bahwa aya tidak terima dengan kenyataan ini. Saya pernah kecewa pada Tuhan dengan keadaan saya seperti ini. Saya merasa Tuhan tidak adil dan sangat-sangat tidak adil. Pelampiasan yang lakukan hanyalah menangis dan terus menangis. Selain menagis saya hanya menyendiri dari teman-teman saya. Sungguh hal yang sangat menyedihkan mengalami keadaan yang tidak normal seperti ini.

Bobot tubuh saya masih sangat besar ketika saya memasuki masa SMA, yakni di angka lebih dari 100 kg. saat mulai memasuki masa inilah barulah saya mengalami masa-masa yang sangat indah seperti kebanyakan orang pada umumnya. Saat itu saya mulai merasa tertarik pada lawan jenis saya. Salah seorang kakak kelas telah membuat saya jatuh hati dengan kepintaran dan penampilannya itu. Sungguh hal yang indah dan menyenangkan bisa menggagumi seorang pujaan hati. Saatnya untuk mulaimelakukan perubahan, perubahan terjadi setelah saya ber-

libur ke Bali. Saat saya berlibur saya berkunjung ke salah satu obyek pariwisata yang terkenal dengan keindahannya, yaitu Tanah Lot. Di sana lah saya memegang ular suci yang katanya akan mengabulkan permohonan kita setelah kita memegang serta meminum air suci (tirta). *Percaya ga percaya* saya mulai menumbuhkan sugesti yang kuat pada diri saya untuk mempercayai hal tersebut. Permohonan yang saya pinta pada saat itu adalah saya ingin berubah menjadi cantik seperti teman-teman saya dan adik sepupu saya yang mana merupakan seorang model di Bali. Sungguh hal yang konyol yang terlintas dibenak kebanyakan orang pada umumnya yang meminta permohonan yang muluk-muluk seperti permohonan saya. Saya tahu apa yang saya minta itu adalah hal yang sulit terwujud walaupun tidak ada sesuatu yang mustahil di dunia ini. Saya sempat merasa bahwa apa yang saya pinta disana adalah permohonan yang tidak masuk akal logika. Entah mengapa saya selalu berusaha optimis dalam memandang sesuatu hal terkhusus pada permohonan ini. Saya



yakin Tuhan dan para Dewa yang bertana di pura Tanah Lot mendengar doa saya. Alhasil saya memiliki kekuatan yang lebih yang memacu saya untuk terus menerus menguatkan tekad untuk melakukan perubahan. Sekembalinya saya dari Bali, saya mulai mencoba menanyakan dan mencari program diet yang sesuai dengan kemampuan saya. Saya sempat tergoda dengan program yang instan yang mampu menurunkan berat badan dalam jangka waktu yang relative singkat. Banyak dari teman saya telah membuktikan kemanjuran program tersebut yakni dengan menyodot lemak yang dapat menurunkan berat badan sesuai keinginan kita. Siapa yang tidak tergiur untuk dapat menurunkan berat badan secara cepat dan singkat.

Saya merasa beruntung diberi rasa takut akan jarum sntik, kalau tidak pasti saya juga akan melakukan hal yang sama seperti teman saya. Apa yang terjadi dengan teman saya yang melakukan program diet secara instan?? Jawabannya adalah sangat disayangkan mereka memilih program yang instan. Awalnya mereka memang mengalami keberhasilan yang luar biasa dan sangat-sangat berubah, namun hal tersebut hanya mampu bertahan dengan waktu yang relatif singkat seperti hasil yang mereka terima. Alhasil tubuh mereka mengalami kenaikan yang sangat banyak seperti sebelum mereka melakukan sedot lemak tersebut. Kondisi seperti inilah yang menye-

babkan saya sangat berhati-hati dalam memilih program diet yang tepat yang sesuai kemampuan saya baik secara finansial maupun secara fisik. Secara finansial saya tidak mungkin memilih sedot lemak, karena sekali saja kita melakukan *treatment* tersebut kita harus mengeluarkan *budget* ± 2 jutaan. Mungkin hanya satu kali *treatment* saja saya mampu membayar, selebihnya saya akan mengalami hal yang sama seperti teman-teman saya yang melakukan program diet tersebut. Selain financial saya juga mempertimbangkan kemampuan fisik, karena banyak sekali orang yang berhasil melakukan diet dengan berolahraga secara keras dan sangat rutin, namun untuk saya pribadi saya tidak bisa menjalankannya secara rutin maupun sekeras yang ada pada program tersebut. Maka dari itu saya selalu berusaha menacari program diet apa yang sesuai dengan kemampuan saya. Hasilnya adalah program diet sehat berdasarkan golongan darah. Secara tidak sengaja pada waktu saya pergi ke Gramedia saya membaca sebuah buku tentang program diet yang menurut saya sesuai dengan kemampuan finansial maupun fisik saya. Program tersebut ternyata memang tepat dan sesuai dengan apa yang saya cari selama ini.

Saya memulai program tersebut ketika saya berada di semester 2 akhir pada masa SMA. Dalam menjalankan program tersebut orang yang paling berperan ialah mama. Sebelum melaku-

kukan diet saya memberitahukan mama bahwa selama menjalankan diet makanan yang saya makan tidak boleh sama seperti sebelumnya. Saya memberitahukan kepada mama makanan apa saja yang boleh saya makan dan yang tidak boleh saya makan. Saya memberitahukan dari mulai sayur-sayuran, buah-buahan, daging-dagingan, kacang-kacangan serta beberapa macam bumbu masakan yang juga ada pada *list* tersebut.

Saya tidak tahu apa cara yang saya lakukan ini akan berhasil apa tidak, tapi yang pasti saya yakin dengan kekuatan doa serta permohonan pada saat saya di Tanah Lot saya yakin bahwa Tuhan akan membantu saya dalam menjalankannya. Mama adalah orang yang sangat berperan dalam membantu saya menjalankan diet ini. Setiap pagi mama selalu menyiapkan makanan yang sesuai dengan aturan main yang ada pada *list* tersebut. Setiap hari juga saya selalu membawa bekal yang disediakan oleh mama. Mama menyiapkan bekal-bekal yang akan menjadi menu makan siang saya pada saat itu. Semuanya telah mama siapakan setiap hari demi membantu program diet tersebut.

Banyak kendala yang terjadi pada saat menjalankan diet tersebut, sungguh hal yang sulit dan tidak seperti apa yang dibayangkan. Awal yang buruk dari program yang saya jalani adalah hawa nafsu yang sulit untuk dikendalikan. Rasanya sangat-sangat tak

biasa dengan menu-menu yang aneh ini. Makanan yang ingin dimakan kini tidak boleh dimakan. Apa boleh buat, semua itu harus dijalani dengan sepenuh hati. Selain makanan yang dipantang ada beberapa informasi yang saya dapatkan yakni ternyata mengkonsumsi nasi memiliki kadar glukosa yang sangat besar melebihi gula serta minum air dingin sangat berpotensi memicu mengembangnya badan kita serta saya tidak makan malam melewati jam tujuh malam. Maka dari itu saya juga berusaha mengurangi porsi makan nasi saya yang biasanya empat kali menjadi tiga kali sampai saya benar-benar tidak makan nasi selama enam bulan.

Makan nasi sehari ternyata membawa perubahan yang tidak terlalu jelek. Berat badan saya bisa turun 1 kg setiap dua minggu berkat mengurangi porsi nasi saya. Maka dari itu saya mencoba perlahan-lahan untuk tidak memakan nasi sampai waktu 6 bulan. Alhasil saya mengalami perubahan yang luar biasa, yakni berat badan saya bisa turun sebanyak 35 kg dalam waktu 6,5 bulan. Semua informasi yang saya dapatkan saya gabung menjadi satu, dari program diet berdasarkan golongan darah sampai pada pengurangan porsi makan nasi serta membatasi waktu makan malam. Ternyata hasilnya luar biasa, saya benar-benar telah mencapai berat badan yang ideal seperti teman-teman saya serta seperti adk sepupu saya.



Selain tubuh yang besar, saya juga memiliki masalah dengan keadaan kulit muka saya. Saya memiliki jenis kulit yang berminyak yang memicu timbulnya jerawat serta bekas noda jerawat yang sulit dihilangkan. Saat saya menjalankan program diet berdasarkan golongan darah banyak manfaat yang saya dapatkan. Semenjak mama menyediakan bekal untuk saya bawa, uang jajan yang mama berikan kepada saya tidak terasa bertambah banyak. Mulai saat itu saya tidak pernah jajan di kantin maupun ingin makan di restoran favorit saya. Hasrat untuk makan sudah tidak sekuat dulu. Saya sempat merasa bingung ketika memiliki banyak uang dari hasil uang jajan saya, karena saya tidak biasa memegang uang

dalam jumlah besar maka dari itu saya berusaha memikirkan solusi apa yang paling tepat untuk bisa menggunakan uang ini dengan sebaik mungkin. Akhirnya sampai juga pada keputusan yang sangat tepat, yakni berkat salah seorang teman saya, saya menemukan klinik kecantikan yang tepat sebagai solusi dalam mengatasi masalah saya tersebut.

Hampir setiap hari saya mengunjungi klinik tersebut untuk melakukan *treatment* maupun berkonsultasi mengenai kondisi muka saya tersebut. Untungnya saya selalu bersemangat dan terus percaya bahwa Tuhan akan membantu saya dalam mewujudkan mimpi serta permohonan saya. Investasi yang cukup memuaskan sambil menyelam

minum air. Pepatah inilah yang selalu terkait mengenai diri saya. Saya merasa mendapatkan hasil yang maksimal tidak hanya dari program diet tetapi juga dari perawatan kulit. Semua yang saya capai dan saya rasakan saat ini adalah karena hasil kemauan saya serta dukungan doa dari orang-orang sekitar saya terutama Tuhan sebagai pencipta dan segalanya buat saya.

Setelah saya berhasil melaksanakan program tersebut, banyak sekali kekhawatiran yang berlebihan, yang saya rasa membuat saya selalu harus berhati-hati. Perasaan cemas yang menghantui saya adalah ketika saya merasa khawatir akan kembali gemuk dan saya juga takut jika hal-hal yang menjengkelkan datang kepada saya. Saya sangat amat takut. Kenaikan berat badan selalu saya alami disaat saya menginginkan suatu masakan yang sudah lama tidak pernah saya makan. Selama 4 tahun sudah hampir 5 kali saya mengalami trauma akan kenaikan berat namun ada rasa takut membayangkan akan menjadi diri saya yang dulu. Saya selalu mensiasati apa saja yang telah saya peroleh dari proses yang pertama. Jika saya sudah merasa agak gemuk dan tidak nyaman untuk bergerak berarti itu tandanya saya harus melakukan diet untuk mengembalikan berat badan saya seperti target pertama. Saat ini berat yang ideal untuk diri saya adalah berkisar dari 61-65 kg, jika berat badan saya melewati standar ini, itu artinya saya sudah harus menjalan-

kan kembali diet yang sama namun tidak seketat pada proses yang pertama. Dari 5 kali kenaikan berat badan, ada kenaikan yang sangat besar yakni mencapai 10 kg pada Mei 2007, sungguh sangat menyeramkan. Saya sangat merasa khawatir dan hampir frustrasi dengan keadaan ini.

Bagaimana jika saya kembali menjadi Aya yang seperti dulu, bertubuh gemuk yang menakutkan?? Sungguh sangat memprihatinkan. Apa yang harus saya lakukan dengan berat badan yang naik ini?? Huft saya harus bisa mengontrol dan mengembalikannya ke posisi 61 kg, usaha serta kerja keras ternyata telah membuahkan hasil yang cukup baik. Saya mulai program diet dengan teratur namun kapasitasnya tidak seketat dulu. Cukup dengan membatasi makan malam dan tidak meminum air dingin serta mengurangi porsi makan dan banyak mengonsumsi sayuran serta buah-buahan. Hasilnya saya dapat menstabilkan berat badan ke posisi yang ideal. Dengan berhasilnya saya mengembalikan berat badan sesuai yang saya harapkan, maka dari pengalaman tersebut saya tidak akan panik apabila berat badan saya sewaktu-waktu akan meningkat, karena saya tahu bagaimana cara mengatasi masalah saya tersebut.

Tips-tips mencegah depresi dari berat badan yang kembali gemuk:

1. Optimis dan yakin bahwa Anda dapat meraihnya kembali;

2. *Review* program diet yang sudah pernah Anda lakukan;
3. Pilih cara yang sesuai dengan kemampuan Anda baik materi maupun fisik;
4. Tekuni apa yang telah Anda jalani, jangan berhenti dengan berbagai alasan yang ada;
5. Lakukan dengan niat yang tulus dan bukan merupakan suatu paksaan yang berat;
6. Rileks dalam menjalankan dan meraih kembali berat yang ideal yang sesuai dengan harapan Anda;
7. Lakukan olahraga secara teratur jika Anda memiliki niat dan waktu untuk bisa melaksanakannya;
8. Semangat dan terus semangat untuk bisa meraihnya kembali.

* Penulis adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jakarta.

TANGGAPAN DRA. NUNNIE RETNA WIDAGDO, M.M., PSIKOLOG

(KOORDINATOR LABORATORIUM PSIKOLOGI, FAKULTAS PSIKOLOGI, UNIVERSITAS MERCU BUANA, JAKARTA)

Akibat kelebihan berat badan MD sejak usia 5 tahun sering dicemooh atau diejek, dihina dengan perkataan yang kasar, sehingga ia merasa tertekan perasaan. Dalam kondisi ini, MD berada dalam keadaan stress. Stress ini ialah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang

mengganggu keseimbangan dirinya, yaitu ia-lah selalu berada dalam suasana hati yang diliputi kebencian. Namun sewaktu di SMP, ia menyadari bahwa hidup ini adalah suatu anugerah, ia menerima diri apa adanya sebagai anugerah Tuhan. Dengan kesadaran ini, MD menggunakan cara penyesuaian yang bertujuan menghadapi tuntutan secara sadar (ia menyadari kegemukannya dengan tulus ikhlas), realistis, obyektif, dan rasional. Cara-cara yang digunakan MD adalah salah satu dari mekanisme pembelaan EGO (pribadi). Mekanisme ini penting karena memperlunak kegagalan, menghilangkan kecemasan, mengurangi perasaan yang menyakitkan karena pengalaman yang tidak enak, dan juga untuk mempertahankan perasaan layak serta harga diri.

Beberapa cara dari berbagai mekanisme pembelaan ego yang MD lakukan antara lain ada dua hal. *Pertama*, rasionalisasi, yakni dengan menyadari anugerah Tuhan ia dapat menerima kegemukannya (dapat menerima cemoohan/ejekan/hinaan teman-temannya) dan selanjutnya disiplin melakukan "diet". *Kedua*, identifikasi. Dengan seorang saudara sepupunya yang cantik, MD membayangkan akan bisa menjadi seperti sepupunya, dapat meningkatkan rasa harga dirinya. Salut untuk MD.