

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Obesitas merupakan masalah besar di bidang kesehatan karena dianggap sebagai penyakit serius yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, masalah emosional, sosial dan angka mortalitas yang semakin besar. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan kronis yang terbesar pada orang dewasa dan menjadi pandemi global di seluruh dunia (Soegih, 2009). Adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan sedentary pada masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar, berdampak pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat sehingga meningkatkan risiko obesitas (WHO, 2000). Obesitas dialami oleh beberapa golongan masyarakat di Indonesia salah satunya yaitu remaja. Berdasarkan data dari RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, fenomena kelebihan berat badan pada anak sekolah di Indonesia masih tergolong tinggi, prevalensi nasional gemuk dan obesitas pada anak usia sekolah yaitu sebesar 9,2%. Lebih lanjut, ditemukan juga prevalensi remaja (berusia 13-15 tahun) yang gemuk dan obesitas di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja (berusia 16-18 tahun) gemuk sebesar 13,6%.

Menurut Muchtadi (2001), secara umum obesitas (kegemukan) adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh seseorang sebagai lemak, sehingga

akibatnya dalam jangka panjang yaitu badan menjadi bertambah berat. Sementara menurut *World Health Organization* (2000), obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang dibutuhkan seseorang untuk menjalankan fungsi fisiologis tubuh (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang diperoleh dari perbandingan berat dan tinggi badan. IMT ditentukan dari berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Secara klinis, hasil IMT yang bernilai 23-24,9 kg/m^2 disebut *overweight*, nilai IMT 25-29,9 disebut obesitas, dan nilai IMT yang lebih dari 30 kg/m^2 disebut obesitas II (Kemenkes RI, 2018).

Remaja merupakan masa transisi perkembangan seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa mengenai beberapa perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi (Santrock,2003). Batasan rentang usia remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal, pertengahan, dan akhir yang berada dalam rentang usia 12 tahun sampai 21 tahun. Fenomena obesitas (kegemukan) pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang dkk., 2016). Gambaran pengetahuan dan status gizi di masa sekarang akan berdampak besar pada gambaran gizi, kesehatan fisik, maupun mental seseorang pada masa yang akan datang sehingga membuat remaja cemas dan tidak percaya diri dalam menghadapi masa remajanya.

Menurut Santrock (2003), remaja akan lebih fokus pada tubuh mereka dan mengembangkan citra diri mengenai gambaran tubuh mereka. Diperkuat lagi oleh pendapat Monks, et.al (2003) yang menjelaskan bahwa remaja memiliki perhatian yang sangat besar terhadap penampilan diri sendiri. Mengacu pada pendapat Blumenthal, et. al (2011), masa pubertas mempunyai kerentanan mengalami simtomatologi kecemasan sosial. Oleh karena itu, apabila terdapat bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak baik atau tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal oleh remaja yang mana mengacu pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada seorang remaja obesitas.

Kecemasan merupakan perasaan yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri seseorang yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *DSM V-TR (2013)*, terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda, salah satunya adalah kecemasan sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial adalah perasaan cemas pada sosial terutama yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman pada seseorang karena harus berhadapan dengan orang yang dikenal maupun tidak dikenal. Sejalan dengan itu penelitian Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk berinteraksi sosial dengan orang lain.

Buttler (2008) menyatakan bahwa berbagai dampak ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, antara lain: a). *Subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), b). *Safety behaviors* (perilaku aman), c). *Dwelling on the problem* (menjauhi masalah), d). *Self esteem, self confidence and feelings on inferiority* (harga diri, kepercayaan diri dan perasaan inferior), e). *Demoralization and depression ; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi ; frustasi dan kebencian / rasa marah), f). *Effect on performance* (efek pada kinerja). Jika individu sampai merasakan tingkat kecemasan tinggi tanpa stimulus/pemicu, dan keberlanjutan dari kecemasan tersebut membawa dampak negatif menyeluruh dalam hidup seseorang. Hal ini sesuai dengan pendapat Sternberg (dalam Swasti dan Martani, 2013) bahwa kecemasan sosial akan meningkat menjadi gangguan jika tingkat kecemasan yang dialami semakin irasional dan mengganggu efektivitas kegiatan sehari-hari.

La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga aspek yaitu, *Fear of negative evaluation*, *Social avoidance and distress in general*, dan *Social avoidance specific to new situation*. *Fear of negative evaluation* menggambarkan dimana individu merasa takut atau khawatir terhadap penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain seperti mengolok-olok dan mengkritik. *Social avoidance and distress in general* menunjukkan individu akan lebih menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman dan lebih merasa tenang jika sendiri. Kemudian *Social avoidance specific to new*

situation meunjukkan bahwa individu akan cenderung menghindari situasi yang baru apalagi bertemu dengan orang asing.

Remaja membutuhkan penyesuaian dan adaptasi untuk menghadapi perubahan dalam upaya menemukan identitas diri (Potter & Perry, 2009). Jika saat penyesuaian dan adaptasi ini terganggu karena mengalami kecemasan sosial berlebih maka akan mengganggu proses memperoleh identitas diri. Oleh karena itu, remaja seharusnya tidak perlu terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya dan lebih menghargai diri sendiri agar dapat terhindar dari kecemasan sosial yang tinggi. Setelah itu remaja dapat melakukan proses memperoleh jati diri dengan lebih maksimal sehingga nantinya dapat menopang remaja dalam menemukan identitas diri yang lebih baik.

Tetapi pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mengalami kecemasan berlebihan mengenai pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan. Oleh karena itu, data kecemasan sosial di Indonesia masih sangat sedikit. Namun, berdasarkan penelitian Vriends (2013) ditemukan persentase yang cukup tinggi dari hasil *self-report* kecemasan sosial, yaitu sebesar 15,8% dari 311 orang Indonesia. Fenomena mengenai gangguan kecemasan sosial ini juga menumpuk pada usia anak dan remaja. Hal ini selaras dengan Duran & Barlow (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial sering ditemukan pada masa remaja (usia 15-29 tahun). Bila mengacu pada pengertian kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez

(1998), hal ini menunjukkan bahwa usia remaja atau anak usia sekolah mengalami kecemasan sosial karena fenomena tersebut menyebabkan anak usia sekolah (siswa) memiliki perasaan yang tidak nyaman karena harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenal maupun orang dikenal.

Dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo pada tanggal 3 Mei 2023, peneliti memperoleh penguatan data bahwa adanya kecemasan sosial pada siswa remaja dengan obesitas di sekolah tersebut. Observasi dan wawancara dilakukan kepada 1 siswa dan 1 siswi dengan obesitas yang memenuhi kriteria dengan berat badan berlebih atau obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 25. Kecemasan sosial yang didapatkan oleh peneliti yaitu bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat melakukan pembicaraan dan interaksi formal seperti menyampaikan presentasi di depan kelas, kerja kelompok, menyampaikan sambutan/pidato, pertunjukan di atas panggung, jam olahraga, maupun aktivitas lainnya di sekolah yang melibatkan banyak orang. Selain itu juga muncul perilaku kecemasan saat melibatkan orang asing yang berasal dari dalam maupun luar sekolah.

Wawancara dan observasi lebih lanjut dengan subjek mengenai kecemasan sosial menunjukkan bahwa terdapat permasalahan di setiap aspek kecemasan sosial, mulai dari individu merasa khawatir dan takut terhadap penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengolok-olok dan mengkritik ketika presentasi di depan kelas maupun saat pembelajaran olahraga. Pada saat tampil di depan orang lain individu merasa gerak-gerak

yang ditampilkannya lucu, salah mapun aneh yang membuat seseorang merasa bahwa orang lain seperti mengkritik dan mengolok-oloknya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya aspek *fear of negative evaluation*.

Pada aspek *social avoidance and distress in general* juga terdapat masalah, seseorang akan menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman dan lebih merasa tenang jika sendiri. Siswa ingin menghindari presentasi di depan kelas karena membuatnya merasa tidak aman ketika diperhatikan, padahal individu merasa bisa melakukan presentasi ketika sedang sendirian, juga ketika kerja kelompok di dalam kelas individu cenderung menghindari pengerjaan bersama dan lebih memilih mengerjakan sesuatu sendirian. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya aspek *social avoidance and distress in general*.

Terdapat masalah juga pada aspek *social avoidance specific to new situation* yang menunjukkan bahwa seseorang akan cenderung menghindari situasi baru, terutama bertemu dengan orang asing. Hal tersebut dibuktikan bahwa siswa merasa tidak nyaman ketika upacara dan kegiatan ekstrakurikuler, bahkan cenderung menghindari kegiatan sekolah maupun luar sekolah dimana akan terdapat banyak orang asing bagi individu. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya aspek *social avoidance specific to new situation* pada siswa tersebut.

Dari data observasi yang telah dipaparkan diatas maka, masih tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas yang dapat dilihat dari ketiga aspek kecemasan sosial yang masih terdapat masalah.

Adanya berbagai masalah disetiap aspek terkait kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya level kecemasan sosial remaja dengan obesitas. Menurut Hofmann (2010) lebih rinci membagi faktor kecemasan social menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya.

Dari faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada remaja tersebut, penelitian ini memilih untuk meneliti faktor sosial dimana didalamnya terdapat harga diri. Pilihan ini didasarkan pada pemahaman bahwa harga diri merupakan faktor internal, berasal dari dalam diri individu, yang memiliki peran utama dalam membentuk perilaku seseorang. Sesuai dengan penjelasan Maslow (dalam Tajuddin & Haenidar, 2019) bahwa setiap orang termasuk remaja memiliki kebutuhan akan harga diri. Sejalan dengan itu, Apsari (2013) menyatakan bahwa harga diri memiliki dampak signifikan pada proses berpikir, pengambilan keputusan, dan nilai-nilai tujuan individu.

Harga diri, sebagai faktor internal individu, memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami perubahan dibandingkan dengan faktor-faktor yang berasal dari luar individu (faktor eksternal), seperti yang dikemukakan oleh Miller (dalam Rohmah, 2004). Miller menekankan bahwa harga diri masih dapat diperbaiki dan diubah. Selain itu, pemilihan harga diri sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan sosial juga didasarkan pada pandangan

La Greca (dalam Ndoily, et. al., 2013), yang menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung merasakan ketakutan dan kegagalan saat berinteraksi dalam hubungan sosial.

Menurut Coopersmith (dalam Ainur, 1997) harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu mengenai sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan dalam suatu bentuk sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan bahwa individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Secara ringkas, harga diri adalah evaluasi pribadi yang dilakukan oleh seseorang terhadap perasaan nilai atau pentingnya dalam sikap-sikap individu terhadap diri sendiri. Menurut Baron, Byrne, dan Branscombe (dalam Sarwono & Meinarno, 2011) mengemukakan harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Harga diri berkaitan dengan bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan akan memengaruhi kehidupannya sehari-hari (Tambunan, 2001).

Aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) mencakup 1) *Power* (kekuatan), (2) *Significance* (keberartian), 3) *Virtue* (kebajikan), dan 4) *Competence* (kemampuan). Asbaught, dkk (dalam Untari, et.al., 2017) menjelaskan bahwa tingkat harga diri seseorang dapat termanifestasi dalam persepsi negatif terhadap kondisi sosial, seperti merasa tidak nyaman dan merasa rendah diri. Apabila persepsi negatif ini berlanjut, remaja dapat mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial, serta mengalami penurunan kualitas interaksi sosial yang pada akhirnya dapat memicu

timbulnya kecemasan sosial. Menurut Untari, et.al., (2017), remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung memberikan penilaian rendah terhadap dirinya, sehingga mengakibatkan kurangnya keberanian dalam menghadapi situasi sosial.

Harga diri adalah suatu hal yang sangat penting karena menyangkut keberadaan seseorang sebagai manusia. Harga diri bekerja sebagai sosiometri yang memberi seseorang perasaan dicintai dan dihargai oleh orang-orang (Biemasn dkk dalam Fatima, niazhi & ghayas 2017). Harga diri dapat memengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat merasa percaya diri dan akibatnya mereka dapat secara efektif menangani banyak jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan sosial.

Sebaliknya Dayakisni dan Hudaniyah (2015) mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri rendah biasanya menunjukkan sikap mengalah yang membuat mereka cenderung percaya akan kegagalan, merasakan kecemasan, menunjukkan sedikit usaha, dan menghindari atau menjauhi banyak tantangan penting dalam hidup mereka. Remaja yang belum mampu menghargai nilai dirinya berisiko mengalami peningkatan kecemasan sosial, karena penolakan dalam interaksi sehari-hari dapat mengganggu proses penyesuaian mereka dengan lingkungan, sehingga mereka menjadi pesimis, terbebani, dan cenderung menghindari situasi hidup yang berhubungan dengan kecemasan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Untari,

et.al., (2017), yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung melihat kecemasan sebagai suatu tantangan dalam hidup, dan sebagai hasilnya, mereka siap untuk menghadapinya, yang dianggap sebagai sikap positif.

Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi tidak akan mengalami ketidaknyamanan atau tekanan ketika dihadapkan pada situasi sosial. Sebaliknya, mereka berupaya menghargai diri sendiri dalam berbagai kondisi, sehingga memiliki kendali yang baik terhadap kecemasan sosial. Remaja obesitas yang dapat meningkatkan harga dirinya dan menganggap dirinya berharga akan dapat mensyukuri hal hal yang terjadi saat masa remaja. Melalui peningkatan harga diri remaja juga akan menjadi lebih positif dan dapat melalui tantangan hidupnya yang akhirnya dapat menurunkan resiko dari kemungkinan kecemasan sosial. Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diasumsikan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang mungkin berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti “apakah ada hubungan mengenai harga diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas?”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk bidang keilmuan psikologi yaitu psikologi klinis maupun sosial khususnya yang berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian sejenis untuk selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi remaja dengan membantu mereka menyadari peran faktor harga diri dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial, sebab terdapat korelasi antara harga diri dan kecemasan sosial.