

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas dapat didefinisikan dengan pola hidup yang tidak sehat sehingga mengakibatkan penambahan lemak yang abnormal atau berlebihan sehingga mengganggu kesehatan (WHO, 2018). Obesitas merupakan gangguan metabolisme yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh, menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Andarbeni & Probosari, 2019). Menurut WHO (2018) prevalensi obesitas meningkat tiga kali lipat dari tahun 1975 dan keseluruhan obesitas orang dewasa naik sebesar 13% di 2016. Seorang wanita dianggap mengalami obesitas jika memiliki indeks massa tubuh (IMT) melebihi nilai yang dianggap sebagai batas normal. Untuk menentukan IMT didasarkan dari data riset kesehatan dasar (Riskesnas, 2018) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengklasifikasikan obesitas pada dewasa dengan dua tingkatan yaitu obesitas tingkat I dengan $25 < \text{IMT} \leq 29,9$ dan obesitas tingkat II dengan $\text{IMT} > 30$.

Obesitas atau kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak paling besar bagi individu yang mengalami obesitas (Diarly, 2007). Beberapa penyakit klinik yang sering ditemukan pada individu yang mengalami obesitas yaitu penyakit kardiovaskular, jantung, *stroke*, *hipertensi*, *diabetes mellitus*, *cancer*, *alzheimer*, *sleep apnea*, dan kematian di usia muda (Hermawan, dkk 2020). Obesitas tidak hanya mempengaruhi

kesehatan fisik atau klinik tetapi juga mempengaruhi kesehatan emosional atau kesehatan mental individu (Santrock, 2011). Dalam konteks kesehatan emosional atau mental, obesitas dapat memengaruhi persepsi tentang citra ideal seorang perempuan, yang sering yang dianggap yaitu perempuan dengan berat badan yang lebih rendah daripada Perempuan dengan berat badan diatas rata-rata dalam populasi. Oleh karena itu, dalam aspek kesehatan mental, lebih banyak perempuan mungkin merasa tidak cocok dengan standar berat badan ideal yang sering dipromosikan. (Fallon dalam Santrock, 2002). Serta menurut Mukti (2021) kondisi fisik individu seperti gemuk, kurus, atau tidak mampu mempengaruhi kualitas kepercayaan diri individu karena adanya rasa malu terhadap diri sendiri, serta menimbulkan penilaian buruk dari orang lain dapat mempengaruhi emosi berdampak pada rasa rendah diri.

Kepercayaan diri mempunyai definisi percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (KBBI Online, 2016). Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam memahami kelebihan yang dimiliki sehingga mampu mengerjakan segala sesuatu dan tidak mudah menyerah . Sedangkan menurut Hakim (2005) mengungkapkan dalam istilah yang lebih sederhana, rasa percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya, yang memberikan mereka keyakinan bahwa mereka mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidup mereka. Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2015) diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Individu yang memiliki kepercayaan diri baik dapat

melakukan kesehariannya dengan tidak terhalang pemikiran yang membuat dirinya terhambat, bertanggung jawab, memahami kelebihan dan mengetahui kelemahan atau kekurangan sehingga mengubah keseharian jauh lebih baik dan penerimaan diri yang baik, sama dengan yang dikemukakan oleh Lauster (2015) bahwa kepercayaan diri merupakan sikap individu memahami kemampuan dirinya sehingga dalam melakukan kegiatan dalam kehidupannya kurang merasakan cemas, bebas dalam mengembangkan potensinya yang sesuai dengan kemampuannya sehingga dalam proses tersebut individu dapat bertanggung jawab dan tentunya memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kenyataannya kepercayaan diri pada wanita obesitas masih kurang, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekaningtias (2017) yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri pada wanita remaja akhir atau mahasiswa perempuan dengan obesitas berada pada kategori rendah sebanyak 126 subjek (50,4%), di dukung penelitian yang dilakukan Mukti (2022) bahwa 22 dari 30 individu memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Peneliti melakukan penggalan data dengan wawancara pada tanggal 20 Maret 2023 dengan delapan wanita dengan obesitas melalui *voice call* aplikasi *WhatsApp*. berdasarkan ketentuan dari aspek kepercayaan diri diperoleh bahwa 5 wanita dengan obesitas masih ragu dengan dengan kemampuan sendiri sehingga tidak dapat berfikir positif, gelisah berlebihan sehingga mengakibatkan stress, cenderung terburu-buru tanpa memikirkan hal apa yang akan terjadi kedepannya, merasa bimbang mengenai keputusan yang diambil, dan sulit mengendalikan diri karena kurangnya berpikir rasional. Dan 3 wanita dengan obesitas lainnya merasa

bertanggung jawab, optimis, dan merasa positif mengenai pencapaian hidup. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di dapatkan bahwa wanita dengan obesitas tersebut sebagian besar merasa tidak percaya diri. Sesuai dengan pendapat Lauster (2015) menyatakan individu yang kurang percaya diri menjadi pesimis, kurang meyakini kemampuan yang dimiliki, sering mengeluh dan meminta dukungan oranglain serta rendahnya kepercayaan diri akan menyebabkan individu cenderung menilai kemampuan secara negatif, sehingga menghambat mengrealisasikan potensi yang dimiliki. Dengan uraian diatas wanita obesitas masih ragu dengan kemampuan yang dimiliki, gelisah sampai mengakibatkan stress, dan bimbang dengan keputusan menunjukkan kepercayaan diri yang rendah.

Munculnya kepercayaan diri individu didasarkan dari beberapa faktor internal menurut (Iswidharmanjaya, 2014) yaitu kemampuan, merasa bisa melakukan karena memiliki pengalaman, harga diri, kemampuan untuk beraktuasiasi, prestasi, dan mampu melihat kenyataan yang ada pada diri . Salah satu faktor yang dapat mendukung individu memiliki kepercayaan diri yaitu dengan mampu melihat kenyataan yang ada pada diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yakin dengan kemampuan diri invidu itu sendiri, keyakinan yang muncul pada saat individu tersebut mengetahui dan sadar mengenai apa yang individu tersebut butuhkan dalam kehidupannya, selain itu individu merasa yakin mengenai apa yang individu tersebut harapkan sehingga mampu melihat kenyataan yang ada sehingga individu tersebut tidak akan membandingkan dirinya dan orang lain mengenai kemampuan yang dimiliki dan mengetahui kebutuhan dan harapan dalam hidup diri individu tersebut (Iswidharmanjaya, 2014) Sikap individu tersebut menerima

keseluruhan dirinya secara utuh dan jujur, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Dalimunte & Sihombing, 2020) sikap ini kemudian dikenal dengan istilah penerimaan diri (*self-acceptance*).

Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki penilaian yang realistik terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan (Supratiknya, 1995). Serta menurut Ryff (dalam Wibowo, 2009) menyatakan penerimaan diri adalah kondisi di mana individu menilai dirinya dengan positif, menerima serta mengakui segala keterbatasan yang dimilikinya tanpa merasa malu atau bersalah terkait kondisi atau karakteristik dirinya. Serta Penerimaan diri merupakan Perspektif individu yang puas dengan keadaannya akan membuat individu menerima individu itu sendiri secara akurat dan realistis, tidak akan memusuhi diri individu tersebut meskipun individu tersebut sadar bahwa tidak sempurna, dan akan membuat individu tersebut percaya bahwa orang lain juga menerima diri individu itu sendiri (Hurlock, 1996). Aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) yaitu kerelaan dalam mengungkapkan segala perasaan, pikiran, serta respon atau reaksi diri kepada orang lain, kesehatan psikologis, penerimaan terhadap orang lain

Berdasarkan uraian diatas, bahwa wanita obesitas yang penerimaan dirinya rendah karena kondisi fisiknya sehingga berpengaruh pada kepercayaan dirinya , karena kepercayaan diri merupakan sikap yang mencerminkan perasaan senang yang berhubungan dengan realitas diri sendiri (Novvida, 2007). Penerimaan diri mempunyai arti bagaimana memandang realitas yang positif atau kemampuan diri individu yang sebenarnya, sebab salah satu karakteristik seseorang tidak percaya diri yaitu sulit menerima realita kekurangan dan kemampuan individu tersebut

(Fatimah, 2010). Hal ini menunjukkan salah satu tujuan yang dapat menentukan kepercayaan diri individu karena individu tersebut dikenali pertama kali secara fisik serta merasakan kepercayaan diri pada individu tersebut dengan memahami diri mereka sendiri, dan bagaimana penilaian mereka membentuk penerimaan diri mereka (*self acceptance*) (Pudjigjoyanti dalam Christianto, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri wanita obesitas ?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri wanita dengan obesitas

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk meningkatkan kepercayaan diri wanita obesitas melalui penerimaan diri