

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan sebuah tahapan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Masa remaja berkisar antara usia 10-19 tahun. Pada usia ini para remaja akan mengalami transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan psikis. Individu akan mengalami suatu periode atau masa pematangan organ reproduksi manusia, yang lebih dikenal dengan istilah masa pubertas (Widyastuti, 2009). Pada masa pubertas tersebut beberapa perubahan fisik yang sangat menonjol yakni perubahan bentuk tubuh. Pada perubahan fisik prepubertas, proporsi lemak dan otot pada anak perempuan cenderung serupa dengan anak laki-laki, yaitu lemak tubuh sekitar 19 % dari berat badan total pada anak perempuan dan 15 % pada anak laki-laki. Selama masa pubertas, terjadi penambahan lemak lebih banyak pada remaja putri sehingga pada masa dewasa, lemak tubuh perempuan kurang lebih 22 % dibanding 15 % pada laki-laki dewasa (Sayogo, 2006).

Pada remaja putri peluang mengalami obesitas lebih tinggi, karena remaja putri mengalami perubahan komposisi tubuh, terutama komposisi lemak yang lebih tinggi dari remaja putra. Komposisi lemak tubuh remaja putri dua kali lebih besar dari remaja putra, dimana terjadi peningkatan komposisi lemak tubuh ditambah dengan simpanan lemak yang berlebih pada usia sebelum menstruasi. Apabila hal ini tidak dapat dikendalikan maka remaja putri akan mengalami obesitas (Azizah, 2014).

Obesitas merupakan suatu kondisi kelebihan berat badan diatas 20% berat badan normal (Anna, 2016). Obesitas juga merupakan kondisi di mana berat badan relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani dikutip dalam Azizah, 2014). Secara ilmiah, obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan lemak yang disimpan tubuh secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Supriyanto, 2015).

Perihal obesitas, Organisasi Kesehatan Dunia WHO, memperkirakan sebanyak 2,3 miliar orang terdiri dari dewasa dan remaja yang memiliki berat badan berlebih pada 2015, Obesitas kini dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai epidemi global, serta menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Pada tahun 2008, sebanyak 10% pria dan 14% wanita di dunia mengalami obesitas ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$). Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan data obesitas WHO pada tahun 1980 yakni 5% untuk pria dan 8% untuk wanita. Di Sulawesi Selatan, berdasarkan temuan dari Riskesdas pada tahun 2010, ditemukan angka obesitas pada remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki yakni sebanyak 1,3% untuk remaja laki-laki dan 1,5% pada remaja perempuan.

Obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja, terutama pada remaja putri (Supriyanto, 2015). Ditambahkan oleh

(Supriyanto, 2015) bahwa remaja khususnya remaja putri akan mulai memiliki konsep mengenai fisik ideal. Bagi mereka, untuk tampil sempurna artinya berkaitan dengan memiliki tubuh ramping/langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi para remaja putri, dan kelebihan berat badan merusak kesempatan para remaja putri untuk tampil sempurna. Akibatnya, tak jarang remaja putri yang obesitas merasa terisolasi karena perkembangan fisik yang dialami tidak sesuai dengan konsep ideal mereka sehingga mereka mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan akan kecantikan. Hal tersebut akan menjadi permasalahan yang cukup berat bagi remaja putri untuk menarik perhatian lawan jenis. Pada akhirnya remaja putri yang mengalami obesitas akan mengalami gangguan kepercayaan diri (Supriyanto, 2015).

Menurut Lauster, (2002) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan tidak terlalu cemas, merasa bebas, untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. (Yoder dan Procter dalam Wicaksono 2009) juga menjabarkan ciri individu yang memiliki kepercayaan diri, diantaranya: (a) Percaya akan kemampuan diri; (b) Tidak konformis demi diterima oleh orang lain; (c) Berani menghadapi penolakan orang lain; (d) Punya pengendalian diri yang baik; (e) Tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta mandiri; (f) Memandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya; serta (g) Realistik. Kepercayaan diri sangat penting pada masa remaja. (Weinberg & Gould dalam Wicaksono, 2009) berpendapat bahwa

jika seorang remaja memiliki kepercayaan diri, maka remaja tersebut akan memiliki harapan yang tinggi untuk mencapai keberhasilan di masa depan. Pada dasarnya, kepercayaan diri dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan pengetahuan terutama bagi remaja.

Adanya kepercayaan diri pada remaja obesitas tersebut, sesungguhnya dapat membawa dampak positif sebagai remaja, antara lain: (1) Remaja lebih memiliki sikap tenang dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan, (2) Lebih mudah memusatkan perhatian solusi yang harus dilakukan, (3) Mampu menghadapi tantangan, (4) Mampu berupaya mencapai tujuan, (5) Memiliki keyakinan menaklukkan kesulitan, dan (6) tidak akan mudah menyerah (Weinberg & Gould dalam Wicaksono, 2009).

Kurangnya kepercayaan diri pada remaja, memberikan dampak negatif. Seseorang yang kurang percaya diri akan lebih rentan mengalami kegagalan, dirinya akan selalu mengeluh, mudah putus asa, selalu merasa gelisah, dan sering mengalami perasaan menyesal. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Seseorang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005).

Fakta yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang memiliki kondisi obesitas, mengalami masalah kepercayaan diri. Hal tersebut bukanlah asumsi semata melainkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang

dilakukan oleh peneliti hari Jumat 22 Maret 2016 terhadap sekelompok remaja putri berjumlah 10 orang yang memiliki kondisi obesitas di sanggar senam DF *Fitness and Aerobic* di Yogyakarta. Wawancara dilakukan untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri remaja obesitas. Menurut hasil wawancara, 6 dari 10 remaja putri ditemukan pernyataan bahwa mereka cenderung menarik diri dari lingkungan, komunitas dan teman sebaya karena tidak percaya diri akan kondisi fisiknya. Lima dari 10 remaja putri pada wawancara singkat juga ditemukan alasan mereka mengikuti *fitness* dan senam di sanggar senam tersebut karena jenuh jadi bahan ejekan perihal berat badan yang berlebih. Ditemukan pula harapan agar kondisi obesitas yang mereka alami dapat dipahami dan diterima oleh lingkungan sekitar dan masyarakat luas sehingga mereka tidak merasa canggung dalam berinteraksi dan tidak merasa rendah diri. Ungkapan tersebut bertolak belakang dengan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri menurut pendapat (Yoder dan Procter dalam Wicaksono 2009) yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri percaya akan kemampuan pribadi, memandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya serta realistik.

Kepercayaan diri yang rendah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri, meliputi: (a). Kondisi Fisik, (b). Usia, (c). Jenis Kelamin, (d). Harga Diri. Sedangkan faktor Eksternal meliputi: (a) Tingkat Pendidikan, (b). Dukungan Teman Sebaya, (c). Kesuksesan dalam mencapai tujuan (Hambly dalam Hapasari, 2014).

Dari beberapa faktor penyebab tersebut peneliti memilih faktor eksternal yakni: dukungan teman sebaya. Alasan peneliti memilih faktor tersebut dikarenakan manusia tidak lepas dari perannya sebagai makhluk sosial. Seorang individu sebagai makhluk sosial, haruslah memiliki hubungan dalam suatu atau banyak kelompok, memiliki teman beraktifitas dalam kelompok, memiliki interaksi dalam suatu kelompok sosial dan menjadi anggota dalam kelompok sosial. Pada remaja, intensitas dan waktu yang dihabiskan bersama teman lebih besar pada masa remaja dibandingkan waktu lain dalam rentang kehidupan (Papalia, Old, & Feldman, 2001). Pada masa remaja, mereka lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman sebaya. Hal itulah, pada masa remaja dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam perkembangan psikologis remaja untuk menciptakan kepercayaan diri (Conger dikutip dalam Sarwono, 2006).

Tarakanita, (2001) menyatakan bahwa, teman sebaya selain merupakan sumber referensi bagi remaja mengenai berbagai macam hal, juga dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengambil peran dan tanggung jawab yang baru melalui pemberian dorongan (dukungan sosial). Menurut (Sarafino, 1994) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Menurut (Sarafino, 2005), ada beberapa aspek dukungan sosial, antara lain: dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan

instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan jaringan sosial (*network support*).

Teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial penting sepanjang transisi masa remaja. Menurut Rogacion (1996) remaja umumnya lebih senang membicarakan masalah-masalah atau membicarakan sesuatu bersama teman-teman sebaya, bukan bersama seseorang yang menempatkan diri pada posisi untuk menasihati atau mengatur kehidupan individu. Menurut Zastrow & Ashman (2004), teman sebaya dapat membantu remaja dalam melakukan transisi dari remaja yang bergantung dengan orangtua menjadi remaja yang mandiri. Selain itu, remaja dengan teman sebaya saling memberikan dukungan dan memberikan informasi penting yang digunakan sebagai referensi dalam membandingkan keyakinan, nilai, sikap, dan kemampuan individu dengan remaja lainnya. Sehingga hal ini dapat membuat remaja lebih objektif dalam memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya. Sikap objektif yang didapatkan dari teman sebaya melalui pemberian informasi ini merupakan aspek terbentuknya kepercayaan diri remaja.

Dukungan teman sebaya juga mempunyai dampak yang positif bagi kepercayaan diri remaja obesitas. Adanya dukungan dari teman sebaya maka akan membantu remaja dalam memandang dirinya secara positif sehingga remaja menjadi lebih percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sarason (1990) bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang tinggi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan di banding individu dengan dukungan sosial

yang rendah. Selanjutnya menurut (Loekmono, 1983) mengemukakan salah satu hal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah adanya dukungan sosial. Rasa percaya diri pada individu dipengaruhi dalam hubungannya dengan orang-orang yang dianggap penting yaitu lingkungan dan kehidupan sehari-hari. Pada remaja lingkungan dan kehidupannya sangat terpengaruh oleh teman sebayanya, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk meningkatkan kepercayaan dirinya melalui dukungan yang diperoleh teman sebaya.

Bertitik tolak pada penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya pada remaja yang mengalami obesitas maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja. sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang di dapat dari teman sebaya pada remaja obesitas maka semakin rendah kepercayaan diri remaja. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja obesitas di Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri obesitas di Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

- a. Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pengembangan keilmuan psikologi khususnya psikologi sosial dan klinis mengenai remaja dalam kaitannya dengan dukungan sosial teman sebaya terhadap penciptaan kepercayaan diri remaja putri yang memiliki gangguan kesehatan obesitas.
- b. Manfaat Praktis : Secara praktis penelitian ini dapat memberi manfaat untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri yang memiliki kondisi obesitas.