

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Tahap perkembangan remaja menurut Erikson menyatakan bahwa remaja berada pada tahap identitas lawan kekaburan peran, yakni remaja ingin menonjolkan identitas dirinya akan tetapi masih terperangkap oleh kaburnya peran remaja dalam lingkungan asalnya (Sarwono, 2013:42). Pada masa ini remaja harus memutuskan siapakah dirinya, bagaimanakah dirinya, tujuan apakah yang hendak diraihinya oleh sebab itu remaja menurut Blos (1962), sangat membutuhkan kawan-kawan, senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan *narcistic*, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat-sifat yang sama dengan dirinya, selain itu remaja berada dalam kondisi kebingungan karena remaja tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistik atau pesimistik, idealis atau materialis, dan sebagainya (Sarwono, 2013:30).

Seseorang dengan kecenderungan narsistik sangat sensitif terhadap kritik atau kegagalan walaupun tidak diperlihatkannya, sangat sensitif terhadap kritik atau kegagalan, karena sebenarnya memiliki harga diri yang rapuh. Fantasi yang tidak terbatas terhadap kesuksesan kecantikan, kekuasaan

atau cinta ideal sering kali dijadikan topeng untuk menutupi harga dirinya yang rapuh (Prahara, 2014). Harga diri yang rapuh menyebabkan kepercayaan diri juga rendah karena kepercayaan diri diawali oleh konsep diri, konsep diri mempengaruhi tingkat harga diri seseorang. Jadi konsep diri dan harga diri mempunyai kaitannya dengan percaya diri. Oleh sebab itu remaja dengan kecenderungan *narsistic* tersebut, memperhatikan dirinya agar merasa percaya diri.

Percaya diri adalah percaya atau yakin benar akan kelebihan atau kemampuan yang dimiliki pada diri (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, 2016). Bandura (Silvianawati, 2013:33) menjelaskan *self confident*/percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Percaya diri dapat mempengaruhi hidup baik itu motivasi berprestasi, maupun motivasi hidup seorang remaja. Percaya diri juga membuat perasaan yang semangat dan positif untuk menjalani keseharian seorang remaja. Menurut Fatimah (2010, hal. 148) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis dengan diri sendiri.

Fatimah (2010: 149-159) mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut: (1) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain. (2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. (3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri. (4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil). (5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain). (6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. (7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Faktor kepercayaan diri menurut Bandura (Silvianawati, 2013:33) bahwa ada empat faktor yang menentukan kepercayaan diri seseorang, yaitu pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, pengalaman orang lain, keterlibatan kontak langsung dengan orang lain, dan keadaan fisiologis seseorang. Keadaan fisiologis tersebut antara lain bentuk tubuh, bentuk wajah, kecacatan pada tubuh seperti bekas jahitan dan pertumbuhan organ yang tidak normal, dan lain-lain. Salah satu faktor kepercayaan diri menurut Bandura adalah keadaan fisiologis seseorang.

Keadaan fisiologis tersebut salah satunya adalah masalah berat badan, pada remaja masalah berat badan merupakan salah satu faktor yang menurunkan kepercayaan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rupang (2013:345) yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri pada remaja yang obesitas berada pada kategori sedang sebanyak 26 orang (52%). Hasil analisis data diperoleh hasil  $r = -0,676$  dan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan obesitas pada taraf signifikansi 0,05. Hubungan negatif berarti, jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun. Jadi semakin tinggi tingkat obesitas siswa maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016), analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* ( $X^2$ ), pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha \leq 0,05$ ). Hasil penelitian dari uji *statistic* yang didapatkan nilai  $p = 0,007 \leq 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa gambaran obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan lebih banyak mengalami obesitas I. Gambaran kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Tidore kepulauan berada dalam kategori kurang. Ada hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan walaupun masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pendidikan dan lingkungan.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut ada kemiripan dari hasil yang didapat, untuk penelitian yang dilakukan Rupang mengambil 26 sampel dihasilkan ada hubungan negatif antara obesitas dan kepercayaan diri begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Lestari Gambaran kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Tidore kepulauan berada dalam kategori kurang. Ada hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan walaupun masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pendidikan dan lingkungan. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya semakin tinggi tingkat obesitas maka semakin rendah kepercayaan diri.

Obesitas atau kegemukan merupakan kelebihan berat badan akibat lemak yang tertimbun didalam tubuh. Obesitas biasanya terjadi pada golongan remaja tertentu akibat dari kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang kurang baik serta kurangnya aktivitas fisik. Faktor-faktor yang menyebabkan asupan kalori berlebih adalah adanya gangguan emosial, gaya hidup masa kini yang konsumtif dan bermacam-macam jenis makanan serta kemudahan-kemudahan yang didapat seperti delivery, paksaan ibu yang mengharuskan anaknya menghabiskan makanan walaupun anak sudah kenyang, dan kebiasaan memberikan makanan yang berkalori tinggi pada usia dini (Rupang, 2013:344).

Untuk mengetahui orang tersebut mengalami obesitas adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), IMT dihitung dari berat badan

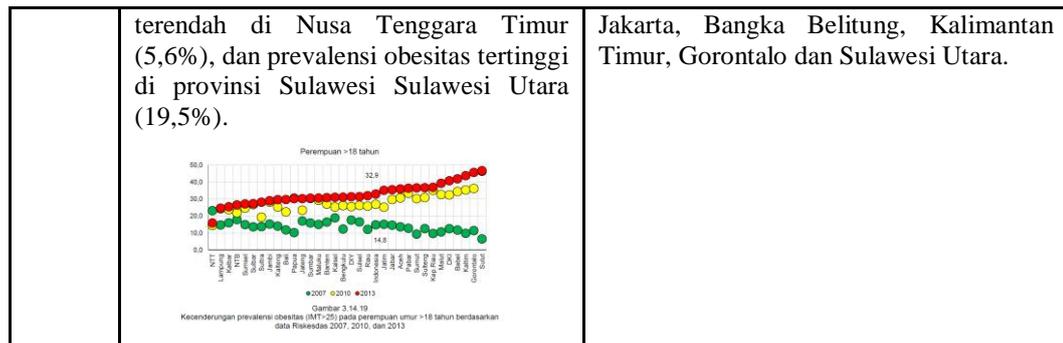
dalam ukuran kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam bentuk meter. Cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) Contoh: seorang siswa memiliki tinggi badan: 155, dan berat badan: 100, kemudian dihitung tinggi badan dikali 100:  $155 \times 100 = 1,55$ , setelah mendapatkan hasil dari perkalian tinggi badan, hasil tadi di kuadratkan:  $1,55 \times 1,55 = 2,40$ , setelah didapatkan hasil dari kuadrat kemudian dihitung berat badan dibagi hasil dari kuadrat tinggi badan dan didapatkan hasil dari kategori IMT  $100/2,40 = 41,2$ . 41,2 termasuk kategori Sangat Obesitas.

Angka IMT dalam jangkauan 18-25 tergolong ideal dan di atas 25 bisa dianggap berat badan berlebih sedangkan 30 keatas tergolong obesitas. Di Indonesia, meskipun angka kelebihan berat badan dan obesitas tidak setinggi di negara lain, namun angka ini terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas, pada tahun 2013 yang dituangkan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Data Peningkatan Obesitas Di Indonesia Menurut Riskesdas Tahun 2013.**

USIA	PREVALENSI	KETERANGAN
<b>5-12 tahun</b>	<p>Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen.</p>  <p>Gambar 3.14.9 Prevalensi gemuk &amp; sangat gemuk anak umur 5-12 tahun menurut provinsi, Indonesia 2013</p>	<p>Terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di DKI Jakarta (30,1%). Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta.</p>
<b>13-15 Tahun</b>	<p>Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 persen.</p>	<p>Terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk</p>

	<p>Gambar 3.14.12 Prevalensi status gizi gemuk dan sangat gemuk (IMT-U) remaja umur 13 – 15 tahun menurut provinsi, Indonesia 2013</p>	<p>diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua.</p>
<p><b>16-18 Tahun</b></p>	<p>Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas.</p> <p>Gambar 3.14.13 Prevalensi status gizi gemuk dan sangat gemuk (IMT-U) remaja umur 16-18 tahun menurut provinsi, Indonesia 2013</p>	<p>Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta.</p>
<p><b>&gt;18 Tahun</b></p>	<p>Prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen. Prevalensi penduduk kurus terendah di provinsi Sulawesi Utara (5,6%) dan tertinggi di Nusa Tenggara Timur (19,5%).</p> <p>Gambar 3.14.15 Prevalensi status gizi kurus, BB lebih, obesitas penduduk dewasa (&gt;18 tahun) menurut provinsi, Indonesia 2013</p>	<p>Dua belas provinsi dengan prevalensi penduduk dewasa kurus diatas prevalensi nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Sulawesi Barat, Sumatera Barat, Jawa Timur, Maluku, Jawa Tengah, Banten, Sulawesi Selatan, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, DI Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur. Prevalensi penduduk obesitas terendah di provinsi Nusa Tenggara Timur (6,2%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%). Enam belas provinsi dengan prevalensi diatas nasional, yaitu Jawa Barat, Bali, Papua, DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Tengah, Jawa Timur, Bangka Belitung, Sumatera Utara, Papua Barat, Kepulauan Riau, Maluku Utara, Kalimantan Timur, DKI Jakarta, Gorontalo dan Sulawesi Utara.</p>
<p><b>&gt;18 Tahun Laki-laki</b></p>	<p>Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Pada tahun 2013, prevalensi terendah di Nusa Tenggara Timur (9,8%) dan tertinggi di provinsi Sulawesi Utara (34,7%).</p> <p>Gambar 3.14.16 Kecenderungan prevalensi obesitas (IMT &gt; 30) pada laki-laki umur &gt;18 tahun, Indonesia 2007, 2010, dan 2013</p>	<p>Enam belas provinsi dengan prevalensi diatas prevalensi nasional, yaitu Aceh, Riau, Sulawesi Tengah, Bangka Belitung, Jawa Timur, DI Yogyakarta, Maluku Utara, Gorontalo, Kepulauan Riau, Sumatera Utara, Papua Barat, Bali, Kalimantan Timur, Papua, DKI Jakarta dan Sulawesi Utara.</p>
<p><b>&gt;18 Tahun Perempuan</b></p>	<p>Pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (&gt;18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Prevalensi obesitas</p>	<p>Tiga belas provinsi dengan prevalensi obesitas di atas prevalensi nasional, yaitu Jawa Timur, Jawa Barat, Aceh, Papua Barat, Sumatera Utara, Sulawesi Tengah, Kepulauan Riau, Maluku Utara, DKI</p>



**Tabel 2. Ringkasan Dari Tabel Data Peningkatan Obesitas Riskesdas**

Usia	Gemuk	Obesitas
<b>5-12 tahun</b>	10,8%	8,8%
<b>13-15 tahun</b>	8,3%	2,5%
<b>16-18 tahun</b>	5,7%	1,6%
<b>&gt;18 tahun Laki-laki</b>	Tidak ada data	19,7%
<b>&gt;18 tahun Perempuan</b>	Tidak ada data	32,9%

Dari tabel diatas dapat diuraikan mengenai peningkatan berat badan sesuai dengan tingkat usia, dari usia 5-12 tahun yaitu 18,8% dengan rincian gemuk 10,8% dan obesitas 8,8%. Usia 13-15 tahun sebanyak 10,8% dengan rincian 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas. Usia 16-18 tahun sebanyak 7,3% dengan rincian gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%. Usia diatas 18 tahun yang mengalami berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%. Usia diatas 18 tahun laki-laki prevalensi obesitas pada tahun 2007 sebanyak 13,9%, tahun 2010 sebanyak 7,8%, dan pada tahun 2013 sebanyak 19,7%. Usia diatas 18 tahun perempuan prevalensi obesitas pada tahun 2007 sebanyak 13,9%, tahun 2010 sebanyak 15,5%, tahun 2013 32,9%.

Obesitas dapat menurunkan kepercayaan diri remaja, sehingga remaja yang memiliki rasa kepercayaan yang rendah tidak dapat mengeksplorasi kelebihan dan potensi yang dimilikinya. Remaja obesitas yang dijauhi atau dihindari oleh teman-temannya memiliki kecenderungan merasa dikucilkan atau terisolasi, menurunkan rasa kepercayaan diri, merasa putus asa, merasa dirinya berbeda dan dibedakan oleh teman sebaya, ditertawakan, serta diejek akan rentan atau mudah terkena berbagai masalah psikologis.

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Obesitas Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Percaya diri dapat mempengaruhi hidup baik itu motivasi berprestasi, maupun motivasi hidup seorang remaja. Percaya diri juga membuat perasaan yang semangat dan positif untuk menjalani keseharian seorang remaja. Oleh karena itu percaya diri itu penting untuk dimiliki seorang remaja. Menurut Maslow (Iswidharmanjaya, 2004), mengemukakan bahwa rasa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri. Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sehingga kurang memiliki rasa percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi, orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan, dan

sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Silvianawati, 2013:32).

Faktor kepercayaan diri menurut Bandura (Silvianawati, 2013:33) bahwa ada empat faktor yang menentukan kepercayaan diri seseorang, yaitu pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, pengalaman orang lain, keterlibatan kontak langsung dengan orang lain, dan keadaan fisiologis seseorang. Keadaan fisiologis tersebut antara lain bentuk tubuh, bentuk wajah, kecacatan pada tubuh seperti bekas jahitan dan pertumbuhan organ yang tidak normal, dan lain-lain. Salah satu faktor kepercayaan diri menurut Bandura adalah keadaan fisiologis seseorang. Keadaan fisiologis tersebut salah satunya adalah masalah berat badan, pada remaja masalah berat badan merupakan salah satu faktor yang menurunkan kepercayaan dirinya.

Pada zaman modern seperti sekarang ini, banyak sekali kemudahan-kemudahan yang didapat apalagi gaya hidup yang konsumtif menyebabkan remaja mencari-cari sensasi baru untuk dinikmati seperti halnya makanan, makanan pada zaman sekarang sangat beragam dan sangat banyak macamnya. Sifat remaja yang pada dasarnya mengikuti *trend* jadi terpengaruh untuk mengkonsumsi. Bagi remaja yang tidak bisa mengatur pola makan serta nafsu makannya, akan bertambah berat badannya karena pengaruh dari makanan.

Pola makan remaja jaman sekarang senang mengonsumsi *junk food*, yaitu makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. *junk food* mengandung banyak lemak, tinggi kalori, dan tinggi gula, tetapi rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral. Sehingga jika mengonsumsi *junk food* terlalu banyak dan dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan bahaya terhadap tubuh, dan menyebabkan obesitas. Sangat disayangkan bahwa perilaku makan remaja lebih dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya dan sosial media yang banyak memposting makanan serta *cafe* atau *streetfood* yang menggiurkan daripada konsultasi dengan ahli gizi atau sumber informasi terpercaya lainnya di bidang gizi atau kesehatan. dari sekian banyak masalah yang dihadapi remaja, obesitas adalah salah satu masalah kesehatan yang paling ditakuti oleh remaja khususnya remaja perempuan. karena obesitas akan mempengaruhi penampilan seseorang menjadi tidak menarik lagi atau bahkan akan menurunkan kepercayaan diri seseorang dalam berpenampilan.

Berdasarkan perhitungan berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT) tiap siswa di SMANU 1 Gresik didapat hasil seperti dibawah ini:

**Tabel 3. Data Obesitas Siswa SMA NU 1 Gresik**

<b>KATEGORI</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Normal</b>	195	110	147	452
<b>Kurang</b>	91	53	91	198
<b>BB Lebih</b>	37	28	28	93
<b>Obesitas</b>	13	7	13	33

Tabel diatas dapat dilihat siswa dalam kisaran IMT Normal sebanyak 452 siswa dengan rincian kelas X 195 siswa, kelas XI 110 siswa, kelas XII 147 siswa. Siswa dalam kisaran IMT Kurang sebanyak 198 siswa dengan rincian kelas X 91 siswa, kelas XI 53 siswa, kelas XII 91 siswa. Siswa dalam kisaran IMT Berat Badan Lebih sebanyak 93 siswa dengan rincian kelas X 37 siswa, kelas XI sebanyak 28 siswa, kelas XII sebanyak 28 siswa. Siswa dalam kisaran IMT Obesitas sebanyak 33 siswa dengan rincian kelas X sebanyak 13 siswa, kelas XI sebanyak 7 siswa, kelas XII sebanyak 13 siswa.

Dari enam remaja obesitas empat diantaranya mengaku berat badan naik karena makanan ketika memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA). Enam remaja obesitas ini merupakan siswa SMANU 1 Gresik. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori obesitas I ada dua siswa dalam kisaran IMT 30,1 dan 34,3, kategori obesitas II ada empat siswa dalam kisaran IMT 36,1; 38,5; 39; 39,2. Dari keenam siswa dua diantaranya mengaku tidak percaya diri dikarenakan masalah kesehatan dan ketika diluar sekolah sering diejek atau dicemooh, dua siswa tersebut memiliki berat badan yang lebih sejak kecil dan orangtuanya juga memiliki badan yang gemuk. Sedangkan empat siswa mengaku percaya diri dikarenakan teman-temannya, orangtua,

dan gurunya mendukung sehingga kepercayaan diri dari keempat siswa tersebut muncul, serta keempat siswa tersebut mulai gemuk sejak memasuki SMA dan alasannya karena makan berlebih.

Dukungan sangat diperlukan oleh remaja yang memiliki obesitas agar dirinya merasa percaya diri. Pada tahun ajaran 2014-2015 ada sebuah kasus seorang siswa obesitas di SMANU 1 Gresik mogok sekolah dikarenakan siswa tersebut sering diejek oleh teman-temannya, sehingga dia merasa tidak percaya diri dan memutuskan untuk mogok sekolah sampai para guru menyelesaikan kasusnya dan membujuk siswa tersebut kembali bersekolah. Maka dari itu, Austiana (2015) dalam penelitiannya menyarankan supaya para orang tua, guru dan khususnya konselor agar memperhatikan anak didiknya untuk mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, dukungan dan motivasi dari keluarga dan orang terdekat akan membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan atau bisa disebut juga dengan obesitas.

Berdasarkan uraian masalah dan fenomena yang terjadi disekitar terkait dengan obesitas dan kepercayaan diri maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Obesitas Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja”.

### C. Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian pembatasan masalah sangat diperlukan agar penelitian mendapatkan hasil yang baik dan terarah maka, penelitian ini dibatasi pada:

1. Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana pada masa itu menurut Erikson terjadi berbagai hal yang membuat remaja menjadi labil dan berada pada masa mencari identitas dirinya (Sarwono, 2013:42). Remaja dalam batasan ini adalah remaja yang menunjukkan potensi kelebihan berat badan/obesitas.
2. Percaya diri menurut Bandura (Silvianawati, 2013:33) self confident/percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Fatimah (2006: 149-159) mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut: (1) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain. (2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. (3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri. (4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil). (5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau

keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

(6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. (7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi (Warman, 2013). Percaya Diri yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tentang kepercayaan diri seorang remaja yang obesitas.

3. Obesitas atau kegemukan merupakan kelebihan berat badan akibat lemak yang tertimbun didalam tubuh. Obesitas biasanya terjadi pada golongan remaja tertentu akibat dari kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang kurang baik serta kurangnya aktivitas fisik. Faktor-faktor yang menyebabkan asupan kalori berlebih adalah adanya gangguan emosial, gaya hidup masa kini yang konsumtif dan bermacam-macam jenis makanan serta kemudahan-kemudahan yang didapat seperti delivery, paksaan ibu yang mengharuskan anaknya menghabiskan makanan walaupun anak sudah kenyang, dan kebiasaan memberikan makanan yang berkalori tinggi pada usia dini (Rupang, 2013:344). Obesitas dalam penelitian ini dibatasi oleh kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 30 dengan kategori indeks massa tubuh menurut Sugondo (2006) (dalam Rahmawati, 2009:6).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Adakah hubungan antara obesitas dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara obesitas dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **a. Bagi Remaja Obesitas**

Agar dapat menerima diri apa adanya, berusaha menerima apa yang sudah ditakdirkan oleh Tuhan, mengeksplorasi bakat atau potensi yang dimiliki, berusaha untuk mengubah pola makan, melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan tidak berlebihan, serta berusaha untuk tidak minder atau merasa dikucilkan hanya karena masalah berat badan.

##### **b. Bagi Orangtua**

Orangtua agar lebih memperhatikan dan mengontrol pola makan sang anak, serta menanyakan atau mendengarkan keluhan sang anak.