

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Remaja

##### A.1. Pengertian Remaja

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).

## **A.2. Ciri-ciri Remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri – ciri tersebut akan di terangkan secara singkat di bawah ini (Hurlock, 1980:207) :

### **A.2.1. Masa remaja sebagai periode penting**

Semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku.

### **A.2.2. Masa remaja sebagai periode peralihan**

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan apa yang akan datang. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.

### **A.2.3. Masa remaja sebagai periode perubahan**

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung

pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

#### **A.2.4. Masa remaja sebagai usia bermasalah**

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

#### **A.2.5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas**

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

#### **A.2.6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan**

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.

### **A.2.7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik**

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu, ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya.

### **A.2.8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa**

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa.

## **A.3. Tugas perkembangan pada masa remaja**

Menurut Hurlock (1978), masa remaja terbagi menjadi tiga tahapan yaitu:

### **A.3.1 Praremaja (11/12-13/14)**

Praremaja mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Untuk wanita, 11/12-12/13 tahun; untuk laki-laki, 12/13-13/14 tahun. Dikatakan juga sebagai fase negatif, terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk anak dan orangtua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh, terutama seks, juga mengganggu.

### **A.3.2 Remaja Awal (13/14-17 tahun)**

Perubahan-perubahan fisik terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat dalam masa ini. Ia mencari identitas diri karena pada masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah.

### **A.3.3 Remaja Lanjut (17-20/21)**

Dirinya ingin selalu menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan diri; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Sobur, 2013:134).

Dari ketiga tugas remaja diatas, sangat penting bagi remaja untuk melakukan tugas perkembangan tersebut. Tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologisnya menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya. Sehingga mampu menjadi pribadi yang sehat dan dengan konsep diri yang matang serta menjadi pribadi yang percaya diri.

## **B. Percaya Diri**

### **B.1. Pengertian Percaya Diri**

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *Self Confidence* yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (KBBI Online, 2016). Bandura (Silvianawati, 2013, hal. 33) menjelaskan *self confident*/percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. 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.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah dimana diri memiliki perasaan yakin atau mampu pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri. Percaya diri membuat individu bersikap positif pada diri sendiri, lingkungan, maupun situasi yang dihadapi, serta mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginan diri sendiri tidak bergantung pada orang lain.

## **B.2. Faktor-faktor Percaya Diri**

Faktor kepercayaan diri menurut Bandura (Silvianawati, 2013, hal. 33) bahwa ada empat faktor yang menentukan kepercayaan diri seseorang sebagai berikut:

1. Pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Pengalaman yang terjadi dimasa kanak-kanak mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu sebab jika, berhasil memiliki suatu pengalaman yang berharga misalnya dengan prestasi akademik yang bagus dan didukung oleh orangtua yang perhatian maka kemungkinan individu dimasa depan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, begitu pula sebaliknya jika dimasa kanak-kanak memiliki pengalaman yang gagal misalnya dengan orang tua yang bercerai dan sering dimarahi maka kemungkinan kepercayaan dirinya rendah.
2. Pengalaman orang lain. Pengalaman melihat keberhasilan orang lain baik secara langsung maupun tidak dapat memacu kepercayaan diri agar mengikuti jejak orang yang berhasil tersebut.
3. Keterlibatan langsung dengan orang lain. Bertemu atau bertatap muka dengan orang lain dan diarahkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, sebab jika tidak ada keterlibatan langsung dengan orang lain percaya diri yang dimiliki tidak muncul dan bisa saja membuat individu menjadi pendiam dan suka menyendiri.

4. Keadaan fisiologis seseorang. Keadaan fisiologis seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu, misal dengan postur tubuh yang berlebih atau memiliki kekurangan di tubuh.

### **B.3. Ciri-ciri Percaya Diri**

Menurut Fatimah (2010, hal. 149-150) 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.

## **C. Obesitas**

### **C.1. Pengertian Obesitas**

Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan/atau meningkatkan masalah kesehatan. Seseorang dianggap menderita kegemukan (obese) bila indeks massa tubuh (IMT), yaitu ukuran yang diperoleh dari hasil pembagian berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, lebih dari  $30 \text{ kg/m}^2$  (Wikipedia.com, 2016).

Menurut Setyohadi, (2009:9) 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. Kategori indeks massa tubuh menurut Sugondo (2006) adalah: < 18,5 Berat badan kurang, 18,5-24,9 Berat badan normal, 25-29,9 Berat badan lebih, 30-34,9 Obesitas I, 35-39,9 Obesitas II, dan > 39,9 Sangat obesitas (Rahmawati, 2009:6).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah suatu kondisi medis berupa penumpukan lemak berlebih dari yang diperlukan oleh fungsi tubuh, sehingga menimbulkan kerugian pada tubuh berupa masalah kesehatan juga masalah psikologis yang akan menimpa remaja obesitas.

## **C.2. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Obesitas**

Menurut Papalia, Olds, Feldman dan Rice (Wijayanti, 2013) ada tiga penyebab obesitas, antara lain disebabkan oleh :

1. Faktor Faktor Fisiologis Faktor-faktor fisiologis dapat herediter maupun nonherediter. Variabel yang bersifat Herediter (internal faktor) merupakan variabel yang berasal dari faktor keturunan. Sedangkan faktor yang bersifat Nonherediter (eksternal faktor) merupakan faktor yang berasal dari luar individu, misalnya jenis makanan yang dikonsumsi dan taraf kegiatan yang dilakukan individu.

2. Faktor Psikologis Sebab-sebab psikologis terjadinya kegemukan ialah bagaimana gambaran kondisi emosional yang tidak stabil yang menyebabkan kecenderungan seorang individu untuk melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolestrol tinggi. Kondisi ini biasanya bersifat ekstrim, artinya menimbulkan gejolak emosional yang sangat dahsyat dan bersifat traumatis.
3. Faktor Kecelakaan atau Cidera Otak Salah satu faktor penyebab obesitas adalah kecelakaan yang menyebabkan cidera otak terutama pada pusat pengaturan rasa lapar. Kerusakan syaraf otak ini menyebabkan individu tidak pernah merasa kenyang, walaupun telah makan makanan yang banyak, dan akibatnya badan individu menjadi gemuk.

### **C.3. Efek Samping Obesitas**

Menurut Ana (2015) mengatakan beberapa efek samping dari obesitas yaitu:

#### **C.3.1. Gangguan Otak**

Menurut penelitian terbaru, ada sejumlah kasus obesitas yang berbahaya bagi otak. Seperti yang dilansir dari My Health News Daily, bahwa obesitas dapat mempengaruhi otak seperti berikut ini:

- 1) Kecanduan makan, sebab menurut penelitian obesitas dapat mengubah pola makan secara otomatis. Sehingga jika hal ini terjadi, maka berat badan akan bertambah dikarenakan otak butuh dipuaskan oleh makanan utamanya yang manis dan berlemak.
- 2) Mengubah kinerja sistem imun, Resiko inflamasi menjadi meningkat. Kemudian inflamasi ini akan mempengaruhi otak dan menghancurkan beberapa bagiannya sehingga suasana hati mudah berubah hingga sulit untuk menghentikan kebiasaan makan yang berlebih.
- 3) Demensia, Berhubungan dengan inflamasi akibat obesitas, ternyata dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi gampang stres. Ukuran otak juga bisa mengecil akibat adanya lemak di perut sehingga resiko demensia dapat meningkat.
- 4) Diet yoyo, yakni diet berputar yang mengakibatkan penurunan dan peningkatan berat badan secara berkelanjutan. Diet ini bisa membuat berat badan menjadi bertambah lebih cepat, dan perputarannya bisa mempengaruhi otak sehingga gampang stres.
- 5) Merusak memori, Menurut studi *Journal of the American Geriatric Society*, hormon yang diproduksi oleh lemak bisa menyebabkan inflamasi sehingga mempengaruhi bagian kognitif yang akibatnya membuat seseorang akan kehilangan ingatan.

### **C.3.2. Penyakit Jantung**

Bahaya obesitas dapat memicu terjadinya serangan jantung, sebab lemak yang berlebih dapat menutupi pembuluh darah pada jantung sehingga menjadi tersumbat. Jika hal ini terjadi, maka serangan jantungpun dapat terjadi termasuk jantung koroner.

### **C.3.3. Hipertensi**

Obesitas memiliki hubungan yang erat dengan penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal ini bisa terjadi akibat dari seringnya mengkonsumsi makanan penyebab darah tinggi, kolesterol dan lemak berlebih yang akhirnya dapat memicu penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi naik.

Penyakit hipertensi diklasifikasikan menjadi 2 kelompok yaitu:

- 1) *Hipertensi primary*, yakni tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh gaya hidup dan faktor lingkungan.
- 2) *Hipertensi secondary*, yakni tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh penyakit yang diderita seperti gagal jantung, gagal ginjal hingga kerusakan sistem hormon pada tubuh.

### **C.3.4. Gangguan Saluran Pernapasan**

Bahaya obesitas dapat menyebabkan gangguan pernafasan, karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan pada

dinding dada hingga menekan paru-paru. Jika hal ini dibiarkan dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam bernapas. Pada saat tidur, gangguan pernapasan ini bisa terjadi sehingga menyebabkan pernafasan bisa berhenti untuk sementara (*obstructive sleep apnea*), sehingga menimbulkan ciri-ciri kurang tidur, seperti sering mengalami kantuk di siang hari.

### **C.3.5. Diabetes**

Resiko yang bisa dialami oleh seseorang yang menderita obesitas adalah penyakit diabetes tipe 2. Pada penderita obesitas, insulin yang dihasilkan oleh pankreas terganggu oleh komplikasi-komplikasi obesitas sehingga tidak dapat bekerja maksimal untuk membantu sel-sel menyerap glukosa. Karena kerja insulin menjadi tidak efektif, maka pankreas terus berusaha untuk menghasilkan insulin lebih banyak yang akibatnya kemampuan pankreas semakin berkurang untuk menghasilkan insulin. Kondisi ini pada umumnya disebut resistensi insulin yang merupakan faktor penyebab seseorang mengalami diabetes tipe 2.

### **C.3.6. Osteoarthritis**

Saat mengalami obesitas, maka resiko terkena osteoarthritis (peradangan sendi) akan semakin rentan. Bagian pada tubuh yang biasa mengalaminya adalah bagian leher, tangan, kaki, dan lutut. Hal ini terjadi karena lemak terus tertimbun dalam tubuh menyebabkan beban tubuh semakin berat dan bertambah. Akibatnya, cairan sendi menjadi berkurang

lebih cepat sehingga, bagian-bagian tulang akan saling bergesekan dan rasa nyeri pun akan timbul.

Tak jarang, robekan-robekan pada tulang rawan sendi bisa terjadi. Walaupun tubuh memiliki sistem yang dapat memperbaikinya, namun jika terus menerus berlangsung, maka robekan bisa menjadi parah.

### **C.3.7. Stroke**

Menurut penelitian, seseorang yang menderita obesitas ternyata lebih beresiko terserang stroke daripada orang yang memiliki ukuran tubuh sedang. Hal ini terjadi karena penderita obesitas cenderung memiliki tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan terkena diabetes yang akan memicu terjadinya stroke.

### **C.3.8. Gangguan Kesuburan**

Bahaya obesitas bisa mengganggu kesuburan khususnya bagi wanita, akibat berat badan yang berlebih. Dampak dari obesitas ini, ovarium yang memproduksi sel telur tidak memungkinkan wanita untuk hamil. Walaupun terjadi pembuahan, maka janin sulit berkembang secara normal sehingga keguguran sangat rentan terjadi. Selain itu, menstruasi menjadi tidak teratur akibat ketidakseimbangan hormon yang dipicu oleh obesitas.

### **C.3.9. Depresi**

Depresi merupakan gangguan kesehatan yang bisa disebabkan oleh obesitas. Kurang percaya diri hingga minder bisa mengakibatkan tekanan-tekanan emosional terjadi. Tak jarang kebiasaan buruk seperti menjadi lebih sensitif dan mudah marah, menjadi salah satu emosi yang dikeluarkan saat merasa depresi sehingga gampang stres.

### **D. Hubungan Antara Obesitas Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja**

Percaya diri menurut Bandura (Silvianawati, 2013:33) *self confident*/percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Bandura menyebutkan faktor-faktor percaya diri 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 individu dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Keadaan fisiologis tersebut antara lain bentuk tubuh, bentuk wajah, kecacatan pada tubuh seperti bekas jahitan dan pertumbuhan organ yang tidak normal, dan lain-lain. Obesitas merupakan salah satu keadaan fisiologis. 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).

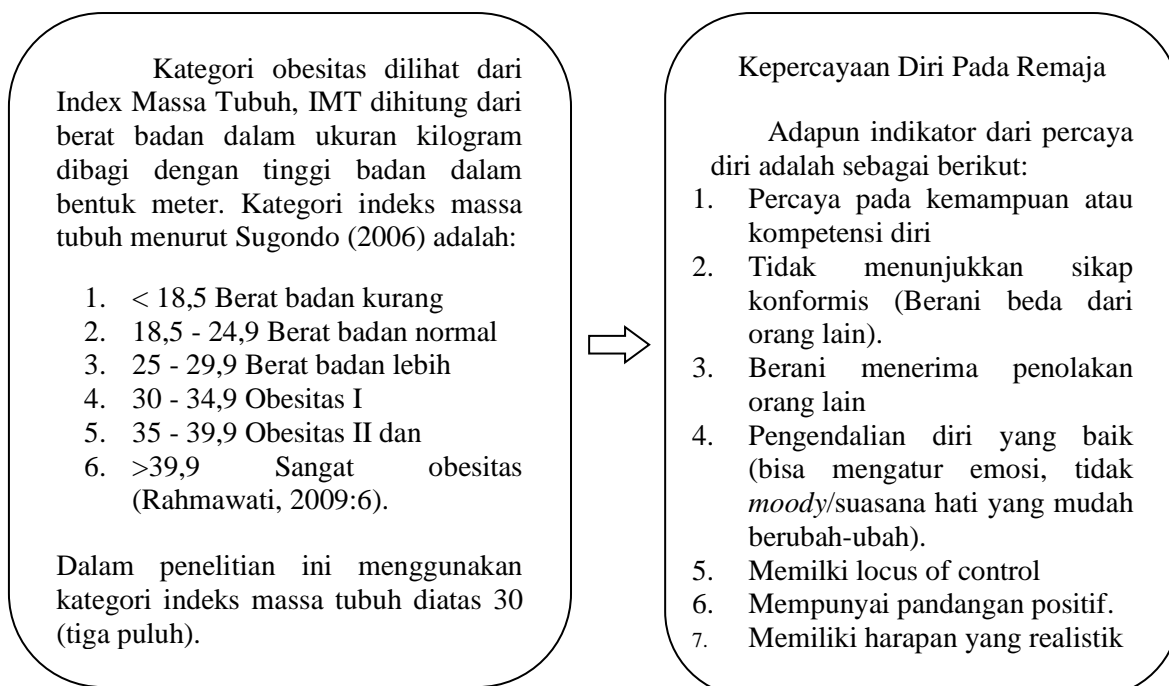
Dalam lingkungan sosial seringkali pandangan orang lain terhadap remaja yang obesitas merupakan suatu hal yang kurang bisa diterima karena dipandang remaja yang obesitas bukan suatu bentuk kecantikan pada umumnya. Sehingga remaja yang obesitas biasanya ditertawakan, di nasehati dan diberikan macam keluhan, serta pandangan-pandangan akan masa depan yang terkadang membuat remaja obesitas merasa terkucilkan dan membuat remaja obesitas tersebut menurun kepercayaan dirinya. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan dua remaja obesitas yang merasa dikucilkan karena sering diejek dan ditertawakan oleh lingkungan sosialnya dan menyebabkan dua remaja obesitas tersebut kepercayaan dirinya rendah dengan tidak berani mengikuti ekstrakurikuler di sekolahnya karena merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya, serta remaja yang satunya menjadi pemalu untuk bergaul dengan orang yang belum dikenal betul.

Selain menimbulkan adanya gangguan psikologis obesitas juga menimbulkan gangguan kesehatan diantaranya adalah gangguan otak, penyakit jantung, gangguan saluran pernapasan, diabetes, osteoarthritis, stroke, dan gangguan

kesuburan. Kedua gangguan tersebut membuat remaja obesitas kepercayaan dirinya menurun.

## E. Kerangka Konseptual

**Gambar 1. Kerangka konseptual**



## F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja”.