

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika dalam perjalanan hidup seseorang. Fase ini menjadi masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, ditandai oleh percepatan pertumbuhan dalam aspek fisik, mental, emosional, serta sosial, yang umumnya terjadi selama dekade kedua kehidupan (Pardede & Sari, 2016). Masa remaja biasanya dimulai pada rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Remaja pada tahap akhir sering kali berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil karena menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dengan cepat. Pada usia 15–18 tahun, mereka mengalami perkembangan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial, mulai berpikir lebih kompleks, menjadi lebih peka secara emosional, serta cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya (Deni & Ifdil, 2016).

Perkembangan masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahapan: awal (10-13 tahun), menengah (14-16 tahun), dan akhir (17-19 tahun). Pada fase awal, remaja mulai mengalami proses maturasi fisik, seksual, dan pubertas yang terlihat melalui munculnya tanda-tanda seks sekunder. Di tahap ini, remaja mulai mengurangi ketergantungan pada orang tua, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih terstruktur, dan belajar membuat keputusan secara lebih mandiri. Selain itu, mereka mulai merasakan ketertarikan seksual, bereksperimen dengan perilaku baru, dan semakin dipengaruhi oleh teman sebaya dalam upaya mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial (Pardede & Sari, 2016).

Selama masa remaja, berbagai perubahan terjadi, baik dalam aspek hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial. Proses ini sejalan dengan pandangan yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan perkembangan yang mencakup perubahan signifikan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Beberapa masalah kesehatan pada masa remaja tampak sangat jelas bagi orang lain, sangat sulit diatasi dan memiliki efek jangka

panjang terhadap status kesehatan psikologis dan fisik anak, masalah tersebut salah satunya merupakan obesitas. Obesitas menjadi masalah tersendiri bagi remaja pada umumnya. Masa remaja sering kali ditandai dengan pencarian jati diri, di mana remaja mulai lebih memperhatikan penampilan sebagai bagian dari interaksi sosial. Pada fase ini, masalah obesitas tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, seperti pandangan bahwa tubuh langsing pada wanita atau tubuh kekar pada pria dianggap sebagai standar ideal yang mendukung keberhasilan dalam interaksi sosial. Obesitas itu sendiri adalah penumpukan lemak berlebihan dalam jaringan adiposa yang terjadi secara abnormal, yang bisa mencapai tingkat yang mengganggu kesehatan (Rupang et al., 2013).

Wati (2021) dalam penelitiannya menjelaskan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat yang digunakan untuk menentukan apakah berat badan seseorang berada dalam rentang ideal atau tidak. Penggunaan IMT sebagai parameter untuk mengukur total lemak tubuh memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan jika dibandingkan dengan metode lain. Pengukuran IMT memungkinkan estimasi jumlah lemak tubuh secara sederhana, cepat, dan biaya rendah, terutama dalam populasi tertentu. Obesitas dapat ditentukan berdasarkan IMT diatas 25 untuk obesitas Tingkat I dan diatas 30 untuk obesitas Tingkat II. Hal yang menjadi penentu obesitas adalah ketimpangan tinggi badan dengan berat badan.

Obesitas menjadi masalah yang banyak dialami oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk remaja. Kelebihan berat badan pada remaja telah dikaitkan dengan peningkatan kadar insulin plasma, lipid darah, lipoprotein, dan tekanan darah, yang semuanya merupakan faktor risiko morbiditas pada obesitas dewasa. Namun, obesitas dapat menurun seiring bertambahnya usia, terutama jika individu memiliki kesadaran untuk menjaga bentuk tubuh sebagai bagian dari daya tarik bagi lawan jenis. Perempuan, khususnya, cenderung lebih sering menjalani diet untuk mempertahankan penampilan tubuh yang ideal (Nugroho, 2020).

Terdapat banyak dampak buruk obesitas menurut Hermawan et al (2020) terhadap kesehatan fisik individu dimana berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius seperti kanker, tekanan darah tinggi, jantung, diabetes, dan penyakit pernapasan. Kemudian dampak obesitas terhadap psikologis merupakan

depresi, putus asa, cemas, menarik diri dan harga diri rendah. Remaja yang mengalami obesitas seringkali terasing dalam pergaulan dan mengalami depresi. Realitanya obesitas dapat menyebabkan individu merasa tersisih yang dapat memperburuk keadaan apabila mengalami kegagalan dalam bersosialisasi dan meningkatkan resiko bunuh diri. Obesitas berdampak buruk pada kesehatan fisik dan kondisi psikologis remaja. Dari segi kesehatan, obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, diabetes tipe 2, dan kanker. Dampak psikologisnya meliputi gangguan pada rasa percaya diri. Rasa percaya diri ini terbentuk dari cara individu menilai dirinya sendiri, berdasarkan sejauh mana perilaku mereka selaras dengan gambaran diri yang diinginkan (Sumiyati & Irianti, 2021).

Kemendes RI (2021) menjelaskan bahwa Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi gizi yang lebih tinggi dari data nasional yaitu status gizi gemuk remaja sebesar 11,3% dan obesitas sebesar 5,1%. Kota Surabaya adalah kota terbesar dan merupakan pusat kota yang ada di Jawa Timur. Berdasarkan data BPS Jumlah Penduduk Kota Surabaya (2023), tercatat sebanyak 2.893.698 orang. Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Surabaya, Nanik Sukristina mengatakan, total ada 153.476 orang atau sekitar 18,85% mengalami obesitas dan hal ini menjadi permasalahan serius yang perlu ditangani. Kasus-kasus obesitas ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola makan dan gaya hidup sehat, terutama di kalangan remaja, untuk mencegah risiko komplikasi kesehatan yang serius di kemudian hari.

Obesitas pada remaja di Surabaya sering dipicu oleh pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, serta minimnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari (*mager/males gerak*) yang didukung oleh penggunaan gadget. Lingkungan perkotaan yang serba praktis memperparah kondisi ini, ditambah faktor genetik yang dapat meningkatkan risiko. Stres dari tekanan akademik dan sosial, serta pola tidur yang buruk, juga berkontribusi pada gangguan metabolisme yang memicu obesitas (Windasari, 2019). Kombinasi faktor ini menciptakan tantangan serius bagi kesehatan remaja Surabaya.

Ifdil et al (2017) Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri seseorang untuk menghadapi setiap tantangan hidup melalui tindakan. Ini mencerminkan

penghargaan dan penilaian positif terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri tumbuh dari kesadaran bahwa setiap keputusan harus diwujudkan dengan tindakan, serta dari keyakinan bahwa seseorang memiliki tekad untuk mencapai tujuannya. Sebagai sikap positif, kepercayaan diri memungkinkan individu mengembangkan penilaian yang baik terhadap diri sendiri dan situasi di sekitarnya. Idealnya, kepercayaan diri yang tinggi diperlukan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri seseorang. Namun, pada kenyataannya, banyak individu, terutama remaja, masih menghadapi masalah dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Salah satu yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri ialah obesitas.

Keyakinan pada kemampuan diri, Rupang et al (2013) Mengungkapkan kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu; perubahan fisik dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri. Ketika seseorang merasa yakin dengan kemampuannya, ia cenderung tidak terlalu cemas dalam bertindak, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginannya, dan mampu bertanggung jawab atas tindakannya sendiri. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menimbulkan berbagai masalah, karena kepercayaan diri adalah aspek penting dari kepribadian yang membantu seseorang mengaktualisasikan potensinya. Remaja obesitas, misalnya, yang sering dijaui oleh teman-temannya, cenderung mengalami rendahnya kepercayaan diri dan tingkat putus asa yang tinggi. Sucirahayu (2014) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dari teman, keluarga, atau orang-orang terdekat. Dukungan yang diberikan oleh teman, khususnya, dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap rasa percaya diri remaja dengan obesitas.

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, seperti keluarga, teman, atau komunitas, untuk membantu menghadapi stres atau masalah. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional (perhatian dan dorongan), dukungan instrumental (bantuan materi atau layanan), dukungan informasional (saran dan informasi), serta dukungan apresiatif (pengakuan dan pujian). Winata et al (2017) Menjelaskan dukungan sosial penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi dampak stres, dan meningkatkan kualitas hidup. Sulfemi & Yasita (2020) Dukungan sosial dapat diartikan sebagai

informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dihargai, dicintai, dihormati, dilibatkan, dan diperhatikan dalam interaksi yang terjalin secara terarah dalam masyarakat.

Penerimaan diri adalah sikap menerima dan menghargai diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ini mencakup pengakuan terhadap siapa kita sebenarnya, termasuk aspek positif dan negatif, tanpa terlalu keras menghakimi diri sendiri. Penerimaan diri memungkinkan seseorang untuk hidup dengan lebih tenang, membangun rasa percaya diri, dan menjalani hidup dengan penuh makna. Orang yang memiliki penerimaan diri yang positif maka dia akan memiliki penerimaan diri yang baik, dan sebaliknya (Hidayatullah, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penerimaan Diri terhadap Kepercayaan Diri Remaja Obesitas Kota Surabaya”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas di Kota Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas di Kota Surabaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

#### **1. Pengembangan Ilmu Psikologi**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri pada remaja obesitas. Penelitian ini memberikan perspektif baru tentang bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya dan penerimaan diri berperan dalam membangun kepercayaan diri.

#### **2. Kontribusi pada Kajian Sosial**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dinamika sosial di kalangan remaja obesitas, terutama bagaimana interaksi sosial dengan teman sebaya dapat mempengaruhi aspek psikologis mereka.

#### **3. Penyempurnaan Teori**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk menguji dan menyempurnakan teori-teori yang ada terkait dengan dukungan sosial, penerimaan diri, dan kepercayaan diri. Hasil penelitian ini bisa menjadi dasar untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang lebih efektif bagi remaja obesitas.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan serta informasi tambahan yang berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya, penerimaan diri, serta kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas agar dapat memanfaatkan dukungan dari orang lain serta semangat dari dalam diri untuk lebih percaya diri dan menggali potensi diri.

#### **2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi orang tua tentang pentingnya mendukung anak-anak mereka yang mengalami obesitas. Orang tua bisa lebih memahami peran penting teman sebaya dalam

membangun kepercayaan diri anak serta bagaimana mendorong penerimaan diri pada anak.

### 3. Bagi Teman Sebaya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran pada teman sebaya dari remaja yang mengalami obesitas agar mampu menciptakan situasi dan lingkungan yang mendukung remaja obesitas agar tidak rendah diri.

### 4. Bagi Guru dan Pendidik

Penelitian ini dapat membantu guru dan pendidik dalam merancang program atau kegiatan yang dapat meningkatkan dukungan sosial antar siswa, terutama bagi mereka yang mengalami obesitas. Guru juga dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis remaja obesitas dan membantu mereka dalam proses penerimaan diri.

### 5. Bagi Lembaga Kesehatan dan Konselor

Lembaga kesehatan, konselor, dan psikolog dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program intervensi yang lebih tepat sasaran bagi remaja obesitas. Program-program ini bisa difokuskan pada peningkatan dukungan sosial dari lingkungan teman sebaya serta pengembangan strategi penerimaan diri.

### 6. Bagi Remaja Obesitas

Secara langsung, penelitian ini memberikan manfaat bagi remaja obesitas dengan meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya penerimaan diri dan bagaimana mencari serta membangun dukungan sosial yang positif dari teman sebaya.

### 7. Bagi Kebijakan Publik

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pembuat kebijakan di bidang kesehatan dan pendidikan untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja obesitas. Kebijakan ini bisa mencakup program kesehatan mental, kampanye kesadaran di sekolah, atau kebijakan anti-bullying yang lebih ketat.

### 8. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya terutama yang berkorelasi dengan dukungan sosial teman sebaya, penerimaan diri dan kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.