

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pada tahun 2008 World Health Organization (WHO) mengestimasi secara global bahwa ada lebih dari 1,4 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan. Orang dewasa yang kelebihan berat badan berjumlah lebih dari 200 juta laki-laki dan hampir 300 juta perempuan yang obesitas. Secara keseluruhan, lebih dari 10% jumlah populasi orang dewasa di dunia adalah obesitas. Sebuah studi baru di *The lancet* oleh *Global Burden of Disease* telah mengungkapkan 10 negara dengan tingkat obesitas tertinggi. Negara-negara tersebut secara berurutan yaitu Amerika Serikat berjumlah 78 Juta orang atau 33%, China berjumlah 46 Juta orang atau 44%, India berjumlah 30 Juta orang atau 3,8%, Rusia berjumlah 28 Juta orang atau 24,1%, Brasil berjumlah 22 Juta orang atau 16,2%, Meksiko berjumlah 20 Juta atau 26,9%, Mesir sebanyak 18 Juta orang atau 35,9%, Jerman sebanyak 16 Juta orang atau 24,3%, Pakistan sebanyak 14 Juta atau 13,6%, dan Indonesia sebanyak 11 Juta atau 6,8%. Semua hasil data yang diperoleh berdasarkan populasi orang dewasa yang mengalami obesitas (dalam Febrida, 2013).

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2014). Obesitas dapat terjadi akibat ketersediaan makanan siap saji yang murah dan praktis yang memiliki lemak tinggi, teknologi yang menghemat tenaga dan kecenderungan bawaan ke arah

obesitas dapat berinteraksi dengan faktor-faktor lingkungan dan tingkah laku (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Elvira (dalam Basuki, 2013) memaparkan obesitas dapat memberikan dampak negatif bagi keadaan fisik seseorang karena berkaitan dengan peningkatan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, gangguan pernafasan, diabetes, gangguan tidur, kolesterol tinggi, dan kanker. Selain itu, obesitas juga dapat berujung kepada kematian. Hasil survei tahun 2010 di Amerika Serikat pada wanita dewasa yang diungkapkan *The lancet* oleh *Global Burden of Disease* menunjukkan sekitar 3 sampai 4 juta orang dan tahun 2013 menjadi 2 miliar orang meninggal akibat komplikasi dari obesitas.

Selain berdampak negatif pada fisik, obesitas dapat memberi dampak sosial psikologis. Bagi seseorang yang bentuk tubuhnya kurang ideal, sering kali menolak kenyataan perubahan fisiknya sehingga seseorang tampak mengasingkan diri karena merasa minder, dan bagi seorang dewasa yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya menimbulkan respon tersendiri berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya (Hurlock, 2012). Masyarakat memberi stigma negatif pada obesitas. Orang yang obesitas dapat mengalami gangguan kepercayaan diri, cemas, merasa dijauhkan hingga depresi dan cenderung menarik diri karena pelecehan sosial berupa ejekan, kritik, atau hinaan karena bertubuh gemuk (Putri, 2012). Kata-kata negatif dan kritik yang menyakitkan bisa datang dari siapa saja, teman, tetangga, dokter bahkan keluarga sendiri. Separuh dari partisipan penelitian bertubuh gemuk mengatakan bahwa seseorang sering dikritik setidaknya sekali dalam seminggu (*Vemale.com*, 2013).

Hal tersebut sama dengan yang diungkapkan RB salah satu anggota Komunitas Xtra-L Indonesia bahwa:

“...dengan tubuh aku yang gemuk dan kulit aku yang hitam ini, aku sering diejek teman-temanku yang bertubuh langsing dan terlihat sempurna. Aku sering merasa tidak percaya diri ketika harus berkumpul dengan teman, karena mereka selalu memandang sebelah mata kepada orang-orang yang memiliki tubuh besar...” (Komunikasi Personal, 27 Maret 2014)

Potter & Perry (dalam Putri, 2012) menjelaskan pada tahapan dewasa muda, obesitas berkaitan dengan penampilan individu yang pada masa ini lebih perhatian terhadap mendapatkan pekerjaan dan kehidupan sosialnya. Siti (2011) menyebutkan wanita yang mengalami obesitas menjadi penghambat bagi dirinya untuk membangun relasi sosial dengan orang lain, khususnya dengan lawan jenis atau pria. Kebanyakan pria selalu melihat wanita berdasarkan penampilan fisiknya terlebih dahulu, baik itu bentuk tubuh, maupun kecantikan wajahnya.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan menunjukkan bahwa para wanita dewasa awal yang mengalami masalah dengan obesitas mengalami hambatan terhadap kepercayaan dirinya untuk membangun relasi sosial yang baik dengan orang lain, khususnya dengan lawan jenis (Delima, 2012). Dengan kata lain, komplikasi dari obesitas dapat berupa masalah dalam kepercayaan diri dan relasi sosial.

Lauster (1992) menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Anthony (1992) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran diri orang yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah. Bahkan dengan rasa percaya diri seseorang yang rendah akan sering mendapatkan perlakuan pelecehan sosial berupa ejekan atau hal lain yang membuat mereka semakin sensitif untuk tidak berinteraksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungannya, dimana lingkungan psikologis dan dukungan sosial dapat menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Dukungan sosial menurut Gottlieb (dalam Kuntjoro, 2002) adalah informasi atau nasehat verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial yang bermanfaat secara emosional dan memiliki efek perilaku tertentu bagi penerima. Menurut Young (2006) dukungan sosial dibagi menjadi *received support* dan *perceived support*. *Received support* merupakan pengukuran dari dukungan yang sebenarnya didapatkan dari orang lain, sedangkan *perceived support* biasanya diukur dengan menanyakan seseorang sampai mana dia percaya akan ditolong oleh orang-orang yang mengenal dirinya (Young, 2006). *Perceived sosial support* adalah cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres (Zimet dalam Louw & Viviers, 2010).

Zimet dan Canty-Mitchell (2000) dan Taylor (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan dapat diperoleh dari orang lain yang

signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu, keluarga, dan teman. Apabila individu mendapat dukungan sosial dari sumber yang salah maka dukungan sosial tersebut tidak akan berguna. Jadi, pada orang yang kelebihan berat badan harus mendapatkan sumber dukungan dari orang-orang yang dekat dengannya. Bahkan, Taylor (2006) mengatakan bahwa orang yang obesitas akan lebih berhasil beradaptasi atau menurunkan berat badan bila mendapat dukungan sosial yang tinggi, sekalipun melalui internet.

Dukungan sosial dapat juga diperoleh melalui komunitas. Komunitas adalah sebuah kumpulan individu-individu yang tergabung dalam suatu perkumpulan yang didalamnya terdapat individu-individu yang memiliki minat yang sama (Lievrouw & Livingstone, 2006). Suatu komunitas biasanya dimulai dari beberapa orang yang saling kenal, memiliki kebutuhan dan minat yang sama, dan kemudian mereka berkembang serta bertambah banyak anggotanya (Lievrouw & Livingstone, 2006). Seseorang yang didukung oleh hubungan dekat dengan teman, keluarga, dan teman-teman dari komunitas cenderung memiliki rasa aman, perasaan saling memiliki dan dihargai atau diterima oleh komunitas (Walen & Lachmen, 2000).

Seiring dengan meningkatnya penderita obesitas, semakin banyak bermunculan komunitas-komunitas yang menghimpun orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan bertujuan untuk saling berbagi informasi seperti kesehatan, tips –tips diet sehat, fashion, kecantikan dan lain-lain seputar informasi penting untuk orang –orang bertubuh besar. Komunitas ini juga bertujuan sebagai *support group* sehingga banyak kegiatan-kegiatan yang dapat membantu para anggotanya untuk tampil lebih percaya diri (Sandra, 2015).

Diketahui bahwa kepercayaan diri juga membutuhkan dukungan orang lain di sekitar lingkungannya dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Kusrini dan Prihartati (2014) menjelaskan konsep dukungan sosial tersebut sulit dipisahkan dari konsep kepercayaan diri, dimana kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri. Dengan percaya diri mereka akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Dalam hal ini dapat dikatakan kepercayaan diri muncul dari individu sendiri ketika individu tersebut percaya atau menerima akan keadaan diri dan adanya hubungan dengan orang lain serta lingkungan.

Agama Islam adalah *rahmatan lil'alam*. Dalam Al-Qur'an ditegaskan bahwa *Rahmat* artinya kelembutan yang berpadu dengan rasa iba atau kasih sayang, sebagaimana firman Allah SWT pada ayat QS. Al-Anbiya:107 yang artinya "*Dan tiadalah Kami mengutus kamu (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam.*"

Al-Qur'an memaparkan tentang akal dan perasaan manusia; mengajar mereka tentang aqidah tauhid; membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah; memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial; menunjukkan kepada mereka jalan terbaik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya menuju kesempurnaan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, di dunia dan akhirat. Dalam agama Islam ada beberapa ayat yang mengindikasikan pentingnya memiliki rasa percaya diri seperti pada ayat QS. Ali Imran: 139 yang artinya "*Janganlah kamu bersikap*

lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Mengenai makanan dan pola makan, Islam tidak hanya menyinggung tentang makanan dan kandungannya saja, juga kesempurnaan dan kesehatan makanan, serta cara mengonsumsinya. Sebab pola makan yang buruk dan berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan atau sebaliknya, serta tidak memperhatikan keseimbangan kandungan makanan, akan mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit (As-Syayyid, 2006). Disebutkan Hadist Rasulullah saw Dari Miqdam bin Ma'di Karib, ia berkata: Aku pernah mendengar Rasulullah saw, Bersabda: “janganlah perut anak adam dipenuhi dengan beban keburukan dalam perut hingga memenuhi perut, sekiranya mesti, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk nafas (udara)” (HR. Ahmad dan al Turmudzi)

Penelitian-penelitian yang ada mengenai *perceived social support* kebanyakan dikaitkan dengan *psychological well-being* dan *self esteem*, sedangkan kepercayaan diri wanita dewasa awal yang obesitas kebanyakan dikaitkan dengan kematangan emosi dan kecemasan. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus meneliti tentang *perceived social support* dan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang obesitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh apakah terdapat peran *perceived social support* terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang obesitas.

1.2 Pertanyaan masalah

Adapun pertanyaan penelitian yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *perceived social support* berperan dalam kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang obesitas?
2. Seberapa besar peran *perceived social support* terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang obesitas?
3. Bagaimana tinjauan Islam terhadap obesitas, *perceived social support*, dan kepercayaan diri?

1.3 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peran *perceived social support* terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang obesitas serta tinjauan dalam Islam.

1.4 Manfaat

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

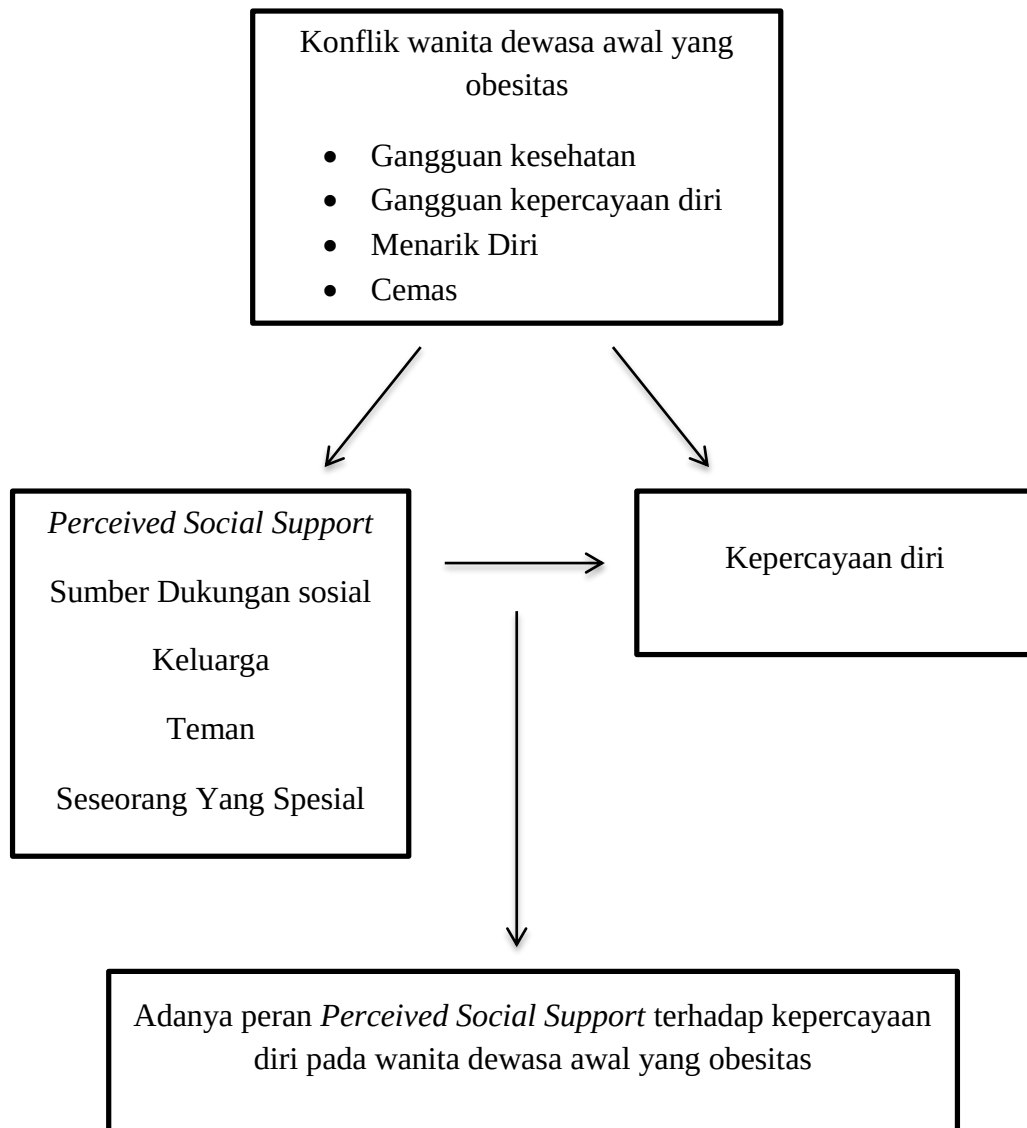
a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan bagi berkembangnya ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan.

b. Manfaat Praktis

- Bagi orang yang kelebihan berat badan, agar lebih menghargai atau mensyukuri karunia Tuhan dan menjaga diri dengan baik.
- Bagi lingkungan sosial orang yang bertubuh gemuk, agar lebih memberi dukungan, meminimalisasi ejek, candaan pada orang kelebihan berat badan.

1.5 Kerangka berpikir



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Obesitas dapat memberi dampak fisik, sosial dan psikologis. Masyarakat memberi stigma negatif pada obesitas. Konflik wanita dewasa awal yang obesitas dapat mengalami gangguan kepercayaan diri, cemas, merasa dijauhkan hingga depresi dan cenderung menarik diri. Kondisi-kondisi yang dialami tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony, 1992). Kepercayaan diri ini penting agar seseorang dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Lauster, 1992).

Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan sosial. Diantaranya faktor yang turut berperan adalah dukungan sosial, yaitu informasi, nasehat, bantuan nyata atau tindakan yang berasal dari keakraban sosial yang bermanfaat secara emosional dan memiliki efek perilaku tertentu bagi penerima (Gottlieb dalam Kuntjoro, 2002). Keyakinan subjektif dari diri sendiri yang dimiliki wanita dewasa awal yang obesitas tentang adanya dukungan sosial saat dibutuhkan disebut *perceived social support* (Young, 2006)

Menurut Zimet dan Canty-Mitchell (2000) dukungan sosial yang dipersepsikan dapat diperoleh dari orang lain yang signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu, keluarga, dan teman. Dukungan sosial dapat juga diperoleh melalui komunitas. Seseorang yang didukung oleh hubungan dekat dengan teman, keluarga, dan teman-teman dari komunitas cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, rasa aman, perasaan saling memiliki dan dihargai atau diterima oleh komunitas (Walen & Lachmen, 2000).

Taylor (2006) mengatakan bahwa orang yang obesitas akan lebih berhasil beradaptasi atau menurunkan berat badan bila mendapa dukungan sosial yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti memiliki hipotesis bahwa apabila wanita dewasa

awal yang obesitas meyakini adanya dukungan sosial yang dibutuhkan secara penuh maka tingkat kepercayaan dirinya akan tinggi. Begitu pun sebaliknya, wanita dewasa awal yang obesitas yang kurang meyakini adanya dukungan sosial yang dibutuhkan maka tingkat kepercayaan dirinya akan rendah.