UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia mengalami krisis kegemukan yang melanda ratusan juta jiwa. Tahun 2004, badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan, “wabah obesitas global”, dengan lebih dari satu miliar penduduk mengalami kegemukan dan sedikitnya 300 juta dari mereka gemuk, yang ditandai dengan BMI (*Body Mass Index*) di atas 30 (Moriyama & Doyle, 2011).

Kesejahteraan rakyat yang meningkat dan bertambahnya jumlah penduduk usia produktif sebagai buah dari bonus demografi, jumlah orang dewasa yang mengalami kegemukanterus meningkat. Riset Institut Pengukuran dan Evaluasi Kesehatan (IHME) Amerika Serikat yang ditulis dalam jurnal *The Lancet,*diketahui bahwa jumlah orang gemuk di dunia meningkat dari 875 juta orang menjadi 2,1 miliar orang pada 2013 (BBC Indonesi, 2014).

Jumlah orang yang meninggal dunia 2,8 juta setiap tahunnya akibat overweight dan obesitas. Hampir 40 juta anak-anak di bawah lima tahun mengalami overweight di seluruh dunia. Di wilayah Asia Tenggara, tercatat sebanyak 300 ribu jiwa meninggal dunia akibat *overweight* atau obesitas.Prevalensi kejadian overweight di Asia Tenggara sebagian besar dialami oleh wanita sebanyak 53% di Bangladesh (WHO, 2017).

Penduduk Indonesia yang mengalami obesitas kini semakin banyak. Data Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) tahun 2016 menunjukkan penduduk dewasa berusia diatas 18 tahun yang mengalami kegemukan atau obesitas sebesar 20,7 persen. Angka itu menunjukkan peningkatan pesat dari tahun 2013 ketika penduduk yang kegemukan mencapai 15,4 persen. Kajian *Global Burden of Diseases* yang dipublikasikan jurnal Lancet pada 2014 mengungkapkan ada 10 negara dengan tingkat obesitas tertinggi di dunia dan Indonesia berada di peringkat 10 (Darmayana, 2017).

Prevalensi remaja umur 13-18 tahun gemuk di provinsi Riau ditemukan sebesar 8,3 persen prevalensi obesitas sebesar 1,7 persen. Prevalensi remaja umur 16-18 tahun gemuk adalah sebesar 2,4 persen dan obesitas sebesar 0,7 persen. Prevalensi penduduk dewasa (> 18 tahun) dengan berat badan lebih adalah sebesar 13,6 persen dan obesitas sentral sebesar 14,1 persen. Sedangkan untuk Kota Pekanbaru diketahui prevalensi kejadian obesitas (>18 tahun) sebesar 12,1%, usia 16-18 tahun prevalensi *overweight* sebesar 9,2%, dan *overweight* pada usia 13-15 tahun sebesar 10,3% dan 0,1% lainnya mengalami obesitas (Riskesdas, 2013).

Kecenderungan untuk menjadi gemuk atau menderita kelebihan berat badan sebenarnya sudah dimulai sejak anak-anak sehingga memasuki remaja, anak cenderung mengalami kenaikan berat badan yang tidak terkendali. Kenaikan berat badan yang tidak terkendali tersebut menyebabkan anak mengalami kelebihan berat badan bahkan mengalami obesitas (Siswono, 2007).

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Obesitas disebabkan oleh kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung kalori dan kandungan lemak yang tinggi.Kebiasaan tersebut apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang berfungsi untuk membakar lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan bobot tubuh menjadi lebih besar (Papalia, 2004).Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (*psychobiological cues for eating*) sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Soetjiningsih, 2007).Remaja merupakan kelompok yang cenderung mudah untuk mengalami perubahan fisik dan memperhatikan perubahan pada tubuh serta penampilannya. Perubahan fisik dan perhatian remaja berpengaruh pada citra jasmani(*body image*) dan kepercayaan dirinya (*self esteem*) (Mappiare, 1982).

Remaja yang mengalami obesitas akan menganggap sebagian dari temannya sebagai orang yang suka mengolok-olok. Remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap sebagai suatu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek Kenyataan ini dapat membuat remaja yang mengalami obesitas merasa dirinya sangat berbeda dan aneh dibandingkan orang lain. Hal tersebut membuat remaja merasa rendah diri terhadap lingkungan sekitarnya (Dewi, 2004).

Remaja sangat memperhatikan penampilan, khususnya berat badan dan bentuk tubuh.Hampir mustahil untuk menghindari keinginan memiliki bentuk tubuh ideal yang digembar-gemborkan masyarakat dan media. Sebagian orang memiliki faktor perseorangan dan keluarga yang membuat mereka lebih rentan terhadap

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

penilaian diri dan tuntutan akan kesempurnaan diri. Kondisi waktu dan situasi tertentu dalam kehidupan berperan besar dalam menimbulkan stress (Roizen,dkk, 2011). Selain itu remaja menjadi mendorong dirinya atau termotivasi untuk melakukan perubahan dalam dirinya dengan cara menurunkan berat badan.

Motivasi adalah suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk berperilaku dalam rangka mencapai tujuan (Greenberg dan Baron, 1997).Motivasi dalam penurunan berat badan pada remaja obesitas diantaranya remaja obesitas pada saat ini berusaha untuk menurunkan berat badannya.Hal ini terjadi karena remaja obesitas merasa minder melihat teman-temannya yang banyak memiliki bentuk tubuh yang langsing dan ideal.Seseorang termotivasi dalam menurunkan berat badan salah satunya karena adanya keyakinan yang kuat yang ada di dalam dirinya untuk bisa menurunkan berat badan.

Bandura (1997), menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi terhadap motivasi seseorang. Motivasi seseorang dipengaruhi oleh *self-efficacy*-nya.Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi remaja adalah keyakinan.Keyakinan dalam hal ini adalah *self-efficacy*.Menurut Bandura (1997)*self-efficacy* merupakankeyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.Ketika seseorang yakin bahwa dirinya bisa menurunkan berat badan sesuai dengan yang diharapkannya.

Keyakinan yang berasal dari dalam diri akan memunculkan perilaku dan tindakan yang diinginkan oleh individu tersebut. Selain itu keyakinan yang tinggi

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

akan menimbulkan semangat yang tinggi juga untuk individu dalam melakukan sesuatu ataupun mencapai suatu tujuan. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (dalam Schulzt, 2013) yang menyebutkan orang yang memiliki keefektifan diri yang tinggi, yakin bahwa mereka mampu berhadapan dengan berbagai macam peristiwa dalam hidup mereka.Mereka dihadapkan dapat mengatasi kendala.*Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai besarnya motivasi dalam menurunkan berat badan.*Self-efficacy*menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak dapat diperkirakan dimasa yang akan datang dan penuh dengan tekanan.

Keyakinan sangat dibutuhkan dalam membangun sebuah motivasi. Dengan adanya keyakinan, maka motivasi dalam diri remaja akan menetap dan tidak mudah berubah. Perihal eratnya kaitan antara keyakinan terhadap motivasi ini juga telah dibuktikan pada penelitian sebelumnya yakni pada penelitianLizarti (2010)membuktikan keyakinan memiliki hubungan yang signifikan pada motivasi.Selain itu pada penelitian Azhar (2011) juga membuktikan keyakinan memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi.Dengan demikian, keyakinan pada remaja memiliki kaitan yang sangat erat bagi motivasi yang dimiliki remaja.

Menurunkan berat badan bukanlah hal yang mudah bagi sebagian remaja. Apabila kemauan dari dalam diri remaja sudah muncul dan ditambah dengan dorongan dari luar seperti orang lain yang selalu mendukung remaja tersebut, maka sangat mudah bagi remaja obesitas untuk menurunkan berat badan. Salah satu caranya adalah dengan mengikuti olahraga pada tempat olahraga yang memang

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

dipenuhi oleh orang-orang yang memiliki motivasi dan keyakinan untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Dinkes Provinsi Riau tahun 2015, cakupan pemeriksaan obesitas menurut jenis kelamin diketahui kejadian obesitas di Provinsi Riau sebanyak 8.732 orang. Sebanyak 6.020 orang (68,94%) diantaranya adalah perempuan, dan 2.712 orang (31,06%) lainnya dialami oleh laki-laki. Sedangkan untuk Kota Pekanbaru, diketahui penderita obesitas mencapai 3.775 orang (43,23%) dari seluruh kejadian obesitas di Provinsi Riau. Kejadian obesitas diketahui paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 2.438 orang (27,92%) dan laki-laki sebanyak 1.337 orang (15,31%).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2015, diketahui bahwa sebagian besar obesitas terjadi pada perempuan, terutama Kota Pekanbaru. Di Kota Pekanbaru, tersedia banyak tempat olahraga yang menjanjikan untuk menghasilkan bentuk tubuh yang ideal. Salah satunya adalah *Galaxy Camp*, satu dari sedikit tempat olahraga yang menyediakan fasilitas olahraga khusus untuk perempuan.Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan kepada pengelola *Galaxy Camp*, rata-rata anggota yang terdaftar di tempat ini adalah perempuan terutama remaja yang ingin mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Berdasarkan hal-hal tersebut maka peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas.

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut "apakah terdapat hubungan*self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas ?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang meneliti tentang hubungan *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan sebelumnya belum pernah diteliti secara spesifik.Namun beberapa peneliti telah mengkaji hubungan *self-efficacy* dengan beberapa variabel terikat lainnya.

Penelitian tentang *self-efficacy* yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya antara lain oleh *Hepy Hapsari Kisti* dan *Nur Ainy Fardana N*(2012) dengan judul "Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kreativitas Pada Siswa SMK". Penelitian mereka menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kreativitas pada siswa SMK.Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa

SMK maka semakin tinggi juga kreativitas pada siswa SMK.Sedanhgkan penelitian mengenai motivasi juga diteliti oleh Rio Al Azhar (2011) dengan judul "Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Motifasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau".Berdasarkan hasil penelitian dari analisa dan interpretasi data yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motifasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian *Hepy Hapsari Kisti* dan *Nur Ainy Fardana N*(2012) sama-sama meneliti tentang *self-efficacy*. Sedangkan pada penelitian Rio Al Azhar (2011) sama-sama meneliti *self-efficacy* dan motivasi.

Judul penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya antara lain subjek yang digunakan, pendekatan serta tujuan dari penelitian. Penelitian ini mengkaji variabel motivasi yang berkaitan dengan menurunkan berat badan sedangkan penelitian sebelumnya mengkaji variabel motivasi yang berkaitan dalam penyelesaian skripsi. Penelitian yang akan dilakukan menekankan pada variabel *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dari variabel independen (*self-efficacy*) terhadap variabel dependen (motivasi penurunan berat badan).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian yang menghubungkan antara *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas belum pernah diteliti sebelumnya.

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperluas wawasan/gagasan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Kesehatan, Psikologi Sosial mengenai hubungan *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja yang mengalami obesitas, orang tua mengenai motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas.

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU