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 II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Penurunan Berat Badan

1. Pengertian Motivasi

Motif atau dalam bahasa Inggrisnya *motive*, berasal dari kata *motion*, yang berarti "gerakan" atau "sesuatu yang bergerak". Jadi, istilah "motif" erat berkaitan dengan "gerak", yaitu gerakan yang dilakukan oleh manusia, atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Motif manusia merupakan dorongan, hasrat, keinginan dan tenaga penggerak lainnya yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu (Sobur, 2011).

Motif atau motivasi digunakan untuk menunjukkan suatu keadaan dalam diri seseorang yang berasal dari akibat suatu kebutuhan(Davidoff , 1991). Motivasi merupakan suatu proses yang membangkitkan, mengarahkan dan menjaga/ memelihara perilaku manusia agar terarah pada tujuan (Greenberg dan Baron, 1997). Keinginan untuk melakukan sesuatu dan menentukan kemampuan bertindak untuk memuaskan kebutuhan individu juga disebut sebagai motivasi (Robbins, 2002).

King (2010) mengatakan bahwa motivasi adalah kekuatan yang menggerakkan seseorang untuk berperilaku, berpikir, dan merasa seperti yang mereka lakukan. Sementara itu motivasi menurut Walgito (2010) merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau merupakan *driving force*.

Motivasi disimpulkan sebagai dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan dan menjaga atau memelihara perilaku seseorang agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Pengertian Motivasi Penurunan Berat Badan

Penurunan berat badan adalah penurunan berat yang dihasilkan dari pada usaha (diet/latihan) ataupun tidak disengaja (sakit). Sebagian besar kehilangan berat badan instan muncul akibat menurunnya lemak tubuh, tapi untuk penurunan berat badan ekstrim kadang protein dan substansi di dalam tubuh juga ikut menghilang (Stoppler, 2016).

Penurunan berat badan diartikan sebagai penurunan massa dan lemak di dalam tubuh. Namun, dalam kasus-kasus yang ekstrim, kondisi ini juga mencakup hilangnya protein, massa tubuh tidak berlemak (*lean mass*), dan substrat lain dalam tubuh. Penurunan berat badan ini bisa saja terjadi secara sengaja, seperti pada saat sedang melakukan diet atau secara tidak sengaja, seperti saat terkena penyakit seperti infeksi atau kanker. Sedangkan menurut (Fajar, 2017) penurunan berat badan adalah tanda jika lemak tubuh sudah hilang

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

atau berkurang, namun pada kenyataannya tidak demikian. Di samping massa organ dan tulang, berat badan juga dapat dipengaruhi oleh massa otot dan banyaknya jaringan lemak tubuh. Penurunan atau kenaikan keduanya sangat berpengaruh terhadap berat badan seseorang.

Motivasi penurunan berat badan adalah motivasi seseorang untuk melakukan perubahan sikap dan pikiran menuju konsep peningkatan aktivitas fisik, perubahan pola makan, dan gaya hidup yang mendorong penurunan berat badan. (Nurlita, 2007).

Motivasi penurunan berat badan dapat disimpulkan sebagai keinginan, dorongan dan usaha yang sungguh-sungguh dalam diri individu untuk mengurangi massa lemak yang ada di dalam tubuh agar tercapai berat badan yang diinginkan.

3. Komponen-Komponen Motivasi

Penelitian ini menggunakan komponen-komponen motivasi yang disesuaikan dengan motivasi yang dilakukan yaitu motivasi penurunan berat badan. Menurut Greenberg & Baron (1997) motivasi mempunyai tiga komponen, komponen-komponen tersebut adalah :

a. *Arousal* merupakan komponen motivasi yang berkaitan dengan dorongan (*drive*) energi yang berada di balik perilaku. Kondisi ini dapat menstimulasi individu untuk melakukan suatu kegiatan yang berkaitan dengan objek motivasi.

© 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.

b. *Direction* adalah komponen motivasi yang berkaitan dengan arah tindakan yang diambil individu dan akan memilih tindakan berupa kegiatan atau tingkah laku yang diarahkan pada pencapaian suatu tujuan.

c. *Maintanance* yaitu seberapa lama seseorang akan bertahan pada pilihan yang dibuatnya untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hal-hal tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen motivasi yaitu *arousal, direction* dan *maintenance* merupakan komponen-komponen motivasi yang mempengaruhi remaja obesitas dalam menurunkan berat badan.

4. Jenis-Jenis Motivasi

Motivasi terbagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Suhardi, 2013).

1. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang datangnya dari dalam diri seseorang. Motivasi ini terkadang muncul tanpa pengaruh apa pun dari luar. Biasanya orang yang termotivasi secara intrinsik lebih mudah terdorong untuk mengambil tindakan. Bahkan, mereka bisa memotivasi dirinya sendiri tanpa perlu dimotivasi orang lain. Semua ini terjadi karena ada prinsip tertentu yang mempengaruhi mereka (Suhardi, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu :(Taufik, 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

a. Kebutuhan (*Need*), seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis.

b. Harapan (*Expectancy*), seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang kearah pencapaian tujuan.

c. Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh.

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikannya motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul karena pengaruh lingkungan luar. Motivasi ini menggunakan pemicu untuk membuat seseorang termotivasi. Pemicu ini bisa berupa uang, bonus, insentif, penghargaan, hadiah, gaji besar, jabatan, pujian dan sebagainya. Motivasi ekstrinsik memiliki kekuatan untuk mengubah kemauan seseorang. Seseorang bisa berubah pikiran dari yang tidak mau menjadi mau berbuat sesuatu karena motivasi ini (Suhardi, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah : (Taufik, 2007).

a. Dorongan keluarga, merupakan salah satu faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang dapat mempengaruhi perilaku individu dalam berperilaku.

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. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang besar dalam memotivasi.

Kesimpulannya jenis-jenis motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi instrinsik adalah kebutuhan, harapan, minat. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik antara lain dorongan keluarga dan lingkungan.

5. Faktor-Faktor Motivasi Penurunan Berat Badan

Tubuh yang gemuk merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi penurunan berat badan seseorang. Menurut (Wirakusumah, 2001), beberapa faktor yang menyebabkan individu memiliki motivasi untuk menurunkan berat badan, adalah :

a. Orang lain

Pendapat negatif yang sering dimunculkan orang lain merubah pandangan individu tentang tubuh yang gemuk maka berbagai usaha pun dilakukan untuk menghindari pandangan miring tersebut.

b. Interaksi Sosial

Seseorang yang bertubuh gemuk akan merasa rendah diri dalam pergaulan sehari-hari secara sadar maupun tidak sadar dalam lingkungan masyarakat akan terjadi diskriminasi terhadap orang bertubuh gemuk.

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

c. Informasi

Banyak program atau produk pelangsing yang ditawarkan menimbulkan dorongan untuk membelinya, sehingga pandangan individu pada tubuh gemuk berubah.

d. Kosmetika dan Estetika

Seseorang dengan tubuh gemuk dianggap memiliki kurang keindahan, kurang luwes, dan geraknya terbatas. Di samping itu secara busana (*fashionable*) orang yang bertubuh gemuk memiliki keterbatasan baik dari ukuran maupun warnanya. Kemudian juga memiliki keterbatasan dalam berdandan, misalnya *make up* pada wajah serta orang yang bertubuh gemuk juga memiliki keterbatasan untuk menggunakan aksesoris dalam menunjang keserasiannya.

e. *Self-Efficacy*, *self-efficacy* memiliki kemampuan untuk memobilisasi motivasi (Luthans, 2006)

Faktor-faktor motivasi dalam menurunkan berat badan dapat disimpulkan bahwa motivasi penurunan berat badan dipengaruhi oleh adanya pendapat negatif orang lain, diskriminasi dalam interaksi sosial, informasi berupa iklan produk penurunan berat badan, kosmetika dan estetika serta *self-efficacy*.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

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. Self Efficacy

1. Pengertian

Schwarzer & Jerusalem (1995) menyatakan bahwa *self-efficacy* pada umumnya dipahami sebagai tugas yang spesifik atau tertentu, tetapi *self-efficacy* juga mengacu pada keyakinan kemampuan individu mengatasi berbagai tuntutan dan situasi. Sedangkan menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian Kennia (2008) menyimpulkan definisi *self-efficacy* yaitu konsep yang secara spesifik mengontrol keyakinan pada kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan tujuan tertentu. Selain itu Alwisol (2004) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Bandura (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012) menyebutkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan dan kemampuan yang dimiliki individu dalam

mencapai tujuan dengan kesulitan tugas pada berbagai kondisi, mampu berfikir secara positif, meregulasi diri, dan keyakinan yang positif.

2. Dimensi Self Efficacy

Bandura (1997) mengemukakan beberapa dimensi *self-efficacy*, yakni sebagai berikut :

a. Magnitude atau *Level*

Magnitude atau *level* yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. Tingkatan kesulitan tugas tersebut mengungkapkan dimensi kecerdikan, tenaga, akurasi, produktivitas, atau regulasi diri yang diperlukan untuk menyebutkan beberapa dimensi perilaku individu.

Individu yang memiliki tingkat yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengerjakan tugas-tugas yang sukar juga memiliki *self-efficacy* yang tinggi sedangkan individu dengan tingkat yang rendah memiliki keyakinan bahwa dirinya hanya mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah serta memiliki *self-efficacy* yang rendah.

b. Generality

Self-efficacy pada generalisasinya memiliki perbedaan yang artinya individu menilai keyakinan mereka berfungsi diberbagai kegiatan tertentu.

© 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.

Generalisasi memiliki perbedaan dimensi yang bervariasi yaitu derajat kesamaan aktivitas, kemampuan yang ditunjukan dengan tingkah laku, kognitif, dan afektif. Menggambarkan secara nyata mengenai situasi dan Karakteristik perilaku individu yang ditunjukkan.

Penilaian ini terkait pada aktivitas dan konteks situasi yang mengungkapkan pola dan tingkatan umum dari keyakinan orang terhadap keberhasilan mereka. Keyakinan diri yang paling mendasar adalah orang yang berada disekitarnya dan mengatur hidup mereka.

c. *Strength*

Strength artinya kekuatan, keyakinan diri yang lemah disebabkan tidak terhubung oleh pengalaman, sedangkan orang-orang yang memiliki keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan. Individu tersebut tidak akan kalah oleh kesulitan, karena kekuatan pada *self-efficacy* tidak selalu berhubungan terhadap pilihan tingkah laku.

Individu dengan tingkat kekuatan tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat akan kompetensi diri sehingga tidak mudah menyerah atau frustasi dalam mengahadapi rintangan dan memiliki kecenderungan untuk berhasil lebih besar dari pada individu dengan kekuatan yang rendah.

Dimensi *self-efficacy* dapat disimpulkan sebagai *magnitude atau level*, *generality* dan *strength*. Dalam menurunkan berat badan diperlukan *strength*

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

atau kekuatan yang tinggi dari dalam diri remaja agar terciptanya keyakinan yang tinggi dalam menurunkan berat badan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (Alwisol, 2004) menyebutkan ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu :

a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber yang sangat berpengaruh dalam *efficacy*, karena hal tersebut memberikan bukti secara otentik apakah seseorang akan sukses. Sehingga pengalaman keberhasilan yang didapatkan oleh individu meningkatkan *self-efficacy* individu tersebut sedangkan kegagalan menurunkan *self-efficacy*. Keberhasilan menghasilkan kekuatan dan kepercayaan diri. Pengalaman keberhasilan individu lain tidak dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri sendiri, tetapi apabila pengalaman keberhasilan itu dari dirinya maka akan mempengaruhi *self-efficacy*.

b. Pengalaman orang lain *(Vicarious Experience or Modeling)*

Individu tidak dapat hanya mengandalkan pengalaman keberhasilan sebagai sumber informasi tentang kemampuan mereka. Penilaian efikasi merupakan bagian yang dipengaruhi oleh pengalaman orang lain sebagai contoh untuk mencapai keberhasilan. *Modelling* merupakan cara lain yang efektif untuk menunjukkan kemampuan efikasi individu. Kemampuan individu dinilai dari aktivitas yang dihasilkan dengan indikator memuaskan.

© 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.

c. Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan. Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya (Bandura, 1997).

d. Keadaan Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective State*)

Informasi kemampuan individu sebagian besar didapatkan dari somatik yang diteruskan kefisiologis dan afektif. Indikator somatik individu sangat relevan dalam kesehatan fisik, fungsi kesehatan dan *coping* dengan stress. Menurut Bandura *Treatment* yang menghilangkan reaksi emosional melalui pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan keyakinan keberhasilan dengan memperbaiki perilaku yang sesuai pada kinerja.

Stress dapat mengurangi *self-efficacy* pada diri individu jika tingkat stress individu rendah maka tinggi *self-efficacy* sebaliknya jika stress tinggi maka *self-efficacy* pada individu rendah. Ada empat hal dalam meningkatkan keyakinan efikasi, meningkatkan status fisik, mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif, memperhatikan kesehatan tubuh (Bandura, 1991).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* dapat disimpulkan antara lain pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal serta keadaan fisiologis dan afektif.

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

C. Remaja Obesitas

Mappiare (1982) mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2010).

Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1980). Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Obesitas adalah sebagai suatu simpanan yang berlebih dalam bentuk lemak yang berdampak buruk bagi kesehatan. Seseorang digolongkan obesitas jika ia memiliki kelebihan berat badan sebanyak 20% ke atas dari berat badan normal

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

(Sarafino, 1998). Remaja obesitas dapat disimpulkan sebagai individu yang memiliki kelebihan berat badan sebanyak 20% ke atas dari berat badan normal.

D. Kerangka Berfikir

Makanan merupakan salah satu kebutuhan utama bagi tubuh. Jenis makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap status gizi individu. Status gizi baik atau status gizi optimal akan tercipta apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup dan digunakan secara efesien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebih, sehingga menimbulkan efek toksik atau racun yang membahayakan. (Almatsier, 2010)

Gizi lebih akan mengakibatkan kegemukan atau obesitas. Obesitas biasanya disebabkan oleh terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak maupun protein, biasanya terjadi pada masa bayi dan masa remaja. (Almatsier, 2010)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi remaja salah satunya yang berkaitan dengan kelebihan berat badan. Masalah kelebihan berat badan pada remaja beresiko untuk menimbulkan berbagai penyakit dan mempengaruhi produktifitas kerja. (Depkes, 2003)

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

Batas ambang IMT ditentunkan dengan rujuk ketentuan FAO/WHO yang disesuaikan dengan modifikasi klinis dan hasil penelitian yang dilakukan untuk Indonesia. Indeks Massa Tubuh untuk remaja dengan kategori kelebihan berat badan ringan (obes I) adalah IMT > 25,0 – 27,0 dan untuk remaja dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat (obes II) adalah IMT > 27,0. (Depkes, 2003)

Remaja yang mengalami kelebihan berat badan pada umumnya memperhatikan perubahan fisiknya tersebut. Disamping resiko kesehatan, akan muncul berbagai penyakit salah satunya adalah penyakit diabetes. Kemudian masalah lain yang dapat muncul adalah masalah sosial dan emosional. Dimana remaja yang mengalami obesitas biasanya menjadi bahan ejekan oleh teman-teman seumurannya. Selain itu akan muncul rasa minder dalam diri remaja obesitas. Akibat dari kelebihan berat badan pada remaja obesitas menyebabkan remaja menjadi mudah putus asa. Kondisi-kondisi tersebut mendorong remaja obesitas untuk melakukan penurunan berat badan guna mencapai berat yang diinginkannya.

Upaya yang dibutuhkan remaja obesitas dalam melakukan penurunan berat badan adalah motivasi. Menurut Greenberg dan Baron (1997) motivasi adalah suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk berperilaku dalam rangka mencapai tujuan. Motivasi penurunan berat badan adalah keinginan, dorongan dan usaha yang sungguh-sungguh dalam menurunkan berat badannya agar tercapai berat badan yang diinginkan 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

Motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas merupakan hal yang positif. Namun tidak sedikit remaja obesitas melakukan penurunan berat badan dengan cara yang negatif. Hal positif dalam menurunkan berat badan pada remaja obesitas adalah dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara melakukan olahraga dan mengatur pola makan. Namun hal negatif yang sering muncul adalah remaja obesitas terkadang tidak sabar dalam menurunkan berat badan dengan cara olahraga sehingga remaja obesitas tersebut melakukan penurunan berat badan dengan cara instan dan cepat yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan pelangsing yang menjanjikan penurunan berat badan tanpa olahraga dan menjaga pola makan. Fenomena ini menyebabkan sebagian remaja obesitas melakukan penurunan berat badan dengan hal tersebut.

Menurunkan berat badan bukanlah hal yang mudah bagi sebagian remaja. Karena dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal yang ada di dalam diri remaja tersebut. Faktor internal biasanya saling terkait dengan faktor eksternal. 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. Karena semakin kuat faktor internal dan faktor eksternal pada remaja obesitas maka semakin mudah remaja obesitas untuk yakin terhadap dirinya sendiri untuk bisa menurunkan berat badan yang diinginkan. Keyakinan pada diri remaja obesitas dibarengi dengan motivasi untuk menurunkan berat badan. Keyakinan tersebut disebut juga dengan *self-efficacy*.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

Self-efficacy berkaitan dengan motivasi. Menurut Stajkovij dan Luthans, *self-efficacy* memiliki kemampuan untuk memobilisasi motivasi (Luthans, 2006). Sejalan dengan itu Bandura (dalam Spector, 1996) menyebutkan teori *self-efficacy* menyatakan bahwa motivasi ditentukan oleh seberapa efektif individu percaya bahwa hal itu dapat terjadi.

Tinggi-rendahnya motivasi seseorang dipengaruhi oleh *self-efficacy*nya, termasuk motivasi remaja obesitas dalam menurunkan berat badannya. Remaja obesitas yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan memiliki motivasi yang tinggi.Remaja obesitas ini tidak akan menyerah dan tetap bertahan dengan segala hambatan dan rintangan yang dihadapinya dalam proses penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan remaja obesitas tersebut yakin bahwa ia akan mampu menurunkan berat badannya dan mendapatkan hasil yang maksimal. Ia optimis bahwa ia akan mampu mencari jalan keluar dari setiap permasalahan yang ditemuinya dalam proses menurunkan berat badan.

Seseorang yang memilki keyakinan terhadap dirinya, biasanya akan memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu. Apabila seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam dirinya maka seseorang tersebut akan termotivasi dalam menurunkan berat badannya. Bandura dan Wood (1989) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian keinginan yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam *self-efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan keinginannya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

menyelesaikannya. Lebih jauh disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self-efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan, sedangkan orang dengan *self-efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada.

Self-efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Keyakinan remaja obesitas dalam menurunkan berat badan ini didasari dengan adanya faktor dari dalam diri remaja obesitas tersebut yang sangat kuat.

Self-efficacy dapat disimpulkan memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi motivasi penurunan berat badan yang dimiliki oleh remaja obesitas, semakin tinggi *self-efficacy* yang ada dalam diri remaja obesitas maka semakin tinggi pula motivasi remaja obesitas dalam menurunkan berat badan.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang diajukan di atas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: terdapat hubungan *self-efficacy* dengan motivasi penurunan berat badan pada remaja obesitas.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.