

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan seorang individu, karena individu tidak lagi hanya berinteraksi dengan keluarga di rumah atau dengan teman-teman di sekolah tetapi juga mulai menjalin hubungan dengan orang-orang dewasa di luar lingkungan rumah dan sekolah, yaitu lingkungan masyarakat. Sebagai makhluk sosial, remaja dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu, remaja dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian sosialnya.

Enung (2006) berpendapat bahwa keterampilan sosial dan penyesuaian sosialnya penting bagi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan-keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma atau aturan yang berlaku, dan sebagainya. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh remaja pada fase tersebut, ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini berarti pula bahwa ia mampu mengembangkan aspek psikososial dengan maksimal. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000), remaja dengan penyesuaian sosial yang baik akan mudah diterima oleh lingkungan sosialnya, sehingga remaja mampu belajar dan

berkembang dengan nilai-nilai baru yang diterimanya dari masyarakat dan lingkungan. Hal ini akan membentuk identitas diri, sikap, kebiasaan-kebiasaan dan keyakinan-keyakinan yang akan berfungsi ketika remaja berperan sebagai anggota masyarakat.

Menurut Khairuddin (1997), menjelaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan tingkah laku penyesuaian diri terhadap lingkungan, dimana dalam lingkungan tersebut terdapat aturan-aturan dan norma-norma yang mengatur tingkah laku dalam lingkungan sosial, orang masuk dalam lingkungan tersebut harus menyesuaikan diri dari aturan-aturan dan norma-norma yang ada dan berlaku mengikat setiap individu yang ada dalam masyarakat tersebut. Sehubungan dengan penyesuaian sosial, Spranger (Gunarsa dan Gunarsa, 2000) menjelaskan bahwa pada masa remaja sangat memerlukan pengertian dari orang lain dalam hubungan sosial yang lebih luas dan tugas perkembangan yang lebih majemuk.

Hurlock (2005) berpendapat bahwa penyesuaian sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor *intelligensi*, lingkungan keluarga, penerimaan teman sebaya, dan kondisi fisik. Faktor penerimaan teman sebaya mempengaruhi penyesuaian sosial atas permintaan teman-teman dalam pergaulan, oleh karena itu dapat di mengerti *social acceptance* adalah faktor penentu bagi penyesuaian sosial. Sarlito (2002) menyatakan bahwa dalam pergaulan teman sebaya terdapat hubungan perkawanan yang akrab dan diikat oleh minat yang sama, kepentingan bersama dan saling membagi perasaan, saling tolong menolong untuk memecahkan masalah bersama.

Pada mulanya remaja meninggalkan rumah dan bergaul secara lebih luas dalam lingkungan sosialnya. Pergaulannya meluas mulai dari terbentuknya

kelompok-kelompok teman sebaya sebagai suatu wadah penyesuaian. Didalamnya timbul persahabatan yang merupakan ciri khas pertama dan sifat interaksinya dalam pergaulan. Dalam kelompok yang lebih besar, persoalan bertambah dengan adanya pemimpin dan kepemimpinan yang juga merupakan proses pembentukan, pemilihan dan penyesuaian pribadi serta sosial. Hal yang penting dalam pergaulan ini adalah didalamnya remaja mendapat pengaruh yang kuat dari teman sebaya sehingga remaja mengalami perubahan tingkah laku sebagai salah satu usaha penyesuaian. Lingkungan sosial mempunyai peranan besar terhadap perkembangan remaja. Lingkungan sosial sebagai bagian dari komunitas sosial memegang peranan yang strategis bagi kehidupan sosial masyarakat. Pada masa remaja lingkungan sosial yang dominan antara lain dengan teman sebaya.

Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok baru yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada di lingkungan rumah. Bahkan apabila kelompok tersebut melakukan penyimpangan, maka remaja juga akan menyesuaikan dirinya dengan norma kelompok. Remaja tidak peduli dianggap nakal karena bagi mereka penerimaan kelompok lebih penting, mereka tidak ingin kehilangan dukungan kelompok dan tidak ingin dikucilkan dari pergaulan. Sebagian dari remaja mengambil jalan pintas untuk menghindari diri dari masalah sehingga cenderung untuk pergi tanpa tujuan dan melakukan tindakan pergaulan yang salah dengan teman-temannya. Akibatnya banyak yang terjerumus dalam tindak kenakalan seperti menipu, berkelahi, mencuri dan sebagainya.

Hurlock (2005) mengatakan bahwa pergaulan dengan teman sebaya serta akibat yang ditimbulkan merupakan hal yang sangat penting sebab menciptakan perilaku dan bentuk tingkah laku yang akan dibawanya ketika dewasa. Remaja mudah terjebak atau terlibat pada perbuatan-perbuatan yang menyimpang. Banyak remaja yang punya keinginan tampil beda, namun ada beberapa remaja yang salah jalur dalam menunjukkan jati dirinya. Remaja kadang bertingkah laku di luar kewajaran seperti minum-minuman keras atau terjerumus dalam perkara kriminal. Remaja cenderung untuk mengikuti kemauan teman-temannya agar tidak merasa ditolak atau diabaikan oleh kelompok teman sebayanya.

Remaja dalam kehidupan sehari-hari lebih dekat dengan teman sebaya daripada dengan orangtua karena remaja menginginkan teman yang mempunyai minat, sikap, yang sama, sehingga banyak melakukan kegiatan bersama, dalam mengisi waktu luangnya. Hal ini dipertegas oleh Bee (dalam Amin, 1999) yang menyatakan bahwa remaja cenderung melakukan hal-hal yang sama dengan teman-temannya semata-mata agar dapat diterima dan tetap menjadi anggota kelompok tersebut. Persamaan dalam usia, pendidikan, jenis kelamin dan perasaan terabaikan membuat mereka menjalin persahabatan yang kental dan erat dengan kesetiakawanan. Akibatnya apabila salah satu dari mereka merasa menderita, maka yang lainnya akan siap membantu menghilangkan penderitaan itu.

Penolakan teman sepergaulan serta akibat-akibat yang ditimbulkannya dapat mempengaruhi perilaku remaja, seperti pesimistis, rendah diri, menarik diri dari pergaulan karena takut diejek, dan cenderung tertutup. Hal tersebut dapat terjadi pada remaja yang mengalami obesitas. Menurut Mu'tadin (2006), obesitas adalah keadaan seseorang memiliki berat badan berlebihan dibandingkan berat idealnya

yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuh. Obesitas merupakan pembahasan yang sensitif bagi remaja. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan mungkin memperhatikan perubahan fisiknya tersebut. Di samping resiko kesehatan jangka panjang seperti peningkatan tekanan darah dan diabetes, masalah sosial dan emosional sebagai akibat kelebihan berat badan dapat menyebabkan remaja putus asa. Belum lagi jika usaha menurunkan berat badan tidak memberikan hasil terbaik. Remaja perlu diingatkan bahwa tidak ada gambaran tubuh yang sempurna yang dapat dicapai. Berat yang sesuai untuk seseorang belum tentu tepat untuk orang lain. Remaja harus didorong untuk mencapai berat badan yang sehat.

Remaja yang memiliki perilaku pesimistis, rendah diri, menarik diri dari pergaulan karena takut diejek, dan cenderung tertutup karena fisik yang dimiliki kelebihan berat badan (obesitas) berusaha untuk menjadi kurus. Tekanan untuk menjadi kurus terutama tertuju pada wanita. Tekanan ini dialami oleh hampir semua wanita sehingga diet menjadi pola makan yang normatif diantara wanita muda Amerika. Empat dari lima wanita muda di Amerika telah melakukan diet pada saat mereka mencapai usia 18 tahun. Pada kenyatannya perbedaan gender pada obesitas cukup kecil 27% wanita dan 24% pria. Lebih lanjut lagi, perbedaan gender pada obesitas tidak muncul sampai usia paruh baya. Para peneliti juga memperingatkan bahwa ketidakpuasan akan tubuh tampaknya juga lebih sering muncul di antara Hispanik dan Asia daripada yang selama ini diketahui dan ini dapat mengarahkan kelompok ini pada perilaku makan terganggu. Tanda-tanda gangguan makan nantinya dapat meningkat pada negara-negara berkembang Robinson (Nevid, dkk, 2005). Di Indonesia perkiraan 210 juta penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76,7 juta (17,5%) dari pasien obesitas berjumlah dari 9,8 juta (4,7%).

Usaha-usaha yang dilakukan oleh remaja dalam penelitian tersebut merupakan sebagai upaya remaja untuk memiliki berat badan yang ideal. Remaja yang memiliki berat badan ideal dapat meningkatkan sikap optimis dan sikap terbuka dalam pergaulan karena dapat diterima di lingkungan teman sebaya. Penerimaan teman sebaya maupun masyarakat, siswa diharapkan mampu bertanggung jawab secara sosial, mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep-konsep yang penting bagi kompetensinya sebagai individu di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tidak semua remaja mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya karena kondisi fisik yang dimilikinya (obesitas). Di sisi lain, kondisi fisik remaja yang mengalami obesitas takut tidak diterima di lingkungan teman sebaya. Atas dasar permasalahan tersebut, maka penulis membuat rumusan masalah penelitian; apakah ada hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Penerimaan Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Wanita yang Mengalami Obesitas”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui antara hubungan penerimaan teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas.
2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian sosial.
3. Untuk mengetahui tingkat penerimaan teman sebaya.

4. Untuk mengetahui peran penerimaan teman sebaya terhadap penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas

C. Manfaat Penelitian

1. Kepala Sekolah

Sebagai acuan dalam memberikan tambahan informasi tentang pentingnya hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas sehingga Kepala Sekolah diharapkan dapat memotivasi siswa untuk melakukan penyesuaian diri dan meningkatkan penerimaan teman sebaya.

2. Guru Kelas

Dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dalam memahami penerimaan teman sebaya terhadap penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas dan diharapkan guru kelas dapat meningkatkan penyesuaian diri pada siswi obesitas di lingkungan teman sebaya.

3. Bagi Guru BK (Bimbingan Konseling)

Bagi guru BK sebagai bahan informasinya tentang pentingnya hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas, sehingga guru BK dapat membantu para siswa wanita yang mengalami obesitas untuk dapat diterima oleh teman sebaya apa adanya sehingga penyesuaian sosial dapat berjalan baik.

4. Bagi Remaja Wanita yang Mengalami Obesitas

Penelitian ini dapat dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan tentang hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan

penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas, sehingga nantinya bagi remaja wanita yang mengalami obesitas dapat diterima oleh teman sebaya dan dapat melakukan penyesuaian sosial.

5. Bagi Orang Tua yang Memiliki Anak Remaja Obesitas

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada keluarga tentang hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas, sehingga keluarga dapat membantu dan memberi dukungan kepada anak yang mengalami obesitas untuk dapat melakukan penyesuaian sosial dan dapat diterima di lingkungan teman sebaya.

6. Bagi Tenaga Medis

Bagi tenaga medis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang pentingnya penerimaan teman sebaya dan penyesuaian sosial pada remaja wanita yang mengalami obesitas sehingga tenaga medis selain membantu remaja wanita yang mengalami obesitas untuk diet, juga membantu penyesuaian sosial dan penerimaan teman sebaya pada remaja wanita yang mengalami obesitas.

7. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dan sumber informasi dalam penelitian yang sejenis.