

**Konsep Diri Pada Mahasiswa Perempuan Yang Mengalami Obesitas di
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri**

*Self-Concept of Female Students Experiencing Obesity at the State Islamic
Institute (IAIN) of Kediri*

Sandy Kurniasari

Prodi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Indonesia

E-mail: sandykurniasari548@gmail.com

Rini Risnawita Suminta

Prodi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Indonesia

E-mail: rinirisnawita16@iainkediri.ac.id

Sunarno

Prodi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Indonesia

E-mail: sunarno@iainkediri.ac.id

Abstract: *Obesity can decrease the quality of life for those affected. The issue of obesity in female students is not only related to their physical condition but also affects their psychological well-being. Meanwhile, self-concept encompasses an individual's mental representation of themselves, including both physical and psychological aspects. The aim of this study is to understand the self-concept of female students experiencing obesity and the factors influencing it. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data were obtained through interviews with five female student subjects experiencing obesity. Subjects were selected using purposive sampling technique. The criteria for subjects in this study were active female students at the State Islamic Institute (IAIN) of Kediri, unmarried, with a body mass index (BMI) classification indicating obesity (BMI > 25.0 according to WHO). The results of this study are as follows: (1) The self-concept of female students experiencing obesity at the State Islamic Institute (IAIN) of Kediri is that they can describe their current physical and psychological conditions. Slimness is considered the beauty standard in their environment, although the subjects have their own beauty standards and make efforts to achieve them. Obesity does not hinder them in carrying out daily activities but affects their health. Female students experiencing obesity receive negative treatment and comments from their surroundings. They feel sad, regretful, self-blaming, and self-loathing about having an obese body. They also experience anxiety related to their health and lack confidence when looking in the mirror. In interactions, they may appear relaxed or embarrassed, but they still fulfill their daily roles effectively. (2) Factors influencing the self-concept of female students experiencing obesity include body shape, nicknames, unsuccessful weight loss attempts, and social support.*

Keywords: *Self-concept, female student, obesity*

Abstrak: Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup pada penderitanya. Permasalahan obesitas pada mahasiswa perempuan tidak hanya terkait dengan keadaan fisiknya namun juga mempengaruhi psikologinya. Sedangkan konsep diri mencakup gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan faktor konsep diri mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun data yang diperoleh melalui hasil dari wawancara dengan lima subjek mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Pengambilan

30

Copyright : ©2024 Sandy Kurniasari, Rini Risnawita Suminta, Sunarno

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Article History:

Received: 27 Maret 2024; Revised: 16 April 2023; Accepted: 29 Mei 2024; Published: 27 Juni 2024

subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, berjenis kelamin perempuan, belum menikah, mempunyai klasifikasi berat badan obesitas berdasarkan IMT >25,0 menurut WHO. Hasil dari penelitian ini yaitu (1) Gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yaitu mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas dapat mendeskripsikan keadaan fisik dan psikologisnya saat ini. Langsing menjadi standar kecantikan di lingkungan sekitar informan. Walaupun begitu informan mempunyai standar kecantikannya sendiri serta ada usaha untuk mencapainya. Obesitas tidak mengganggu informan dalam menjalankan aktifitas keseharian namun mengganggu kesehatannya. Mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas mendapatkan perlakuan dan perkataan buruk dari lingkungan sekitar. Perasaan memiliki tubuh obesitas yaitu sedih, menyesal, menyalahkan diri, dan membenci diri. Mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas mengalami kecemasan terkait kesehatannya. Perasaan informan saat bercermin yaitu tidak percaya diri. Dalam berinteraksi mereka santai dan ada juga yang malu. Mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas tetap menjalankan peran sehari-hari dengan baik. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas yaitu bentuk tubuh, panggilan kesayangan, kegagalan menurunkan berat badan, dan dukungan sosial.

Kata Kunci: Konsep diri, mahasiswa perempuan, obesitas

Pendahuluan

Berat badan ideal merupakan dambaan bagi setiap wanita. Berat badan ideal yaitu dimana serasinya bentuk tubuh antara berat badan dengan tinggi badan. Sehingga penampilan pada fisik akan terlihat ideal yaitu tidak tampak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk. Dalam mengetahui berat badan ideal maka seseorang harus menimbang dan mengukur tinggi badan terlebih dahulu (Putra Palawe, 2017). Setelah itu baru melakukan penghitungan dengan rumus-rumus matematis tertentu sehingga mereka bisa mengetahui berapa berat badan idealnya. Jika masih banyak wanita yang tidak mengetahui cara untuk menghitung berat badan ideal ini sehingga ia tidak tahu apakah berat badannya masuk kategori sangat kurus, kurus, ideal, gemuk, atau obesitas (Hermawan et al., 2021).

Obesitas adalah kenaikan badan yang berlebih pada wanita yang terus menerus. Seseorang dengan obesitas terjadi karena banyaknya kalori yang dikonsumsi dalam setiap harinya melebihi kebutuhan kalori yang mereka butuhkan dan pemakaian energi yang kurang sehingga terjadi penumpukan lemak pada tubuh (Fernando, 2019). Kalori yaitu suatu hal yang dibutuhkan manusia untuk bisa bertahan hidup dan bisa menjalankan kehidupan sehari-hari di berbagai aktivitas. Kalori merupakan nutrisi yang ada pada makanan. Jumlah kalori dalam setiap makanan berbeda-beda, dan untuk mempermudah kita mengetahui jumlah kalori dalam setiap makanan maka bisa dilihat dari informasi dari *google* ataupun aplikasi kesehatan (Suryani & Ardian, 2020). Dengan kemudahan informasi tersebut maka wanita bisa lebih mengontrol kebutuhan kalori yang mereka butuhkan.

Menurut hasil penelitian wanita lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan laki-laki (Kokali, 2018). Penyebab obesitas selain kurangnya aktifitas fisik yaitu kebiasaan makan

dengan porsi berlebihan. Selain itu obesitas dapat disebabkan juga oleh genetik atau keturunan dari orang tuanya, kebiasaan mengonsumsi makanan yang keliru seperti terlalu banyak mengonsumsi *junk food*, makan dan minum dengan kandungan gula yang tinggi (Sari, 2019).

Obesitas menjadi permasalahan kesehatan serius yang mulai dibicarakan sejak tahun 1990 (Hermawan et al., 2021). UNICEF menyatakan pada tahun 2013 presentase obesitas penduduk usia diatas 18 tahun sebesar 14,8 persen dan terjadi kenaikan pada tahun 2018 sebesar 21,8 persen (Hastuti, 2019). Menurut (Kokali, 2018) dampak dari obesitas yaitu cenderung lebih besar mengalami disabilitas. Menurut Rachmi (Hermawan et al., 2021) faktor pengaruh obesitas selain jenis kelamin yaitu status pernikahan untuk wanita, tingginya standar hidup, tingginya kondisi sosial ekonomi, tempat tinggal di perkotaan, gaya hidup, serta tingginya asupan daging dan turunannya.

Kualitas hidup penderita obesitas dapat menurun serta meningkatkan dana pengeluaran untuk kesehatannya. Karena penderita obesitas rentan untuk mengalami penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, *cancer*, *alzheimer* dan juga *sleep apnea* (Mulya, 2019). Menurut Tjandra (Kristanti & Savira, 2021) dampak terburuk dari obesitas yaitu bisa menyebabkan kematian pada usia muda. Seseorang dengan obesitas bukan hanya saja mengalami gangguan pada kesehatan fisik namun juga bisa mengalami gangguan psikis (Marniati, 2022).

Walaupun pada zaman sekarang ini banyak masyarakat yang menyuarakan tentang konsep cantik pada wanita tidak hanya cantik fisik saja namun cantik lahiriah. Menurut (Hermawan et al., 2021) tidak bisa dipungkiri jika penampilan fisik pada wanita akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dirinya. Apalagi penderita obesitas dipandang sebagai lelucon yang sering dijadikan bahan tertawaan oleh teman-temannya. Individu yang mendapat hinaan fisik terkait keadaan fisiknya akan memiliki konsep diri yang buruk (Yusuf et al., 2021).

Pambudi berpendapat jika konsep diri yaitu segala bentuk dari kepercayaan, penilaian, perasaan yang individu yakini terkait dirinya dan akan mempengaruhi proses dari interaksi sosial seseorang dengan seseorang lainnya di lingkungannya (Putra, 2017). Konsep diri menurut Hurlock yaitu gambaran atau pemahaman mengenai diri sendiri yang dapat dilihat dari dua aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Aspek fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian bentuk tubuh. Sedangkan aspek psikologis berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan kemampuan penyesuaian dengan kehidupannya (Zulkarnain et al., 2020).

Semua usia dapat menderita obesitas tidak terkecuali usia dewasa awal (Putri, 2018). Hurlock berpendapat jika masa dewasa awal dimulai pada usia 18-40 tahun (Hurlock, 2007). Dalam masa dewasa awal akan terjadi perubahan pada kondisi fisik dan akan mengalami penurunan di usia 40 tahun. Masa Dewasa awal yaitu masa wanita lebih banyak memperhatikan

penampilan fisik dan memiliki perhatian besar terhadap penampilannya, ia juga menyamakan atau membandingkan penampilan fisiknya dengan wanita yang lainnya. Pada masa dewasa awal banyak individu yang memutuskan untuk menjadi mahasiswa dengan melanjutkan studinya di Perguruan Tinggi.

Singgih mahasiswa berperan penting sebagai agen perubahan atau *agen of change* (Yusuf Wibisono, 2022). Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan inovasi kreatif yang dapat bermanfaat bagi masyarakat lainnya. Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang terpelajar dan berwawasan. Baik buruknya suatu negara tergantung pada kualitas serta integritas mahasiswa sebagai penerus bangsa.

Penelitian ini berfokus kepada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Menurut Toto (2014), Mahasiswa perempuan dipilih karena perempuan lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu konsekuensi obesitas terhadap mahasiswa sangat bervariasi mulai dari perasaan malu berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, kondisi fisik yang menghambat kegiatan sehari-hari sebagai mahasiswa, serta ketidakpuasan terhadap tubuh yang menyebabkan konsep diri rendah. Menurut Wahyudin dan Asnil (2019), konsep diri rendah berdampak pada evaluasi diri yang negatif, membenci diri, rendah diri, dan tidak menerima diri.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Peneliti memilih Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri karena sebagai salah satu kampus negeri yang ada di Kediri dan mempunyai banyak mahasiswa perempuan di dalamnya. Peneliti telah melakukan observasi dan melihat jika di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terdapat mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Selain itu peneliti juga berasal dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri sehingga memudahkan peneliti apabila melakukan penelitian. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri beralamat di Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kecamatan Kota, Kota Kediri, Jawa Timur Indonesia. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terakreditasi B.

Observasi awal yang dilakukan peneliti konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terlihat jika dari segi fisik kelima subjek mempunyai bentuk tubuh yang lebih besar daripada mahasiswa yang lainnya. Dengan mengalami obesitas salah satu subjek terlihat sering jalan seorang diri pada saat di kampus dan selalu menundukkan kepala pada saat berjalan menuju kelasnya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tiffany Ushwatunnisa (2017) mengenai Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas, menggunakan informan berjumlah tiga orang remaja yang berusia 18 hingga 19 tahun. Hasil dari penelitian tersebut yaitu dua dari tiga informan

berdasarkan aspek fisik mampu menerima dengan baik. Tidak ada kebencian atau kemarahan terhadap kondisi obesitasnya. Dilihat dari aspek psikis dan aspek sosial, kematangan emosi ketiga informan mempunyai dua aspek yang sama.

Meskipun penelitian konsep diri sudah banyak dilakukan seperti penelitian oleh Tiffany Ushawtunnisa mengenai konsep diri diri remaja yang mengalami obesitas, oleh Avrila Laura Kokali mengenai faktor yang mempengaruhi konsep diri perempuan dewasa awal lajang yang mengalami obesitas, oleh Genta Maghfira mengenai implementasi konsep diri pada kelompok gemuk menawan Semarang, dan yang lainnya. Namun belum banyak yang meneliti mengenai konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Apalagi dr. Dante Saksoni Harbuwono menyebutkan jika kasus obesitas terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Sebagai mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas tentunya tidak mudah. Pengalaman yang menyenangkan saat berinteraksi dengan orang lain maka akan memberikan sebuah pengaruh yang positif dalam pembentukan konsep dirinya. Begitu pula jika pengalaman negatif saat berinteraksi dengan orang lain maka membuat pengaruh negatif dalam terbentuknya konsep diri. Menurut Iskandar, dkk (2020) konsep diri akan menjadi bagian dalam diri yang bisa mempengaruhi setiap perasaan, pikiran, persepsi, dan tingkah laku.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Menurut Sandu dan Ali (2015) penelitian kualitatif dilakukan secara dalam kondisi yang alamiah (*natural setting*). Menurut Oun dan Bach (dalam Helaluddin dan Hengki, 2019) metode penelitian kualitatif merupakan metodologi untuk menjawab sebuah pertanyaan berupa bagaimana, apa, kapan, dimana, dan mengapa pada suatu permasalahan yang spesifik. Jenis penelitian ini yaitu jenis fenomenologi. Penelitian fenomenologi menurut Djunaidi dan Fauzan (2017) yaitu mempunyai tujuan untuk mencari ataupun menemukan makna dari sesuatu hal yang mendasar dari pengalaman hidup yang didalamnya peneliti harus terlibat secara langsung dan dalam kurung waktu yang relative lama. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Dalam analisis data, langkah-langkahnya yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknis *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk menentukan karakteristik subjek yang sesuai dengan penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu: 1) Mahasiswa aktif di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2) Berjenis kelamin

Perempuan, 3) Belum menikah, 3) Mempunyai klasifikasi berat badan obesitas berdasarkan IMT >25,0 menurut WHO.

Hasil Dan Pembahasan

Gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas

Berikut pembahasan hasil temuan penelitian yang dilakukan peneliti mengenai gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas ditinjau dari aspek fisik, aspek psikologis, dan interaksi sosial:

Aspek fisik, menurut Hurlock (2003) yaitu gambaran yang dimiliki seseorang terkait dengan penampilannya, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan perasaan gengsi dihadapan orang lain terkait dengan keadaan fisiknya. Siti Rahmi (2022) berpendapat jika daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain sangatlah penting karena akan mendapatkan penerimaan sosial yang baik.

Dari hasil penelitian didapatkan semua subjek dapat mendeskripsikan kapan pertama kali mereka mengalami obesitas. Subjek mengalami obesitas dimulai dari setelah mesntruasi, SD kelas 4, SMA, dan setelah mengikuti tes Indeks Massa Tubuh (IMT) di Pondok Pesantren. Seseorang yang mampu membandingkan dirinya dengan orang lain maka konsep dirinya sedang terbentuk. Menurut Hengki (2022) terbentuknya konsep diri dalam waktu yang relatif lama.

Semua subjek dapat mendeskripsikan kondisi fisiknya saat ini. Ketiga subjek (RTW, NL, IR) mempunyai persamaan dalam mendeskripsikan fisiknya yaitu gendut dan tinggi. Tujuan deskripsi keadaan fisik yaitu untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai keadaan tubuh seseorang, deskripsi ini bersifat objektif.

Semua subjek memaparkan jika terdapat standar kecantikan di lingkungan sekitarnya. Tubuh yang langsing merupakan standar kecantikan di semua lingkungan sekitar subjek. Standar kecantikan yang dipercayai oleh sebagian besar masyarakat yaitu perempuan dengan tubuh yang langsing, berkulit putih, serta rambut yang lurus. Menurut Rahmat, dkk (2021) ketidaksesuaian dengan standar kecantikan yang ada maka perempuan akan mengalami diskriminasi atau perlakuan buruk seperti sulitnya mencari pekerjaan dan sebagainya.

Terdapat stereotip pada salah satu subjek (NL) yang berasal dari Sulawesi (Bugis) jika perempuan Bugis lebih cantik daripada perempuan Jawa. Namun Perempuan Jawa lebih pintar daripada perempuan Bugis. Stereotip adalah bentuk pelabelan yang mengatasnamakan gender yang cenderung bersifat negatif. Menurut Kinnanatul (2023) dengan adanya stereotip pada

perempuan maka hal itu akan menimbulkan diskriminasi ketidakadilan dan menimbulkan kerugian.

Walaupun terdapat standar kecantikan di lingkungan sekitar, namun masing-masing subjek memiliki gambaran fisik yang mereka inginkan. Calhoun dan Acocela memaparkan jika pengharapan terhadap diri sendiri merupakan aspek dimana seseorang mempunyai berbagai pandangan mengenai dirinya kedepannya. Menurut Erni (2023) masing-masing individu mempunyai pengharapan berbeda sesuai dengan minatnya.

Usaha masing-masing subjek dalam mencapai gambaran fisik yang mereka inginkan berbeda-beda. Terdapat perbedaan usaha yang dilakukan oleh kelima subjek dalam mencapai kondisi fisik yang diinginkannya yaitu minum pil pelangsing, hipnoterapi, defisit kalori, olahraga, sering minum air putih, dan puasa. Bagi perempuan, obesitas dinilai sangat mengganggu dari segi estetika. Menurut Toto, dkk (2014) akibatnya ada kecenderungan untuk berusaha menurunkan berat badan karena kekhawatiran akan datangnya penyakit atau supaya lebih menarik dan serasi ketika dilihat. Cara terbaik dalam menurunkan berat badan yaitu dengan cara bertahap dan mengubah pola makan yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam menurunkan berat badan penting untuk mengukur keberhasilannya dengan cara realistis seperti mengukur berat badan, lingkar pinggang, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) secara teratur yang dapat mengetahui kemajuan diri dalam menurunkan berat badan. Penting untuk menghindari jalan pintas atau diet yang tidak sehat. Program penurunan berat badan yang sehat yaitu menghitung kalori harian dan menjaga nutrisi yang seimbang serta menggabungkan pola makan sehat dengan olahraga yang tepat.

Menurut Dian (2023) dampak obesitas pada masing-masing subjek berbeda. Semua subjek merasakan dampak dari obesitas ini. Seperti tidak bisa berlari kencang, tidak dapat bergerak bebas, sering merasakan kelelahan, kesemutan dan tekanan darah tinggi. Obesitas memiliki dampak buruk bagi kesehatan penderitanya. Dampak tersebut terjadi pada semua sistem organ didalam tubuh. Seperti sulit bernafas karena penumpukan lemak di daerah leher, masalah kulit yang disebabkan perubahan hormon dan berwujud pelebaran kulit, nyeri persendian dan otot kaki, refluks asam lambung, gangguan psikologis, resiko penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik yang ditandai hipertensi dan diabetes tipe dua yang menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, varises vena, arteri perifer, selain itu obesitas juga menyebabkan menstruasi tidak teratur.

Aspek psikologis, menurut Hurlock (dalam Siti, 2021) aspek psikologis yaitu penilaian seseorang terhadap keadaan psikis dirinya contohnya harga diri, kepercayaan diri, kemampuan diri serta ketidakmampuan diri. Seseorang yang memiliki perasaan tidak mampu akan

mengalami penurunan harga diri. Sedangkan perasaan peningkatan percaya diri diperoleh dari perasaan mampu.

Dari hasil penelitian diketahui jika mahasiswa yang mengalami obesitas, perasaan pertama kali sadar mengalami obesitas yaitu subjek DH bersyukur. Menurut Abdul (2019) Perasaan bersyukur adalah kondisi emosi yang membuat seseorang menjadi berbahagia atas apa yang dimilikinya. Subjek RTW merasa *insecure*. Mattori (2023) berpendapat secara umum *insecure* adalah rasa dimana seseorang merasa tidak percaya diri akibat melihat seseorang yang lebih baik dari kita. Subjek KF merasa kecewa. Kecewa merupakan keadaan dimana hati, pikiran, dan kenyataan atau realita tidak sesuai dengan kehendak diri. Subjek NL merasa kaget dan IR tidak percaya.

Saat ini perasaan subjek yang mengalami obesitas yaitu sedih, menyesal, menyalahkan diri, dan membenci diri. Kesedihan merupakan keadaan emosi sementara yang ditandai dengan perasaan kecewa, putus asa, ketidaktertarikan, dan suasana hati yang muram. Menurut Been (2021) Kesedihan dapat dialami dari waktu ke waktu. Kesedihan dapat diekspresikan dengan suasana hati yang menangis, muram, mengasingkan diri, diam dan lesu. Menurut Andi (2021) obesitas memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi seseorang. Perempuan paling beresiko mengalami tekanan psikologi dari kondisi ini karena perasaan perempuan lebih sensitif.

Obesitas membuat ketiga subjek (RTW, KF, IR) mendapatkan perkataan buruk dan juga perlakuan buruk dari lingkungan sekitar terkait dengan kondisinya tersebut. Perkataan buruk hanya akan menyebabkan sakit hati yang mendengarkannya. Menurut Ninik (2015) perkataan buruk hanya akan memperburuk diri yang mengucapkannya. Dua subjek (DH, NL) mengalami pelecehan seksual. Pelecehan seksual merupakan kejahatan besar yang berdampak buruk bagi korbannya. Menurut Maulidiya, dkk (2020) bentuk pelecehan seksual yaitu pelecehan dalam bentuk fisik, pelecehan dalam bentuk lisan, pelecehan dalam bentuk isyarat, pelecehan tertulis, serta pelecehan psikologis atau emosional.

Menurut Wahyu (2022) dengan mengalami obesitas, kelima subjek mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan perasaan khawatir dan was-was seakan-akan terjadi sesuatu yang mengancam, maka dari itu muncullah perasaan takut dan tidak nyaman. Kecemasan yang dialami mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas yaitu takut tidak mempunyai keturunan, cemas dengan kesehatan karena penyakit asam lambung dan jantung, takut meninggal, dan dua subjek merasa cemas karena ada keturunan diabetes.

Perasaan kelima subjek melihat kondisi fisiknya di depan cermin berbeda-beda. Subjek menolakan sesuatu yang tidak menyenangkan atau disebut *denial* untuk membangun kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri menurut Thantaway (dalam Khoiri, 2015) merupakan

kondisi mental yang memberi keyakinan kuat untuk melakukan sesuatu tindakan. Adapun subjek yang berusaha menerima kondisinya dengan jarang bercermin seluruh badan karena tidak suka melihat fisik obesitasnya yang akan membuatnya *insecure*. Menurut Waradatul (2022) *insecure* adalah perasaan ketidaknyamanan atas keadaan yang dialami, selalu merasa minder dan kurang percaya diri. Kebanyakan *insecure* timbul karena bentuk tubuh, kecantikan fisik dan hasil pencapaian.

Interaksi Sosial, dalam kehidupan di dunia, manusia tidak bisa menghindari pergaulan dan bersosialisasi dengan orang lain. Menurut Wulansari (dalam Reza, 2023) interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok. Interaksi dapat dimaknai sebagai proses yang mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya melalui bahasa, gestur tubuh ataupun simbol-simbol.

Interaksi sosial menurut Homans yaitu aktivitas yang dilakukan oleh individu yang melibatkan individu lainnya, tindakan yang terjadi didalamnya dipengaruhi oleh stimulus tindakan yang lainnya. Perasaan kelima subjek pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya berbeda-beda. Ketiga subjek (RTW, KF, NL) merasa *enjoy* dan tidak malu. Sedangkan dua subjek (DH, IR) lainnya merasa malu dan canggung. Menurut Axela (2022) rasa malu dan tidak percaya diri adalah sifat alami yang dialami manusia, namun hal tersebut menghalangi seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Rasa malu memiliki sisi baik dan buruk. Pada sisi yang baik, rasa malu dapat mencegah seseorang dari hal buruk. Tetapi disisi yang lain rasa malu juga dapat membuat seseorang terhalang dari hal yang baik.

Relasi mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas dengan lawan jenis juga berbeda-beda. Manusia adalah makhluk sosial yang mengalami ketertarikan dengan lawan jenisnya. Relasi ketiga subjek (RTW, KF, DH) dengan lawan jenis seperti merasa nyaman, *enjoy* sedangkan kedua subjek (NL, IR) lainnya merasa canggung, risih, dan tidak nyaman.

Dalam menjalankan peran sehari-hari keempat subjek (RTW, KF, NL, IR) merasa jika obesitas membuat mereka tetap aktif berkegiatan di lingkungan kampus, rumah, kos, ataupun pondok. Pandangan jika peran laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan menyebabkan penurunan nilai terhadap diri seorang perempuan. Walaupun dalam lingkungan sosial pada zaman sekarang sudah terbentuk jika laki-laki dan perempuan memiliki hak yang sama dalam semua bidang. Dengan hak yang sama tersebut maka akan berpengaruh terhadap terbentuknya konsep diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti maka terdapat empat faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yaitu bentuk tubuh, panggilan kesayangan, kegagalan menurunkan berat badan, dan dukungan sosial.

Pertama, bentuk tubuh. Menurut Boy, dkk (2021) citra mengenai bentuk tubuh yang ideal telah menjadi harapan setiap orang terhadap dirinya, sehingga postur yang tidak sesuai dengan yang diinginkan mengakibatkan rendahnya konsep diri. Kelima subjek memiliki persamaan yaitu merasa bentuk tubuhnya berbeda dengan orang lain. Kedua subjek (DH, NL) merasa jika bentuk tubuh besar menyulitkannya mencari ukuran pakaian yang pas.

Kedua, panggilan kesayangan dari lingkungan sekitar. Panggilan yang buruk akan mengakibatkan perasaan rendah diri dan menyebabkan rendahnya konsep diri juga. Julukan yang negatif pada seseorang akan menimbulkan konsep diri yang rendah. Dengan mengalami obesitas empat subjek (DH, KF, NL, IR) mendapat panggilan kesayangan dari lingkungan subjek seperti gemol, ndut, dedek, mbak ndut. Perasaan mendapat panggilan tersebut yaitu ada yang menerimanya namun ada yang risih.

Ketiga, kegagalan menurunkan berat badan. Penilaian negatif terhadap diri sendiri dapat terjadi karena kegagalan yang dialaminya. Kelima subjek pernah mengalami kegagalan dalam menurunkan berat badan. Dengan kegagalan tersebut membuat subjek sedih, merasa sia-sia, dan kecewa.

Keempat, dukungan sosial. Ada atau tidaknya dukungan dari orang lain akan mempengaruhi pembentukan konsep diri pada seseorang. Kelima subjek mendapatkan dukungan sosial dari teman, kekasih, tetangga, pengasuh pondok, dan keluarga besar. Dampak dukungan sosial tersebut yaitu semakin membuat percaya diri, semangat untuk diet, termotivasi untuk menurunkan berat badan, serta memudahkan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Kesimpulan

Gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yaitu mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas dapat mendeskripsikan keadaan fisik dan psikologisnya saat ini. Langsing menjadi standar kecantikan di lingkungan sekitar mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Walaupun begitu, namun informan mempunyai standar kecantikannya sendiri dan ada usaha untuk mencapainya. Obesitas tidak mengganggu informan dalam menjalankan aktifitas keseharian, namun mengganggu kesehatannya. Mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas mendapatkan

perlakuan dan perkataan buruk dari lingkungan sekitar. Perasaan mahasiswa perempuan memiliki tubuh obesitas yaitu sedih, menyesal, menyalahkan diri, dan membenci diri. Mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas mengalami kecemasan terkait kesehatannya. Perasaan mereka saat bercermin yaitu tidak percaya diri. Dalam berinteraksi informan *enjoy* dan ada juga yang malu, namun mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas tetap menjalankan peran sehari-hari dengan baik. Faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yaitu faktor bentuk tubuh, panggilan kesayangan, kegagalan menurunkan berat badan, dan dukungan sosial.

Daftar Pustaka

- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101–118.
- Hastuti, P. (2019). *Genetika obesitas*. UGM PRESS.
- Hermawan, D., Nova Muhani, S. S. T., Nurhalina Sari, S. K. M., Arisandi, S., Lubis, M. Y., Ked, S., & Firdaus, A. A. (2021). *Mengenal obesitas*. Penerbit Andi.
- Hurlock, E. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 (terjemahan)*. Erlangga.
- Kokali, A. L. (2018). *Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Perempuan Dewasa Awal Lajang Yang Mengalami Obesitas*.
- Kristanti, A. J., & Savira, S. I. (2021). Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne Vulgaris. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 12–23.
- Marniati, A. D. (2022). *Komunikasi Kesehatan Berbasis Terapeutik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Mulya, P. K. T. P. (2019). *Konsep diri pada remaja dengan obesitas (Studi Kualitatif) di SMA Abdi Wacana Pontianak*.
- Putra, G. J. (2017). *Konsep Diri Pada Pasien Luka Kaki Diabetik*. Oksana Publishing.
- Putra Palawe, J. F. (2017). *Metode Sehat Menurunkan Berat Badan 1KG/Minggu*. Www.Alodokter.Com.
- Putri, F. S. A. (2018). *Dukungan sosial dan penerimaan diri ibu remaja yang melahirkan: UNIKA Soegijapranata Semarang*.
- Sari, L. P. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kualitas Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Wanita Penderita Lupus di Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.

- Suryani, A. D., & Ardian, Q. J. (2020). Rancang Bangun Identifikasi Kebutuhan Kalori Dengan Aplikasi Go Healthy Life. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 1(1), 47–56.
- Yusuf, R. N., Musyadad, V. F., Iskandar, Y. Z., & Widiawati, D. (2021). Implikasi Asumsi Konsep Diri Dalam Pembelajaran Orang Dewasa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1144–1151.
- Zulkarnain, I., Si, M., & Asmara, S. (2020). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi*. Puspantara.