

**KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS
DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM ANGGKATAN 2019**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H.
Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

HENI AMARA SAPUTRI
19171010006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN
PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

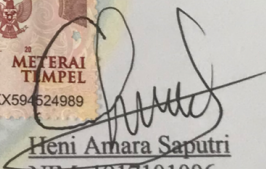
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heni Amara Saputri
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS
DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM ANGKATAN 2019

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil atau karya sendiri kecuali bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Purwokerto, 16 Oktober 2023




Heni Amara Saputri
NIM. 1917101006



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS DITINJAU
DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019**

Yang disusun oleh **HENI AMARA SAPUTRI NIM. 1917101006** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari Senin tanggal **16 Oktober 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si
NIP. 19810117 200801 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II

Lutfi Faishol, S.Sos.I, M.Pd
NIP. 19921028 201903 1 013

Penguji Utama
an

Muridan, M.Ag
NIP. 19740718 200501 1 006

Mengesahkan,

Purwokerto, 24-10-2023

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan perbaikan terhadap penulisan skripsi dengan:

Nama : Heni Amara Saputri
NIM : 1917101006
Jenjang : S-1
Fakultas/Jurusan : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS
DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM ANGKATAN 2019

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk di ajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 09 Oktober 2023
Dosen Pembimbing



Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si
NIP. 19810117 200801 2 010

MOTTO

“Our first and last love is to love ourselves”
-Christian Nestell Bovee-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah hirobbil alamiin, sebuah perjuangan yang cukup panjang telah saya lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Untuk kampus saya tercinta Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan prodi Bimbingan Konseling Islam yang saya banggakan.



**KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS
DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019**

Heni Amara Saputri
1917101006

E-mail: heniamara2002@gmail.com

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan suatu hal keyakinan atas kemampuan diri sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, sehingga individu dapat melakukan hal sesuai keinginan dan mampu bertanggung jawab atas hal yang dilakukan. Akan tetapi banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seperti penampilan fisik. Perubahan fisik dapat mempengaruhi psikologis yang tidak di inginkan. Kelebihan berat badan atau obesitas adalah suatu yang ditakuti oleh sebagian individu, karena dapat mempengaruhi penampilan dan citranya. Berawal dari penampilan fisik, individu mulai mempunyai gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, sehingga timbul standar tubuh ideal. Gambaran persepsi tentang penampilan fisik ini yang disebut dengan *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang dilakukan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 yang mengalami obesitas. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 subjek yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 yang mengalami obesitas yaitu sara, seli dan sifa. Proses pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian data dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image*, mempunyai faktor pendukung dalam menjaga kepercayaan diri pada subjek yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menjadi pengaruh utama dalam menjaga kepercayaan diri yaitu keyakinan dalam diri dan didukung dengan faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga dan pertemanan.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Obesitas, Body Image, Mahasiswa

**SELF-CONFIDENCE OF OBESITY PERSONS REVIEWED FROM THE
BODY IMAGE OF STUDENTS IN THE GUIDANCE AND COUNSELING
STUDY PROGRAM ISLAMIC FORCE OF 2019**

Heni Amara Saputri

1917101006

E-mail: heniamara2002@gmail.com

**Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
ABSTRACT**

Self-confidence is a belief in one's own abilities and is not easily influenced by other people, so that individuals can do things as they wish and are able to take responsibility for the things they do. However, many factors can influence self-confidence, such as physical appearance. Physical changes can have unwanted psychological effects. Being overweight or obese is something that some individuals fear, because it can affect their appearance and image. Starting from physical appearance, individuals begin to have an image and perception of their physical form, so that ideal body standards emerge. This perception of physical appearance is called body image. This study aims to determine the implications of self-confidence due to obesity in terms of body image in Islamic Guidance and Counseling study program students class of 2019.

This research uses a qualitative research method with a descriptive type of research conducted on Islamic Guidance and Counseling students class of 2019 who are obese. The subjects in this research consisted of 3 subjects, namely Islamic Guidance and Counseling students class of 2019 who were obese, namely Sara, Seli and Sifa. The data collection process required in the research uses observation, interviews and documentation methods, then the data is analyzed using data reduction, data presentation and drawing conclusions.

The results of this study show that self-confidence due to obesity in terms of body image has supporting factors in maintaining self-confidence in the subject, namely internal factors. and external. The internal factor that is the main influence in maintaining self-confidence is self-belief and is supported by external factors, namely the family environment and friendships.

Keywords: Self Confidence, Obesity, Body Image, Students

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum wr,wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karunianya serta kemudahan telah diberikan olehNya, sehingga dengan kemampuan dan kekurangan penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019”**. Sholawat serta salam senantiasa kita limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik sehingga akal dan fikiran peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat, serta kelak mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya .

Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini tak lepas dari do'a, bantuan dan bimbingan berbagai pihak yang membantu, dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan juga sebagai dosen pembimbing skripsi saya, yang telah melangkan waktu, mencurahkan perhatian, membimbing, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran dan dukungan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Lutfi Faishol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Bapak, Ibu dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.

6. Untuk kedua orangtua saya tercinta dan tersayang, Bapak Sugino dan Ibu Jumariyah yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat serta dukungan moril dan meteril semejak saya kecil hingga putri kecilmu menyanggah gelar sarjana, skripsi ini adalah salah satu bukti bentuk bakti putri kecilmu terhadap kedua orangtua yang sangat disayangi. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
7. Kepada cinta kasih saudara kandung saya, Rizki Anjar Saputri, Rosiana Aolia Saputri, Tangguh Darmawan dan saudara ipar Iman Tasiana serta keponakan lucu saya Keysha Nadia Thasyiana, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
8. Segenap sahabat seperjuangan dalam mengejar gelar sarjana, Khumdatul Hikmah, Tarisa Yulis Setyawati, Riska Anjalaeni, Monica Fatmawati, Nila Rahmadhita, Riyadhoturrohmah, dan Roisul Fatah.
9. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak langsung yang telah membantu dan mendukung penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tidak lupa penulis sampaikan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi dan do'a yang tulus dari semua pihak. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, Oktober 2023

Heni Amara Saputri
NIM.1917101006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Telaah Penelitian.....	13
G. Sistematika Kependulisan.....	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Kepercayaan Diri.....	19
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	19
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	22
3. Ciri-ciri Orang yang memiliki Kepercayaan Diri.....	22
4. Ciri-ciri Orang yang tidak Memiliki Kepercayaan Diri.....	24
5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	25
B. Obesitas.....	26
1. Pengertian Obesitas.....	26
2. Faktor-faktor Obesitas.....	27

3. Dampak Negatif Obesitas.....	29
C. <i>Body Image</i>	30
1. Pengertian <i>Body Image</i>	30
2. Komponen <i>Body Image</i>	32
3. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	33
4. Faktor-faktor <i>Body Image</i>	33
D. Mahasiswa.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian.....	37
D. Sumber Data.....	38
E. Metode Pengumpulan Data.....	39
F. Metode Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Penelitian.....	42
B. Pemaparan Data.....	42
C. Kepercayaan Diri Akibat Obesitas.....	48
D. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	62
BAB V PENUTUP.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	67
C. Penutup.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tabel Waktu dan Lokasi Penelitian.....	473
Tabel 4. 2 Tabel Data Mahasiswa Obesitas.....	48
Tabel 4. 3 Tabel Bentuk Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4. 4 Tabel Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	54
Tabel 4. 5 Tabel Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4. 6 Tabel Kepercayaan Diri Ditinjau dari Body Image.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Perhitungan Subyek Sara menurut BMI **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2 Perhitunngan Subyek Seli menurut BMI. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 3 Perhitungan Subyek Sifa menurut BMI **Error! Bookmark not defined.**⁷



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu faktor yang menyebabkan remaja bisa menerima perihal tubuhnya yaitu adanya pemahaman terhadap reaksi sosial dengan berbagai bentuk tubuh yang dapat membuat kebanyakan prihatin soal pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku, seperti munculnya jerawat pada muka, dan gangguan kulit lainnya yang menjadikan remaja gelisah, juga kecenderungan menjadi gemuk yang membuat sebagian remaja merasa terganggu. Santrock mengemukakan bahwa perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami masa perubahan terutama yang terjadi selama masa pubertas pada masa remaja awal.¹

Masa puber yaitu periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan pada perkembangan tertentu yang akan terjadi dalam suatu tahapan pada rentang kehidupan. Meskipun sering tidak memiliki tempat yang jelas dalam rangkaian proses perkembangan manusia, masa pubertas memiliki artian yang khusus dalam kehidupan seseorang. Pada masa pubertas ini terjadilah perubahan-perubahan besar dan dramatis dalam perkembangan seorang anak, baik dalam pertumbuhan perkembangan fisik, kognitif, maupun dalam perkembangan psikososial anak.²

Pubertas merupakan suatu periode dimana kematangan pada bentuk dan seksual yang terjadi dengan cepat pertama dalam awal masa remaja. Kematangan seksual adalah suatu susunan dari perubahan-perubahan yang dialami pada masa remaja, yang diketahui dengan adanya perubahan seks primer (*Primary Sex Characteristics*) dan perubahan seks sekunder (*Secondary Sex Characteristics*). Sedangkan perkembangan tersebut biasanya menirukan suatu rangkaian tertentu, akan tetapi kematangan seksual tidak

¹ NURVITA, Victoria. *Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas*. 2014. PhD Thesis. UNIVERSITAS AIRLANGGA.

² NURHAYATI, Tati. Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 2016, 4.1.

serupa pada setiap anak, dan juga terdapat beberapa perbedaan individual dalam umur dari perubahan-perubahan tersebut.³

Masa pubertas adalah hal yang pasti akan dilalui oleh semua remaja. Hal ini perlu sekali dukungan atau support dari orang-orang dewasa yang ada di lingkungan remaja putri awal. Tindakan untuk menghadapi pada perubahan fisik masa pubertas dapat menjadi hal yang menyenangkan bagi yang mengalami, dan tidak menjadi beban atau suatu masalah. Jika perubahan fisik mengakibatkan sikap positif maka hal tersebut akan membuat masa pubertas yang sedang dilalui pada remaja tidak menjadi hal yang mengusik, melainkan hal yang terjadi memang suatu kepastian secara fisiologis pada remaja putri.⁴ Banyak terjadi perubahan fisik yang dialami oleh remaja, hal ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik secara terus bertahap dan perkembangan hormon pada sistem reproduksi yang terus berkembang.

Perubahan fisik yang dilalui para remaja pada masa pubertas mempunyai dampak besar bagi psikologis remaja terhadap kepercayaan dirinya. Perubahan fisik yang sesuai dengan kemauan remaja tentu mempunyai dampak positif akan keyakinan diri, tetapi perubahan fisik yang tidak sesuai dengan keinginan remaja akan mengakibatkan kurang keyakinan diri yang akan berpengaruh terhadap pandangan dirinya tentang kepercayaan diri yang dimiliki.

Gold Smith mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu peristiwa dimana apabila seseorang mampu keluar dari zona nyaman yang dimiliki, yakin akan kecakapan sendiri dan dapat menikmati hidup dimana kepercayaan diri tersebut sudah terdapat dalam hati dan jiwa setiap orang. Lain dari itu, kepercayaan diri yang dijelaskan oleh Dinnah adalah suatu keyakinan yang terdapat pada diri seseorang dengan apa yang harus dijalankan dan bagaimana cara untuk menyelesaikan, individu yang mempunyai

³ KUSUMAWATI, Prima Dewi, et al. Edukasi masa pubertas pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 2018, 1.1: 1-3.

⁴ ROCHMANIA, Bella Kartini. Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 2015, 3.2: 206-217.

kepercayaan diri atau yakin dengan keputusan yang ia buat meskipun individu mendapat penolakan secara berulang-ulang.⁵

Fatimah mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki seorang individu yang mampu atau yakin bahwa dirinya dapat mengembangkan penilaian positif, baik itu pada diri sendiri maupun pada lingkungan atau keadaan yang sedang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu berupaya pada tingkatan yang tinggi. Hal tersebut bertujuan kepada individu agar dapat mengembangkan aspek-aspek yang terdapat pada dirinya dengan kepercayaan diri yang tinggi. Akan tetapi pada kenyataan masih banyak individu terutama pada remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.⁶

Kepercayaan diri yang masih rendah biasanya disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik. Perubahan yang terjadi pada anggota tubuh atau fisik dapat berdampak pada psikologis yang tidak diinginkan. Umumnya anak muda jaman sekarang lebih memperhatikan penampilan dibanding dengan hal lain dalam diri mereka, juga banyak diantara individu yang tidak suka melihat apa yang mereka dilihat dari cermin. Perempuan mempunyai perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita.⁷

Pandu mengatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri jauh menjadi lebih terlihat. Kelebihan berat badan dari ukuran ideal atau bisa disebut dengan obesitas merupakan suatu hal yang paling ditakuti bahkan dihindari oleh banyak remaja khususnya pada remaja putri, disebabkan dapat merusak penampilan dan citranya sebagai seorang perempuan.⁸

⁵ WATI, Ida, et al. Kepercayaan Diri ditinjau Dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 2019, 13.1: 01-12.

⁶ FATIMAH, E. Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Pustaka Setia. Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. 2006.

⁷ PAPALIA, Diane E.; OLD, S. W.; AM FELD, R. D. Human development (psikologi perkembangan), Terj. AK Anwar, *Kencana, Jakarta, Ed*, 2008, 9.

⁸ PANDU, Sri Yohana. Konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas. *Psikovidya*, 2014, 18.2.

Menurut Oktarina obesitas yaitu kelebihan berat badan dikarenakan oleh penimbunan lemak tubuh yang cukup banyak. Dapat kita ketahui bahwa tubuh yang mengalami obesitas mempunyai lemak banyak yang terjadi karena asupan kalori berlebihan dalam keseharian. Nur'afni mengatakan bahwa obesitas merupakan jaringan lemak timbun pada bagian tubuh yang abnormal. Hal yang dapat menyebabkan obesitas yaitu asupan kalori pada tubuh yang tidak seimbang dengan kalori yang dikeluarkan.⁹ Seseorang yang mengalami obesitas biasanya mengalami banyak kesulitan dalam mengerjakan aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami obesitas bisa mengalami rasa tidak percaya diri, tertekan, dan putus asa.

Kebanyakan orang obesitas cenderung susah untuk berbaur dengan orang baru, yang mana penentu dalam mewujudkan suatu hubungan dengan orang lain yaitu penampilan fisik, karena banyak orang mengatakan bahwa suatu hubungan berjalan dengan baik apabila kesan dan pesan pertama pada saat berjumpa dibangun dengan baik. Berawal dari penampilan fisik, seseorang dengan berani memberi suatu perumpamaan atau komentar yang berhubungan dengan bentuk fisik yang dimiliki, kemudian berganti pada standar kecantikan tubuh yang wajib wanita miliki.¹⁰ Gambaran persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image*.

Arthur mengemukakan bahwa *body image* yaitu imajinasi subyektif seseorang tentang bentuk tubuhnya, hal ini berkhusus pada penilaian orang lain, dan seberapa menarik tubuhnya yang disesuaikan dengan impresi tersebut. Peneliti kebanyakan menggunakan istilah atau bahasa terhadap aktualisasi fisik, sedangkan yang lainnya meliputi aktivitas pada tubuh, sistem tubuh, peran tubuh dan sebagainya.¹¹

Masing-masing manusia mempunyai gambaran bentuk tubuh ideal sebagaimana yang individu tersebut inginkan, hal ini dikatakan oleh Amalia. Sesuatu hal yang tidak setara antara gambaran tubuh yang dipersepsikan

⁹ NUR'AFNI, Heni. Diet for Muslimah. *Bandung: PT Mizan Pustaka*, 2009, 157-60.

¹⁰ DENICH, Amandha Unziila; IFDIL, Ifdil. Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2015, 3.2: 55-61.

¹¹ Arthur S. R. & Emily S. R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

dengan bentuk tubuh yang dianggapnya ideal dapat dipastikan bahwa hal tersebut akan menghadirkan rasa tidak puas dengan apa yang dia miliki pada bentuk tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan fikiran-fikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat.¹²

Naimah mengatakan bahwa *body image* diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Dengan demikian, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk *body image* remaja.¹³

Menurut Kristiawan bahwa *body image* remaja putri pada saat ini banyak dipengaruhi oleh persepsi tentang standar kesempurnaan tubuh yang sedang booming dikalangan remaja saat ini. Oleh karena itu remaja mulai berlomba-lomba untuk menyesuaikan tubuhnya dengan tren masa kini tanpa memandang baik buruk terhadap bentuk tubuhnya. Penampilan fisik secara konsisten memiliki kerkaitan yang kuat dengan kepercayaan diri, artinya semakin positif *body image* yang dimiliki maka akan semakin tinggi kepercayaan diri, begitu pula sebaliknya apabila semakin negatif *body image* yang dimiliki maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya.¹⁴ Hal seperti itu juga yang di alami oleh para mahasiswi di zaman sekarang. Munculnya penilaian di kalangan mahasiswa bahwasanya standar terhadap bentuk tubuh saat ini banyak yang lebih mengutamakan penampilan fisik dengan bentuk

¹² Amalia, L. 2007. Citra tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. Jurnal Musawa, Vol. 5, No. 4, Oktober 2007. STAIN Ponorogo.

¹³ Na'imah, T. 2008. Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure Di Media Massa Terhadap Body Image Remaja Di kecamatan patikraja, kabupaten banyumas, Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora, Vol. 9, No. 2, 2008. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

¹⁴ Johan, F. A. (2020). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Di Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

tubuh yang proposional, hal tersebut memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa.

Loekmono mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dari itu individu sendiri, norma dan pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga tersebut berasal.¹⁵

Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman. Individu yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Individu yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup.¹⁶ Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “ *Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya* ”

Seperti pada tafsiran ayat 4 surah at-tin, bahwa setelah bersumpah pada buah-buahan yang bermanfaat atau tempat-tempat yang mulia tersebut, Allah SWT menegaskan bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi dan psikis terbaik. Contohnya dari segi fisik, bahwa hanya manusia yang mampu

¹⁵ ASHRIATI, Nur; ALSA, Asmadi; SUPRIHATIN, Titin. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2006, 1.1: 1-10.

¹⁶ Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).

berdiri tegak hingga otaknya bebas untuk berpikir, ilmu yang menghasilkan dan tangannya dapat bergerak bebas untuk merealisasikan ilmunya, sehingga dapat melahirkan teknologi. Manusia merupakan ciptaan paling indah dari semua makhluk-Nya.¹⁷

Oleh sebab itu, kita sebagai manusia harus dapat bersyukur atas semua sesuatu dari pemberian Allah SWT termasuk pada bentuk fisik yang kita miliki untuk membangun kepercayaan diri. Akan tetapi dalam praktek masih banyak sekali ditemukan mahasiswa yang memiliki *body image*, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri.

Seperti itu pula yang diharapkan oleh semua mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2019, mereka ingin tetap percaya diri dengan kesempurnaan tubuh yang dimiliki tanpa merasa *insecure* dan sebagainya. Akan tetapi dalam kehidupan nyata, tidak jarang mahasiswa yang merasa belum puas dengan apa yang sudah diberikan oleh Sang Pencipta. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap kehidupan, kehidupan yang baik tercipta dari motivasi berprestasi maupun dari kehidupan seseorang yang dapat menginspirasi kita. Apabila seseorang tidak mempunyai rasa percaya diri pada dirinya maka hal tersebut akan berdampak pada masalah psikologisnya, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian diri seseorang yang dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan data Fakultas Dakwah terdapat 95 mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 observasi dilakukan oleh peneliti dengan menyebar survei terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Observasi dilakukan peneliti pada bulan Maret 2023 mengenai kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam melalui survei dengan bantuan google form. Maka hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada bulan maret 2023 mendapat respon dari 27 mahasiswa. Di antaranya terdapat 5 mahasiswa yang masuk dalam kriteria kepercayaan diri akibat obesitas, akan

¹⁷ PERMADI, Deddy. *Konsep Ahsan Taqwm Dalam Surat At-Tin Ayat 4 (Studi Tentang Disabilitas)*. 2019. PhD Thesis. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

tetapi peneliti hanya melakukan penelitian terhadap 3 mahasiswa. Subjek yang diambil peneliti dalam penelitian ini hanya 3 mahasiswa, dengan alasan bahwa subjek Marsha tidak memenuhi kriteria dalam penelitian tersebut dikarenakan Marsha telah Lulus atau menjadi alumni pada bulan Mei 2023. Sedangkan subjek Lili yang memenuhi kriteria tidak berkenan untuk dijadikan subjek dalam penelitian tersebut.

Dapat diketahui 3 subjek yang mengalami permasalahan kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image*. Pada subjek Sara memiliki kepercayaan diri yang kurang dengan penampilan dan bentuk tubuhnya yang sekarang, sehingga tak jarang juga dirinya membandingkan dirinya dengan orang lain dan menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Subjek Seli memiliki kepercayaan diri dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, akan tetapi kurang nyaman dengan bentuk tubuh dan penampilannya, sehingga sering berangan memiliki bentuk tubuh seperti artis atau idolanya. Subjek Sifa dengan tubuh yang bisa dikatakan obesitas, subjek Sifa kurang percaya diri dengan tubuh yang menurutnya belum ideal, sehingga tidak jarang juga membandingkan dirinya dengan tubuh dan penampilan orang lain dan merasa kurang menarik dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kepercayaan diri dan *body image* pada mahasiswa obesitas pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 dengan alasan peneliti telah memiliki data awal terkait informasi subjek dan telah mendapatkan izin dari subjek yang terkait, adapun alasan yang lain peneliti memilih mahasiswa angkatan 2019 yakni mahasiswa telah memasuki semester akhir perkuliahan dan akan memasuki dunia kerja, yang mana masih banyak ditemukan pada salah satu syarat masuk kedalam sebuah lembaga atau perusahaan adalah memiliki postur tubuh yang proporsional dan berpenampilan menarik.

Adapun penelitian dilakukan dengan menggunakan tema kepercayaan diri dan *body image* pada mahasiswa obesitas yaitu tak lain karena maraknya standar kecantikan yang diukur dari fisik dan penampilan, sebuah fenomena yang sudah dibentuk oleh sosial masyarakat. Melihat hal tersebut, peneliti menganggap bahwa beauty atau kecantikan pada tubuh maupun wajah dapat dikatakan sebagai hal yang sadis apabila selalu bertumpu pada standar yang ditetapkan oleh masyarakat. Karena dengan hal tersebut orang berlomba-lomba untuk mendapatkan standar kecantikan tersebut hingga merubah sesuatu yang telah diberikan Sang Pencipta.

Dari pemaparan masalah diatas, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui pengaruh *body image*. Maka dari itu penulis tertarik dan mempunyai keinginan untuk membuat judul skripsi **“KEPERCAYAAN DIRI PENYANDANG OBESITAS DITINJAU DARI *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019”**.

B. Penegasan Istilah

Supaya tidak terjadi salah dalam penafsiran atau pemahaman, maka dari itu untuk mendapatkan suatu kejelasan sangat perlu di tegaskan pengertian dari istilah yang terkandung dalam judul skripsi tersebut, yaitu:

1. Kepercayaan Diri

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kecakapan/kemampuan diri sendiri, sehingga semua tindakan yang dilakukan tidak mengalami kecemasan, merasakan kebebasan untuk melaksanakan suatu kegiatan yang sesuai dengan apa yang di inginkan dan dapat bertanggung jawab penuh atas perbuatannya, santun dalam berinteraksi dengan orang lain, mempunyai dorongan untuk meraih prestasi juga mampu mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.¹⁸

¹⁸ SYAM, Asrullah; AMRI, Amri. Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 2017, 5.1: 87-102.

Kepercayaan diri adalah suatu hal keyakinan pada diri seseorang terhadap semua hal yang menjadi aspek kecakapan yang di miliki dan keyakinan tersebut dapat membantu untuk menggapai berbagai tujuan hidup dan mampu menempatkan diri dengan lingkungan sekitar. Individu yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi pasti akan dapat menerapkan pikiran atau hal positif dalam diri untuk mengatur semua kebutuhan dalam hidup.¹⁹

Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bahwa kepercayaan diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam, akibat obesitas di tinjau dari *body image*.

2. Obesitas

Obesitas dalam psikologis menurut Wurtman adalah simpanan energy yang berlebihan dalam bentuk lemak, yang mengakibatkan kesehatan terganggu dan perpanjangan usia. Sarafino juga mengatakan bahwa obesitas sebagai sesuatu penyimpanan yang berlebihan dalam bentuk lemak yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Mayer mengatakan bahwa obesitas adalah keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebih dari pada yang diperlukan dari fungsi tubuh. Papalia berpendapat bahwa obesitas merupakan keadaan kelebihan berat badan seperti yang didefinisikan sebagai ukuran lipatan kulit yang melebihi 85%. Sedangkan pendapat menurut Dariyo adalah bahwa dengan kegemukan atau bisa dikatakan obesitas yaitu kelebihan berat badan dari ukuran orang normal yang sebenarnya.²⁰

Obesitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan lemak yang menumpuk pada bagian tubuh yang sangat banyak akibat kalori yang masuk lebih banyak dibanding dengan lemak yang dibakar, hal tersebut berkesinambungan dengan kepercayaan diri mahasiswa.

¹⁹ PRATIWI, Iffa Dian, et al. Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri æX. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2016, 7.1: 43-49.

²⁰ WULANDARI, Tri; ZULKAIDA, Anita. Self regulated behavior pada remaja putri yang mengalami obesitas. 2012.

3. *Body Image*

Body image dalam bahasa Indonesia yaitu gambaran tubuh ideal berupa berat badan dan bentuk tubuh serta apapun yang seseorang inginkan pada tubuhnya berdasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan keharusan untuk menyesuaikan persepsi tersebut.²¹

Body image adalah pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan tidak selalu mencerminkan keadaan tubuh yang sebenarnya. Persepsi yang dipikirkan dan dirasakan individu tentang keadaan tubuhnya mungkin berbeda dari keadaan sebenarnya, akan tetapi 13 lebih merupakan hasil penilaian diri secara subjektif. *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap atau persepsi individu yang menyadari atau tidak menyadari tentang tubuhnya, termasuk persepsi tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh pada masa lalu atau saat ini.²²

Body image yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran mahasiswi terhadap bentuk tubuh yang dimiliki yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswi.

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang masih dalam proses belajar di perguruan tinggi antara lain universitas, institute, maupun akademik. Mereka yang sedang berproses di perguruan tinggi dinamakan mahasiswa.²³

Mahasiswa dipandang mempunyai intelektualitas yang cukup tinggi, kecerdasan dalam cara berfikir yang matang sebelum bertindak melakukan sesuatu. Berfikir kritis dan bergerak cepat merupakan sifat yang sudah ada dalam diri seorang mahasiswa.

²¹ DENICH, Amandha Unziila; IFDIL, Ifdil. Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2015, 3.2: 55-61.

²² ANDIYATI, Anggoro Dyah Wahyu. Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2016, 5.4.

²³ Hartaji, Damar A. 2020. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan mahasiswi prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2019 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang memiliki kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana kepercayaan diri penyandang obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019?

D. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian pasti memiliki tujuan yang ingin di capai. Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan, tujuan yang di harapkan oleh penulis terkait penelitian ini adalah untuk mengetahui implikasi kepercayaan diri penyandang obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2019.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian “kepercayaan diri penyandang obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019” adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dengan adanya penelitian ini penulis berharap memberi manfaat berupa ilmu pengetahuan tambahan terkait dengan studi kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa.
 - b. Sebagai bahan referensi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi mahasiswa obesitas

Bagi mahasiswa obesitas diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kesadaran dirinya bahwa menerapkan pola hidup yang sehat mempengaruhi kondisi tubuh.

b. Bagi mahasiswa

Agar mahasiswa dapat menambah kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengubah pola berfikir mahasiswa.

c. Bagi Konselor

Diharapkan bisa menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk menangani kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa.

d. Bagi Orangtua

Bagi orangtua dengan adanya penelitian lebih peduli dan peka terhadap kondisi dan kesehatan anak.

e. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat mengetahui kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa.

F. Telaah Penelitian

Kajian Pustaka merupakan upaya penulis untuk mencari kemiripan atau kecocokan terhadap penelitian yang telah diteliti sebelumnya. Biasanya yang ditelaah berupa Jurnal, Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Yang dimaksud penulis teliti disini adalah penelitian yang berkaitan dengan Kepercayaan Diri Akibat Obesitas ditinjau dari *Body Image* pada mahasiswa. Serta sebagai acuan bagi penulis dalam meneliti, sehingga tidak terjadi penelitian yang sama atau plagiasi. Diantaranya sebagai berikut:

Pertama, jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”. Latar belakang dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan kepercayaan diri dan *body image* pada remaja putri dan mengidentifikasi keterkaitan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Dalam penelitian tersebut dikatakan

bahwa keadaan kepercayaan diri pada remaja putri dapat dikategorikan keadaan sedang, keadaan *body image* pada remaja putri umumnya berada dalam kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hal ini diperlukan upaya untuk menambah dan mengembangkan kepercayaan diri serta *body image* remaja putri oleh konselor untuk kehidupan mereka agar lebih maksimal dalam mewujudkan generasi emas Indonesia.²⁴

Persamaan pada penelitian terletak pada objek pembahasan yaitu kepercayaan diri. Sedangkan yang menjadi perbedaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian, penelitian milik Ifdil dkk meneliti remaja putri siswa SMA, sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa putri yang memiliki kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image*.

Kedua, jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ida Wati, Sarinah, Sri Hartini dengan judul “Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image* Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA”. Latar belakang pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada siswi. Adapun asumsi yang beredar bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi juga kepercayaan diri yang dimiliki, dan juga sebaliknya apabila *body image* yang dimiliki rendah maka akan semakin rendah juga kepercayaan diri yang dimiliki. Adapun saran dari peneliti tersebut bahwa langkah baiknya agar remaja putri untuk lebih menggali kemampuan dirinya agar mempunyai keahlian sesuai dengan bakat minat, dengan tujuan agar lebih percaya diri dengan bakat yang dimiliki dan menerima semua hal yang berkaitan dengan *body image*.²⁵

Persamaan pada penelitian terletak pada objek pembahasan yaitu kepercayaan diri dengan *body image*. Sedangkan perbedaannya adalah dalam pembahasan milik Ida Wati dkk subjek yang diteliti yaitu siswi kelas X SMA,

²⁴ IFDIL, Ifdil; DENICH, Amandha Unzilla; ILYAS, Asmidir. Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2017, 2.3: 107-113.

²⁵ WATI, Ida, et al. Kepercayaan diri ditinjau dari *body image* pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 2019, 13.1: 01-12.

sedangkan penilaian yang dilakukan peneliti subjeknya adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019.

Ketiga, jurnal penelitian yang dilakukan oleh Sufrihana Rombe dengan judul “Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda”. Latar belakang pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA 5 Samarinda. Remaja zaman sekarang sangat mudah terbujuk oleh rayuan iklan yang sering dimedia visual, meniru teman dan pengaruh konformitas, penunjang penampilan pada saat ini tentunya tidak lepas dari perkembangan bentuk tubuh yang dialami oleh remaja. Salah satu dampak psikologis dari perubahan tubuh pada saat masa puber terhadap remaja yaitu adanya perasaan cemas dengan tubuh mereka sehingga membentuk *body image* mengenai kondisi tubuh mereka. Sehingga tidak jarang terdapat sejumlah remaja yang melakukan berbagai macam cara untuk mencapai tubuh yang ideal yang diinginkan seperti melalui diet ketat, olahraga yang berlebihan hingga sedot lemak.²⁶

Persamaan pada penelitian terletak pada objek pembahasan yaitu kepercayaan diri dan *body image*. Sedangkan perbedaannya adalah dalam pembahasan milik Sufrihana Rombe subjek yang diteliti yaitu siswi SMA 5 Samarinda, sedangkan penilaian yang dilakukan peneliti subjeknya adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019.

Keempat, skripsi penelitian yang dilakukan oleh Tiyan Hayyin Mubarakah dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas IX Di SMAN 1 Geger Kabupaten Madiun”. Dengan latar belakang masalah bahwa narasumber atau subjek merasakan bahwa dirinya merasa kurang dengan keadaan tubuh atau fisik yang dia miliki, lebih tepatnya mengarah ke dalam *body image*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri

²⁶ ROMBE, Sufrihana. Hubungan *body image* dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, 1.4.

remaja putri kelas XI di SMAN 1 Geger. Pada jaman sekarang remaja sering kali menilai kritis fisik atau bagian tubuh mereka, apakah sudah bisa dikatakan ideal menurut mereka atau orang sekitar yang terbiasa berkomentar tentang fisik orang lain. Sehingga muncul penilaian diri yang muncul pada remaja putri bahwa standar tubuh saat ini dinilai dari penampilan fisik dengan bentuk *body goals*, hal ini membuat remaja putri kurang percaya diri apabila remaja putri tersebut menilai dirinya melalui kaca mata orang lain.²⁷

Persamaan pada penelitian ini terletak pada objek pembahasan yaitu *body image* dan kepercayaan diri. Sedangkan perbedaannya adalah dalam pembahasan milik Tiyan Hayyin Mubarrokah subjek remaja putri kelas IX, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Kelima, skripsi penelitian yang dilakukan oleh Leoni Risky Pratiwi dengan judul skripsi “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Modelling Di Andika Production”. Dengan latar belakang masalah bahwa model merupakan profesi yang banyak berinteraksi dan berhubungan dengan public, oleh karena itu model harus memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi. Apabila tidak bisa mempunyai rasa kepercayaan diri yang baik maka tidak akan bisa menciptakan sebuah gaya untuk karya yang baik. Kebanyakan remaja sekarang lebih mementingkan penampilan mereka dibanding dengan aspek yang lain, hal ini berhubungan dengan *body image*. Bagi seorang model *body image* adalah hal yang paling penting untuk diperhatikan. Model selalu mempunyai karakteristik dengan paras yang bagus, bentuk tubuh yang indah, pintar dan tinggi. Oleh karena itu seorang model harus bisa menjaga *body image* dengan baik. Berdasarkan observasi yang dilakukan, ternyata masih banyak model yang mempersepsikan dirinya tidak baik atau dirasa belum cukup. Meskipun dari mereka memiliki tubuh yang

²⁷ MUBAROKAH, Tian Hayyin. Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun. 2022. PhD Thesis. IAIN Ponorogo.

sesuai untuk menjadi model, akan tetapi banyak dari mereka yang merasa bahwa mereka jauh dari idealnya seorang model.²⁸

Persamaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu *body image* dan kepercayaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Leoni Risky Pratiwi subjek remaja modelling di Andika Production, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

G. Sistematika Kepenulisan

Dalam memberikan suatu gambaran menyeluruh terkait proposal penelitian ini maka peneliti menjelaskan proposal ini terdiri dari 5 (lima) BAB sebagai berikut:

BAB I. Pendahuluan. Merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, dan juga sistematika penulisan.

BAB II. Kajian Teori. merupakan bab yang di dalamnya terdiri dari kajian penelitian sebelumnya, kajian teoritis dan juga kerangka berfikir.

BAB III. Metode Penelitian. Merupakan bab metode penelitian yang di dalamnya terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, variable penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan dan juga analisis data.

BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data. Bab yang berisi hasil penelitian tentang kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa.

BAB V. Penutup. merupakan bab penutup yang di dalamnya berisi kesimpulan, saran dan juga daftar Pustaka serta lampiran.

²⁸ PRATIWI, Leoni Risky. Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Modelling Di Andika Production. 2021. PhD Thesis. Universitas Medan Area.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan percaya diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya.²⁹ Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan terbaik dan dapat memberikan suatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan tanggung jawab. Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampumengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam

²⁹Ghufron Nur, dan Risnawita, Rini. Teori-teori Psikologi. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 33

menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.³⁰

Loekmono mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dari itu individu sendiri, norma dan pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga tersebut berasal³¹

Percaya diri merupakan faktor pribadi yang memiliki faktor pendukung dengan pencapaian dalam hal belajar. Seseorang yang memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya pasti akan berusaha semaksimal mungkin atas dasar kepercayaan diri yang dimiliki. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah, maka hal tersebut akan menjadi suatu hambatan atas ketidakpastian dan akan merasa khawatir karena merasa tidak yakin. Sifat yakin yang ada dalam jiwa manusia yaitu meyakini bahwa semua rintangan yang harus dihadapi dengan cara bertindak sesuatu. Kepercayaan diri dimiliki oleh seseorang yang sadar dan paham akan keputusan dalam mengambil suatu tindakan. Keyakinan tersebut akan datang kepada seseorang dengan kesadaran bahwa dirinya memiliki keinginan kuat untuk melakukan suatu hal, hingga semua keingannya terwujud.³²

Self Confidence atau merupakan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang terhadap penaksiran pada keahliannya dan sebagai tolak ukur

³⁰ Dery Iswidharmanjaya dan Gregorius Agung, suatu hari menjadi lebih percaya diri (Jakarta: Gramedia, 2004), hal.13

³¹ ASHRIATI, Nur; ALSA, Asmadi; SUPRIHATIN, Titin. Hubungan antara dukungan so-sial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2006, 1.1: 1-10.

³² ZAHARA, Fenty. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2019, 2.2: 77-87.

seseorang dalam merasakan kecakapan untuk sukses menurut Neil. Kepercayaan diri juga memiliki antusiasme dan kecakapan yang dimiliki secara batin maupun jasmani yang berupaya untuk mengatur suatu hal agar mencapai keinginannya. Dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki karakter yang yakin dengan segala kemahiran yang dimiliki untuk mewujudkan keinginannya. Keyakinan yang ada pada diri seseorang bukanlah karakter yang dimiliki sejak lahir, namun hasil dan proses memahami bagaimana cara merespon berbagai macam masalah yang ada pada sekitar. Rasa percaya diri (*self confidence*) yaitu kepercayaan seseorang terhadap kecakapan yang dimiliki untuk menunjukkan perilaku tertentu juga untuk mencapai target tertentu merupakan suatu definisi yang diungkapkan oleh Taylor. Atau bisa dimaksud dengan percaya diri yang memiliki arti bagaimana seseorang dapat mempunyai rasa peka terhadap diri sendiri dan tindakan reflek tanpa kita sadari.

Menurut Pearce kepercayaan diri dapat muncul oleh aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut, tindakan dan usaha yang dilakukan, bukan sekedar berdiam diri tanpa usaha apapun. Pernyataan ini dikuatkan oleh pendapat menurut Hakim, yakni dengan memiliki rasa kepercayaan diri pada seseorang akan membentuk sebuah keyakinan pada perspektif yang dimiliki dan mempunyai kecakapan untuk mewujudkan keinginan dalam hidupnya.³³

Dari penjelasan diatas yang sudah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan sesuatu yang dapat disadari oleh seseorang atas kecakapan yang dimiliki, merasa yakin dan senang akan dirinya, baik sifat yang jasmani maupu rohani, sehingga dapat bertindak sesuai dengan sesuatu yang pasti dan dapat mewujudkan keinginannya satu persatu.

³³ Enung Fatimah, Psikologi Perkembangan, (Bandung: Setia, 2010), Hlm. 148.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri setiap individu sebagaimana yang diuraikan oleh Hakim sebagai berikut³⁴:

- a. Bentuk fisik: Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karena terlihat baik oleh orang lain.
- b. Bentuk wajah: Daya tarik setiap orang tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjadi jauh lebih tinggi.
- c. Status ekonomi: Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
- d. Pendidikan dan kemampuan: Pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang.
- e. Penyesuaian diri: Kemampuan seseorang yang kurangnya supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.
- f. Kebiasaan gugup dan gagap: Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.

3. Ciri-ciri Orang yang memiliki Kepercayaan Diri

Taylor mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Merasa rileks, nyaman dan aman.
- b. Yakin kepada diri sendiri.
- c. Tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik.
- d. Melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka di kemudian hari.
- e. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga bisa diraihinya.
- f. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

³⁴ TANJUNG, Zulfriadi; AMELIA, Sinta. Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2017, 2.2.

- g. Tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agersif.
- h. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun anda tidak merasa demikian.
- i. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan.
- j. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain.
- k. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.
- l. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Ciri-ciri orang yang memiliki sifat kepercayaan dirinya menurut Hakim adalah:

- a. Apabila melakukan suatu hal ia akan merasa tenang dan nyaman
- b. Mempunyai kecakapan dan kesiagssn yang mumpuni
- c. Dapat mengubah suasana dalam keheningan dalam berbagai suasana
- d. Dapat menyesuaikan diri dalam kondisi apapun, selalu berfikir positif, memilah-milih teman yang memiliki aura positif
- e. Jangan menunda tindakan dengan alasan yang tidak logis dan lain sebagainya.³⁵

Rini menjelaskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupan. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan terlihat

³⁵ Yetty Handayani, Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Bimbingan Konseling kelompok pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Weleri Semester 1 Tahun 2017/2018, JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.1, No.2, April 2019, ISSN: 2662-6057, e_ISSN 2657-070X.

lebih tenang, tidak memiliki rasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.³⁶

4. Ciri-ciri Orang yang tidak Memiliki Kepercayaan Diri

Berikut ciri-ciri orang yang tidak percaya diri menurut Hakim yaitu:

- a. Gugup
- b. Mudah menyerah
- c. Menyendiri
- d. Menghindar dari masalah
- e. Ketergantungan dengan orang lain
- f. Tidak mengoptimalkan diri.³⁷

Ciri-ciri orang yang tidak memiliki kepercayaan diri menurut Heru Mugiasro yaitu:

- a. Tidak percaya akan kelebihan yang dimiliki
- b. Memiliki perasaan mudah curiga pada individu lain dan menjadikan dirinya seperti korban
- c. Selalu berfikir bahwa orang lain harus berubah seperti yang ia inginkan
- d. Merasa semua hal yang di lakukan tidak baik
- e. Sikap orang tua yang memberikan pendapat dan teguran negatif pada kesalahan dan kekurangan anak
- f. Lingkungan yang kurang support atau tidak pernah memberikan perhatian pada masa anak-anak maupun dewasa
- g. Lingkungan yang tidak memberikan kebebasan untuk berpendapat.³⁸

³⁶ HAQUE, Rastra Amirotul. *Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri siswa berprestasi kelas VIII SMP Negeri 2 Sukodono*. 2015. PhD Thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.

³⁷ Yetty Handayani, Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Bimbingan Konseling Kelompok pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Waleri Semester 1 Tahun 2017/2018, *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No.2, April 2019, ISSN: 2662-6057, e_ISSN 2657 tidak-070X.

³⁸ Sifaturn Rif'ah Hidayati, Siti Ina Savira, Hubungan Antara Konsep Diri dan kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8, No.3, 2021.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Adapun aspek-aspek kepercayaan diri oleh Lauster dalam buku Ghufron dan Risnawita:

a. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab merupakan kesiapan orang untuk menanggung suatu hal yang sudah menjadi konsekuensi.

b. Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri merupakan hal positif seseorang terhadap dirinya dengan yakin akan kemampuan yang dimiliki.

c. Optimis

Optimis merupakan karakter positif yang dimiliki seseorang yang mana karakter tersebut selalu memiliki pemahaman baik dalam hal apapun terhadap diri dan kecakapannya.

d. Objektif

Objektif dapat dilihat pada seseorang yang selalu memiliki pandangan sesuai fakta, bukan berdasar fakta pribadi.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis merupakan analisa terhadap suatu kasus atau masalah dan sesuatu tersebut terjadi atas dasar pemikiran yang dapat diterima oleh akal sesuai dengan kenyataan.³⁹

Dari penjelasan pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster pada buku Ghufron dan Risnawita dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki rasa kepercayaan diri aspek-aspek positif yang terbentuk dalam karakter, seperti optimis dan yakin atas kemampuannya juga mampu bertanggung jawab dengan apa yang diperbuat dan dilakukannya. Tentu bukan hal mudah memiliki aspek-aspek tersebut dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi apabila kita percaya dan yakin hal tersebut tanpa kita sadari karakter positif akan ada pada diri kita.

³⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. *Teori-teori Psikologi*, hal. 35-36

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas dalam psikologis menurut Wurtman yaitu simpanan energy yang berlebihan dalam bentuk lemak, yang mengakibatkan kesehatan terganggu dan perpanjangan usia. Sarafino juga mengatakan bahwa obesitas sebagai sesuatu penyimpanan yang berlebihan dalam bentuk lemak yang berdampak buruk bagi kesehatan.⁴⁰

Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja. Kelebihan berat badan pada remaja telah di hubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein naik dan kenaikan tekanan darah, yang merupakan faktor yang diketahui dihubungkan dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas.⁴¹

Menurut Mayer obesitas merupakan keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Papalia berpendapat obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan yang didefinisikan sebagai ukuran lipatan kulit yang melebihi 85%. Sedangkan menurut Dariyo yang dimaksud dengan kegemukan atau obesitas yaitu kelebihan berat badan dari ukuran normal yang sebenarnya.⁴²

Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan menurut WHO adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Secara global, telah ada⁴³:

⁴⁰ SIREGAR, Ade Rahmawati. Harga Diri pada Remaja Obesitas. 2006.

⁴¹ HENDRA, Christine; MANAMPIRING, Aaltje E.; BUDIARSO, Fona. Faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 2016, 4.1.

⁴² WULANDARI, Tri; ZULKALIDA, Anita. Self Regulated Behavior Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas. 2012.

⁴³ SUGIATMI, Sugiatmi, et al. Peningkatan Pengetahuan Tentang Kegemukan Dan Obesitas Pada Pengasuh Pondok Pesantren Igbs Darul Marhamah Desa Jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat. In: *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. 2019.

- a. Peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak; dan
- b. Peningkatan aktivitas fisik karena sifat pekerjaan yang semakin tidak aktif, perubahan moda transportasi dan meningkatnya urbanisasi.

Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes melitus, dan penyakit pernapasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis.

Seseorang yang obesitas akan cenderung dicap sebagai orang yang susah bergaul dan mudah tersinggung. Orang yang obesitas akan mencap sebagian dari temannya sebagai orang yang suka mengolok-olok. Masalah psikologis yang paling umum didapatkan adalah cemas, gangguan makan. Depresi pada obesitas dapat muncul karena pertentangan batin antara keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan kenyataan yang ada. Depresi terjadi sebagai akibat gangguan citra tubuh (sering berupa distorsi, bila melihat didepan cermin, seseorang tidak melihat tubuhnya sebagaimana adanya dalam realitas).⁴⁴

2. Faktor-faktor Obesitas

Adapun faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, yang artinya hal ini mempunyai beberapa penyebab atau pengaruh yang berbeda-beda :

- a. Pola dan Kebiasaan Makan

Mengurus pola makan dapat diperhatikan dari kandungan gizi dan jumlah asupan yang dikonsumsi, sehingga kalori yang ada pada tubuh tidak menumpuk dan tidak mengakibatkan penimbunan lemak yang tidak sehat. Adapun pola makan yang mengakibatkan obesitas diantaranya adalah kurang makan sayur dan buah, sering makan-makanan ringan atau cemilan, makan berlebihan dalam jumlah porsi

⁴⁴ FERNANDO, Muhammad Luthfi. Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2019, 7.1: 101-118.

yang banyak, sering makan-makanan yang manis, berlemak, dan mengandung minyak berlebih.⁴⁵

b. Faktor Genetik

Apabila kedua orang tua penderita obesitas, maka 80% anaknya akan memiliki hal yang sama. Apabila salah satu dari kedua orangtua memiliki riwayat obesitas, maka peluangnya 40% untuk mengalami hal yang sama. Dan bila kedua orang tua tidak obesitas, maka peluangnya hanya 14%.⁴⁶

b. Faktor Lingkungan

1) Aktivitas Fisik

Kurangnya dalam aktivitas fisik menjadi salah satu sebab obesitas, karena apabila seseorang yang memiliki aktivitas fisik rendah mempunyai peluang peningkatan berat badan yang besar, dari pada dengan seseorang yang rutin berolahraga.

2) Faktor Nutrisional dan Gizi

Faktor nutrisi dimulai sejak dalam kandungan, yang mana jumlah pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh berat badan ibu saat mengandung.

c. Faktor Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup

Hal ini dapat dilihat dari kesenjangan sosial dalam kehidupan sehari-hari, perubahan gaya hidup yang terus menerus memacu pada penurunan aktivitas seperti berangkat sekolah naik kendaraan bermotor, kurangnya aktivitas bermain dengan teman sebaya atau berolahraga. Serta gaya hidup yang modern dan kemajuan zaman yang memudahkan seseorang mengkonsumsi makanan *junk food*.

⁴⁵ BANJARNAHOR, Riri Oktavani, et al. Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2022, 2.1: 35-45

⁴⁶ NURCAHYO, Fathan. Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *Medikora*, 2011, 1.

3. Dampak Negatif Obesitas

Berikut beberapa dampak negative obesitas yang dapat dilihat dari sudut pandang psikis dan fisik.⁴⁷

a. Menderita Hipertensi

Hipertensi pada orang yang mengalami obesitas akan sangat berbahaya, karena hal ini berdampak pada kerusakan beberapa organ tubuh yang disebabkan oleh pembuluh darah kapilernya mengalami kerusakan dampak peningkatan tekanan darah.

b. Menderita Penyakit Jantung.

Seperti yang sudah kita ketahui bahwa fungsi utama jantung adalah memompa darah baik untuk proses oksigenasi pada paru-paru atau proses metabolisme pada seluruh tubuh. Obesitas mengakibatkan beban yang dibawa dari jantung mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini disebabkan oleh kadar kolesterol dan glukosa dalam darah mengalami peningkatan kekentalan darah yang menjadi pekat.

c. Risiko Serangan Stroke.

Pada penderita obesitas dapat mengalami stroke, hal ini disebabkan oleh dua hal. Pertama seseorang yang memiliki riwayat obesitas biasanya dibarengi dengan hiperkolesterolemia sehingga mengalami peningkatan signifikan pada darah. Yang kedua peningkatan tekanan darah atau bisa disebut dengan hipertensi apabila tekanan darah mendapati penyumbatan atau penyempitan dan juga pembuluh darah mengalami beku.

d. Risiko *Obstructive Sleep Apnea* (OSA)

Obstructive sleep apnea merupakan gangguan pernafasan pada saat tidur. Hal ini ditandai dengan obstruksi jalan pada pernapasan yang mengakibatkan napas terhenti sejenak.

Dari penjelasan tersebut terkait dengan dampak negatif dari obesitas sangat beragam, untuk itu peneliti berharap kepada siapapun untuk terus

⁴⁷ Hermawan dkk, Mengenal Obesitas (Penerbit: Andi: 2020), hal. 34-39.

menjaga dan mengatur pola tubuh kita agar terhindar dari dampak penyakit yang dapat menyerang fisik maupun psikis.

C. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image dalam bahasa Indonesia adalah gambaran tubuh ideal berupa berat badan dan bentuk tubuh serta apapun yang seseorang inginkan pada tubuhnya berdasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan keharusan untuk menyesuaikan persepsi tersebut.⁴⁸ Seperti yang dikemukakan oleh Grogan yaitu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Jika persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya bersifat positif maka itu disebut dengan *body image* positif, dan begitupun sebaliknya jika persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap tubuh bersifat negatif maka itu disebut dengan *body image* negatif.

Tingkat *body image* menurut Thompson bahwa *body image* seseorang dapat dilihat dari seberapa banyak seseorang merasa puas pada bentuk tubuh yang dimilikinya, dan merasa puas terhadap penampilan fisik secara keseluruhan juga menambah menambah tingkat penerimaan citra raga yang sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri beberapa aspek, antara lain respon orang lain, perbandingan dengan individu lain, peran individu lain dan identifikasi terhadap orang lain.⁴⁹

Menurut Rombe seseorang yang memiliki *body image* positif itu akan terbentuk rasa percaya diri yang tinggi, dan memiliki kecenderungan menerima dirinya. Dan begitupun sebaliknya ketika memiliki *body image* negatif maka tingkat kepercayaan dirinya juga akan rendah dan cenderung tidak menerima dirinya.⁵⁰

⁴⁸ DENICH, Amandha Unziila; IFDIL, Ifdil. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2015, 3.2: 55-61.

⁴⁹ RIDHA, Muhammad. Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 2012, 1.1: 111-121.

⁵⁰ ROMBE, Sufrihana. Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, 1.4.

Menurut Annastasia Melliana *body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif.⁵¹ Setiap individu memiliki gambaran ideal tentang dirinya, termasuk bentuk tubuh yang diinginkannya. Jika individu merasa bahwa bentuk tubuh idealnya berbeda dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, maka individu tersebut cenderung merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Proses pembentukan citra tubuh dimulai sejak jauh sebelum seseorang mampu mengekspresikan pikiran atau gagasannya dengan kata-kata.

Arthur menyatakan bahwa *body image* merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerak tubuh, koordinasi tubuh dan sebagainya.⁵²

Body image adalah konsep multidimensi, subjektif, dan dinamis yang mencakup persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. *Body image* tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga mempertimbangkan kesehatan, keterampilan, dan seksualitas seseorang. Penelitian Sarwono menunjukkan bahwa remaja di kota memiliki akses informasi yang lebih luas dibandingkan remaja di daerah.

⁵¹ RAMANDA, Riskha; AKBAR, Zarina; WIRASTI, RA Murti Kusuma. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2019, 5.2: 121-135.

⁵² RAMADHANI, Merlin. Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan. *Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP): Sumatera Barat*, 2017.

Sebagai kelompok yang sedang berkembang, remaja memiliki ciri khas dalam berkepribadian dalam suatu masyarakat.⁵³

Dapat kita simpulkan dari beberapa pendapat para ahli di atas, bahwa *body image* adalah penilaian seseorang terhadap seberapa puas seseorang tersebut terhadap penampilan fisik pada tubuhnya seperti bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginannya, tinggi badan dan berat badan yang sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut di sebabkan oleh persepsi atau standar ideal yang berkembang dalam masyarakat luas.

2. Komponen *Body Image*

Komponen *body image* menurut Cash dan Pruzinky adalah bahwa *body image* merupakan penilaian sifat individu yang mengukur seberapa bagus bentuk tubuhnya, penilaian tersebut dapat berupa penilaian positif maupun penilaian negatif.⁵⁴

a. *Body Image* Positif

Seseorang yang mempunyai *body image* positif biasanya dapat dilihat dari bagaimana seseorang tersebut berperilaku seberapa puas seseorang terhadap tubuhnya, menerima diri terhadap tubuh, dan percaya diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimilikinya.

b. *Body Image* Negatif

Individu yang memiliki *body image* negatif ditunjukkan dengan beberapa perilaku yang kurang percaya diri, hal ini dikarenakan individu tersebut mempunyai keyakinan bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu tersebut menilai tubuhnya rendah. Apabila hal tersebut akan terus berlanjut, maka akan mengakibatkan kurang percaya diri, depresi, dan menarik diri dari kehidupan sosial.

⁵³ WAHYUNI, Kiki. *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN IMAGINARY AUDIENCE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI*. 2019. PhD Thesis. UIN Raden Intan Lampung.

⁵⁴ RAMANDA, Riskha; AKBAR, Zarina; WIRASTI, RA Murti Kusuma. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2019, 5.2: 121-135.

3. Aspek-aspek *Body Image*

Aspek-aspek *body image* menurut Thompson dibagi menjadi 3 bagian, yaitu sebagai berikut⁵⁵:

- a. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara menyeluruh.

Bentuk tubuh adalah suatu simbol atau karakter dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Berikut juga bentuk tubuh dan penampilan yang baik maupun buruk dapat menimbulkan perasaan bahagia atau tidak terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Karena adanya suatu penilaian yang baik atau buruk dari hal lain, mengakibatkan masalah yang timbul dengan suatu dugaan bagi dirinya maupun ke individu lain, yang menjadi perbandingan pada individu lain adalah apabila harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan orang lain.

- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Apabila individu dapat menial reaksi orang lain terhadap dirinya dengan penilaian positif, maka hal tersebut akan menjadikan hal baik untuk dirinya sendiri dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

4. Faktor-faktor *Body Image*

Body image yang terdapat pada seorang individu bisa tercipta sejak lahir hingga individu tersebut hidup. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* pada setiap individu, diantaranya adalah sebagaimana yang telah disampaikan oleh Thompson⁵⁶:

- a. Pengaruh berat badan dan pandangan pada orang gemuk atau kurus: cita-cita untuk menjadikan berat badan yang ideal dengan cara

⁵⁵ SARI, Dahlia Nur Permata. Hubungan Antara Body Image dan Self-esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Calyptra*, 2013, 1.1: 1-9.

⁵⁶ DENICH, Amandha Unziila; IFDIL, Ifdil. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2015, 3.2: 55-61.

menjaga pola makan yang sehat. Sehingga pandangan terhadap citra tubuh akan sesuai dengan keinginannya.

- b. Budaya I: Adanya pengaruh di sekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
- c. Siklus hidup: Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masalah.
- d. Sosialisasi: Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh di dalamnya.
- e. Konsep diri: Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- f. Peran gender: Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

Persepsi tentang gambaran tubuh setiap individu yang dapat dikatakan ideal jelas berbeda-beda, tergantung dari sudut pandang individu tersebut yang menilai. Calhoun dan Acocella dalam Sipahutar mengatakan bahwa penampilan fisik sangatlah relatif, akan tetapi individu yang menilai dari respon dan pandangan lingkungan terhadap diri mereka yang selalu ingin tampil menarik.⁵⁷

Cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik yang masih dapat berubah dan berkembang, tayangan dan tampilan media massa yang menampilkan bentuk tubuh model yang dapat dikatakan ideal atau *body goals*, dan juga cenderung untuk membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang sebaya. Apabila seorang remaja memiliki pengamatan yang baik terhadap bentuk tubuhnya maka ia akan mempunyai kepercayaan diri dan karakter positif pada hubungan sosialnya.⁵⁸

⁵⁷ Sipahutar, M. Adil. *Gangguan Konsep Diri*. Bandung: Pustaka Setia, 2008.

⁵⁸ DM, Gita Arum; YULIADI, Istar; KARYANTA, Nugraha Arif. Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 2014, 3.3 Des.

D. Mahasiswa

Menurut Knopfemacher pengertian mahasiswa yaitu individu calon sarjana yang terlibat atau menuntut ilmu di perguruan tinggi, dibimbing oleh para dosen dengan harapan menjadi calon-calon intelektual.⁵⁹ Pengertian mahasiswa tidak dapat diartikan dengan kata perkata, mahasiswa yaitu seorang yang dapat membawa perubahan, menjadi individu yang bisa memberikan solusi pada persoalan yang sedang dialami oleh suatu masyarakat, bangsa dan negaranya.

Mahasiswa dikehidupan masyarakat mempunyai nilai yang besar didalam hal berfikir juga mempunyai peran penting dalam sebuah perencanaan. Sedangkan karakter yang melekat pada diri mahasiswa yaitu berfikir kritis dan memiliki peran cekat dalam menghadapi suatu masalah.⁶⁰

Mahasiswa merupakan kaum berpendidikan yang harus paham dengan situasi yang sedang dialami oleh bangsa dan Negara juga memperluas daya fikir yang tinggi untuk membangun semangat seorang mahasiswa dalam hal mencari ilmu dan pengetahuan sebanyak-banyaknya. Diharapkan para mahasiswa tidak hanya cukup dengan materi yang telah disampaikan oleh dosen, tetapi juga mencari lebih banyak ilmu dari buku, internet, televisi, dan media digital lainnya.⁶¹

⁵⁹Kurniawati, Juliana; Baroroh, Siti. Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 2016, 8.2: 51-66

⁶⁰ Wenny Hulukati, Moh. Rizki Djibran, “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo”, *Jurnal Bikotetik*, Vol. 02, No.01, 2018, hal.74

⁶¹ Fauziah, Hana Hanifah. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2015, 2.2: 123-132.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk memahami dan mendalami suatu peristiwa khusus pada objek untuk menghasilkan data deskriptif secara tertulis maupun lisan pengumpulan datanya bergantung pada proses penelitian itu.

Menurut Cresswell (2008) penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi untuk memahami suatu gejala yang bersifat sentral. Dalam memahami serta mengeksplorasi gejala sentral tersebut peneliti menggunakan wawancara, kemudian informasi di kumpulkan berupa kata maupun teks, kemudian di analisis dan dijabarkan dengan penelitian yang lain yang dibuat sebelumnya.⁶²

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif menurut Kriyantono adalah suatu tehnik dalam gambaran dan penginterpretasian dari data yang telah terkumpul sehingga dapat memberikan perhatian dan merekam aspek objek guna keefektifan menyeluruh akan keadaan yang sebenarnya.⁶³

Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan secara langsung oleh penulis untuk mencari informasi pada informan dan mengacu pada pedoman penelitian kualitatif. Metode penelitian ini digunakan karena dianggap relevan untuk mencari data objek yang di teliti dalam penelitian ini.

⁶² Cresswell 2008. *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar diterjemahkan oleh Achmad Fawaid

⁶³ Amiratun Sholikhah, “*Statistik Deskriptif dalam Penelitian Kualitatif*”, dalam Jurnal KOMUNIKA, fak.Dakwah IAIN Purwokerto. 10, No.2 2016, Hal.349-350.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode lapangan. Tempat penelitian lapangan ini dilakukan di Fakultas Dakwah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023 sampai data yang di butuhkan terpenuhi dan selesai.

C. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang untuk memperoleh data dan informasi yang dijadikan sebagai variable dalam sebuah penelitian yang memiliki permasalahan.⁶⁴ Subjek penelitian memiliki arti sekumpulan tanggapan atau respon atau jawaban yang di dapat oleh seseorang yang bersumber dari orang lain. Orang lain itu disebut dengan responden.⁶⁵

Peneliti menetapkan subjek yang diteliti dalam penelitian dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
- b. Mahasiswa yang memiliki BMI berada diatas 25
- c. Memiliki kriteria *body goals* dan menginginkannya
- d. Merasa cemas terhadap bagian tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan standar kecantikan.

Berdasarkan kriteria pada subjek diatas, maka subjek penelitian yang akan diminta informasi melalui wawancara yaitu berjumlah tiga orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

⁶⁴ Suharsimi Arikunto, *Managemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka cipta, 2002), hal. 116.

⁶⁵ Muh. Fitrah dan Lutfiyah, *Metodologi Penelitian (penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas&Studi Kasus)*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017), hal. 152.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah suatu tujuan dalam sebuah penelitian yang harus dicapai agar dapat memperoleh solusi atau penyelesaian masalah yang diteliti oleh penulis atau peneliti.⁶⁶

Objek yang sudah ditetapkan menjadi objek penelitian ini merupakan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang mempunyai kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa.

D. Sumber Data

Sumber data yang diambil oleh peneliti merupakan kumpulan dari informasi yang diterima oleh beberapa informan dengan menggunakan 2 jenis sumber data, yaitu:

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang didapat dengan menggunakan cara memperoleh melalui sumber yang asli atau sumber pertama. Data tersebut bisa di cari dengan cara mencari narasumber langsung atau bahkan dapat disebut juga dengan informan. Informan merupakan seorang yang dapat dipercaya sebagai tempat pengumpulan informasi.⁶⁷

Sumber data primer dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Fakultas Dakwah UIn Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami kepercayaan diri akibat obesitas ditinjau dari *body image*.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang tidak memiliki peran langsung dalam proses pengumpulan data. Pada penelitian ini yang menjadi bahan

⁶⁶ Muhammad Ferdiansyah, "Asesmen Terhadap Keterampilan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi Penelitian Kualitatif." Jurnal Fokus Konseling, Vol. 2, No. 2 (2016), Hal. 128.

⁶⁷ Rosadi Ruslan, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,) 2010. Hal. 23.

data skunder adalah jurnal dan skripsi yang bersangkutan dengan penelitian yang diteliti oleh penulis.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu tehnik penting dalam melakukan penelitian. Oleh karena itu peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Observasi

Observasi merupakan sebuah tehnik pengumpulan data dengan cara mengamati dan juga mencatat terhadap keadaan dan perilaku objek yang diteliti. Sedangkan secara partisipatif yaitu salah satu cara pengumpulan dengan informasi kualitatif yang dilakukan dengan cara mengamati secara dekat dengan suatu kelompok orang atau masyarakat juga adat yang mereka lakukan dengan melibatkan diri agar lebih intensif.⁶⁸ Penulis menggunakan metode observasi ini sebagai metode pelengkap dalam mencari data tentang kepercayaan diri akibat obesitas di tinjau dari *body image* pada mahasiswa.

Metode pengumpulan data observasi guna melihat keadaan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri penyandang obesitas di tinjau dari *body image* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pengumpulan data.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh informasi secara langsung untuk memberikan beberapa pertanyaan kepada responden. Metode observasi wawancara merupakan lanjutan dari observasi untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.⁶⁹

Metode wawancara menjadi salah satu metode yang utama untuk pengumpulan data. Metode ini dianggap sebagai metode yang praktis dan efektif agar bisa mendapatkan data yang diperlukan oleh penulis dan dapat

⁶⁸ Sugiyono, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, cet-15 2012), hal. 197-198.

⁶⁹ P. Joko Subagyo, "Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik" Yogyakarta: Penerbit Rineka Cipta. 2011.

mempermudah dalam mendapatkan sebuah informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan wawancara semi terstruktur. Dimana wawancara semi terstruktur dimulai dari isu yang termuat dalam pedoman wawancara. Pedoman wawancara bukanlah jadwal seperti halnya dengan penelitian kuantitatif. Hasil dari wawancara semi terstruktur tidak sama dengan setiap partisipan, tergantung dengan proses wawancara dan respon dari masing-masing individu. Namun, dengan mempunyai pedoman wawancara memastikan bahwa peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari peserta.⁷⁰

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyimpan dan juga menganalisis suatu dokumen yang tertulis atau berupa gambar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi agar data yang valid terkumpul dan tidak ada suatu hal yang membuat ragu.⁷¹

Dalam penelitian ini metode dokumentasi yang dimaksud oleh penulis adalah metode dokumentasi menambah data dan menjadikannya sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil penelitian yang diteliti.

F. Metode Analisis Data

Menurut Huberman teknik analisis data dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses mengidentifikasi data yang datanya masih utuh. Data itu bisa diperoleh dari meringkas atau merangkum data. Data yang telah diperoleh dari hasil identifikasi kemudian diringkas dan dipilih dan ambil hal-hal yang penting saja kemudian ditekankan pada hal-hal yang bersifat penting saja. Kemudian data itu ditulis menjadi bentuk laporan agar bisa memberikan sebuah gambaran yang bersifat lebih jelas

⁷⁰ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 11 No. 1, Maret 2007, hal 37.

⁷¹ Blasius Sudarsono, Dokumentasi, Informasi dan Demokratisasi, BACA, Vol.27, No.1, hal. 7-14, 2003.

agar dapat mempermudah seorang peneliti dalam mencari data tersebut sebagai tambahan dari data yang telah diperoleh sebelumnya tetapi jika itu diperlukan.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses dimana dalam proses ini memaparkan data yang telah di reduksi dalam tahapan yang sebelumnya. Teknik penyajian data yang di gunakan didalam penelitian kualitatif ini dapat digunakan dengan beragam metode antara lain table atau grafik. Selain itu, data juga bisa dipaparkan berupa uraian singkat, hubungan antara satu kategori dengan yang lain, dan sebagainya.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan simpulan yaitu hasil dari suatu penelitian yang menjawab dengan fokus penelitian berdasarkan hasil dari analisis data. Kesimpulan tersebut kemudian disajikan dalam bentuk dekskriptif objek penelitian dengan berpedoman pada kajian penelitian, dan kesimpulan disajikan dalam bentuk deskriptif objek penelitian dengan berpedoman pada kajian penelitian.⁷²

⁷² Gunawan, I. 2013. *“Metode Penelitian Kualitatif”*. Jakarta: Bumi Aksara, 143.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret - september 2023, penelitian ini berlokasi di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan subjek mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Sebelum peneliti menyebarkan angket untuk diisi oleh seluruh mahasiswa yang kemudian peneliti menyortir sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian. Penyebaran angket dilakukan melalui media sosial yang kemudian Mahasiswa BKI angkatan 2019 mengisinya dengan menggunakan link yang telah dibuat oleh peneliti.

B. Pemaparan Data

1. Proses Awal Penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah kepercayaan diri mahasiswa yang terbentuk penyandang obesitas yang ditinjau dari *body image*. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa satu dengan yang lainnya berbeda beda. Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas menjadi salah satu hal yang menarik perhatian peneliti. Proses awal dari penelitian ini yaitu saat peneliti menonton film drama korea yang berjudul “The Miracle” yang mana pada series drama korea ini salah satu pemeran utamanya mengalami obesitas, yang membuatnya sering mengalami pembullying yang berdampak pada kepercayaan dirinya.

Peneliti kemudian mengamati lingkungan sekitar dan menemukan menemukan beberapa subjek dari mahasiswa BKI angkatan 2019 peneliti membuat rancangan atau proposal skripsi dengan tema kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh obesitas, dan melalui bimbingan dengan dosen pembimbing akademik peneliti memperoleh judul “Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Program Studi BKI Angkatan 2019”.

Setelah peneliti menemukan adanya beberapa mahasiswa yang dapat dijadikan subjek dalam penelitian yang mana subjek tersebut telah dipilih dan disortir melalui angket yang peneliti sebar melalui link di grup kelas BKI A B C dan D angkatan 2019. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mendapatkan informasi dan data yang akurat terkait data berat badan dan gambaran kepercayaan diri mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian. Kemudian guna untuk mempermudah dalam menggali informasi untuk proses pengumpulan data penelitian, peneliti datang langsung ke lokasi untuk melakukan observasi dan bertemu langsung dengan para subjek di masing masing tempat yang subjek dan peneliti telah tentukan.

Pelaksanaan pengambilan data pada penelitian ini akan dijelaskan pada table dibawah ini :

Tabel 4.1 Waktu dan Lokasi Penelitian

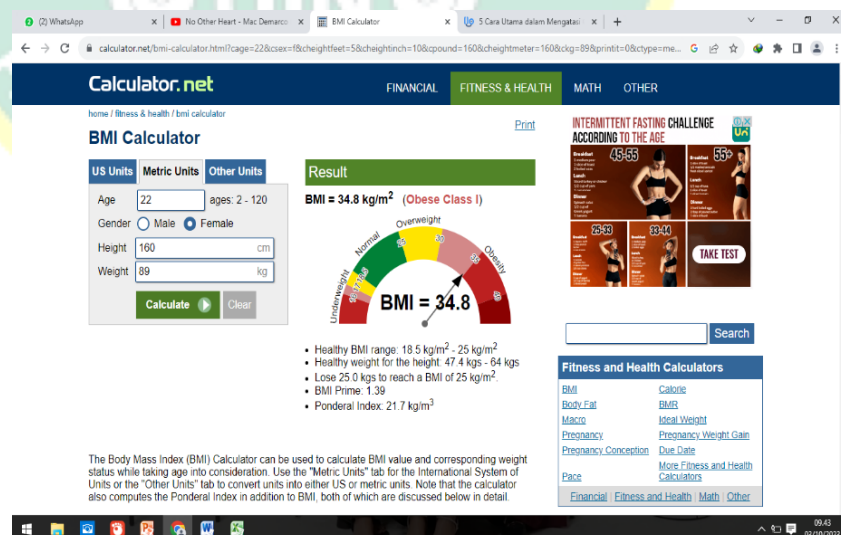
No.	Subjek Penelitian	Waktu dan Tempat
1.	Subjek Sara	Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek
2.	Subjek Seli	Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti
3.	Subjek Sifa	Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

2. Deskripsi subjek

a. Deskripsi Subjek (I)

Subjek yang pertama dalam penelitian ini yaitu Sara (Nama samaran) merupakan salah satu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 di UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memasuki semester 9, pada saat wawancara dilakukan usia Sara 22 tahun. Sara merupakan mahasiswa yang berasal dari luar Banyumas, ia berasal dari Kabupaten Cilacap, karena keterbatasan jarak tempuh dari rumah ke kampus agar lebih efisien ia tinggal disebuah kost putri dekat kampus untuk mengantisipasi datang tidak tepat waktu. Sara merupakan mahasiswa yang dapat dikategorikan sebagai mahasiswa kupu-kupu (kuliah pulang). Sara mempunyai badan yang obesitas dikarenakan faktor genetik. Sara memiliki bentuk tubuh yang bulat dan pipi yang tembam, dan kulit yang berwarna kuning langsung. Sara memiliki kegemaran menonton Drama Korea dan sangat menyukai seorang aktor yang bernama Wongyoung Ive.

Gambar 4.1 Perhitungan Subyek Sara menurut BMI



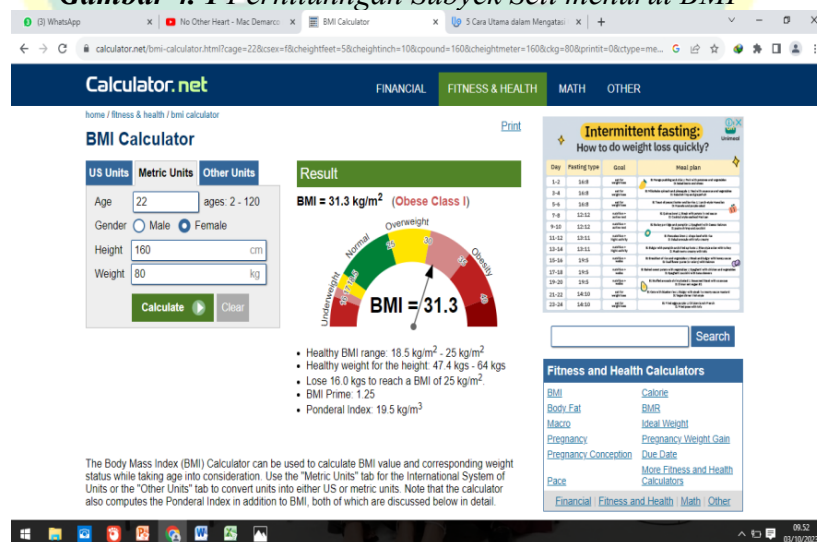
Berdasarkan data yang diperoleh peneliti berat badan, tinggi badan dan usia subjek Sara melalui perhitungan BMI

menunjukkan bahwa berat badanya telah memasuki RED ZONE yang artinya telah melebihi batas normal.

b. Deskripsi Subjek (II)

Subjek yang kedua dalam penelitian ini Seli (Nama samaran) merupakan salah satu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 di UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memasuki semester 9, pada saat wawancara dilakukan usia Seli 22 tahun. Seli merupakan mahasiswa yang berasal dari Cilacap dikarenakan jarak rumah dan kampus yang lumayan jauh mempermudah dan menghemat waktu Seli mengikuti program menjadi salah satu santriwati di Pondok Pesantren Al-Ittihaad Darussa'adah Pasir Kidul Purwokerto Barat. Seli memiliki bentuk wajah yang bulat dan kulit berwarna sawo matang, Seli kebiasaan makan dan ngemil yang terus menerus yang mana kebiasaan tersebut mempengaruhi Berat badannya. Ia memiliki seorang idola yakni seorang influencer muda yang memiliki karakter kuat dan sangat menginspirasi yaitu Clarissa Putri.

Gambar 4. 1 Perhitungan Subyek Seli menurut BMI



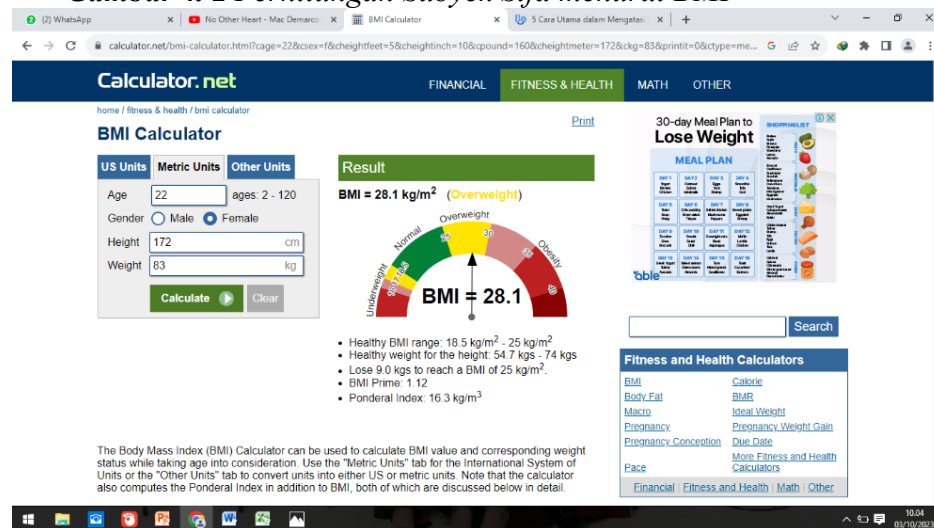
Berdasarkan data yang diperoleh peneliti berat badan, tinggi badan dan usia subjek Seli yang telah dihitung menggunakan

perhitungan BMI menunjukkan bahwa berat badanya telah memasuki RED ZONE yang artinya telah melebihi batas norma

c. Deskripsi Subjek (III)

Subjek yang ketiga dalam penelitian ini Sifa (Nama samaran) merupakan salah satu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 di UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memasuki semester 9, pada saat wawancara dilakukan usia Sifa 22 tahun. Sifa merupakan mahasiswa yang berasal dari Kabupaten Banyumas, lokasi kampus yang tidak jauh dari rumah Seli membuat ia berangkat dan pulang ke kampus dari rumah. Seli memiliki postur yang tinggi dan besar dan memiliki kulit kuning langsung. Seli memiliki hobi memasak dan dari awal masuk kuliah ia sering berjualan didalam maupun diluar kelas, dan setelah memasuki semester akhir ia sering berjualan melalui akun media sosialnya, hobi Seli memiliki pengaruh yang besar terhadap pola makan Seli karena ia sering makan dengan pola yang kurang teratur dan jumlah yang banyak. Seli memiliki seorang idola yaitu Aiden Kroll artis yang berasal dari Amerika yang merupakan penyanyi, Seli sangat mengidolakan Aiden dan selalu mengikuti setiap kegiatan yang Aiden lakukan melalui akun media sosial yang ia ikuti.

Gambar 4.2 Perhitungan Subyek Sifa menurut BMI



Melalui tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek sifa memiliki postur tubuh yang tinggi meskipun ia memiliki bobot yang cukup berat, subjek sifa berbeda dengan subjek sara dan seli yang masih di YELLOW ZONE meskipun berada pada zona tersebut berat tubuh subjek sifa tetap melampaui batas tubuh normal

Untuk mengetahui deksripsi subjek secara mendetail dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Tabel Data Mahasiswa Obesitas

NO	Nama (samaran)	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan	Jenis Kelamin
1	Sara	21 tahun	160cm	82kg	Perempuan
2	Seli	22 tahun	160cm	80kg	Perempuan
3	Sifa	22 tahun	172cm	83kg	Perempuan

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa semua subjek merupakan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yang mana ketiganya memiliki usia yang sama yaitu 22 tahun. Tinggi badan subjek bervariasi yang berkisaran dari 160-170cm.

C. Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas

1. Bentuk Kepercayaan diri

Kepercayaan diri yaitu sebuah perilaku terhadap penilaian yang ada pada diri seseorang untuk menilai dirinya atau menilai lingkungan sekitar. Kepercayaan diri dapat muncul apabila seseorang yakin akan kecakapan yang dimiliki. Rasa kepercayaan diri dapat di ciptakan dengan melalui beberapa aspek, seperti kecakapan yang di lakukan dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan pendidikan ataupun lingkungan sekitar. Walgito mengatakan bahwa kepercayaan diri yaitu salah satu aspek kepribadian atau karakter yang tercipta oleh interaksi individu terhadap lingkungan.⁷³

Rasa kepercayaan diri dapat di kembangkan melalui penanaman sifat kepercayaan diri. Tingkat kebijaksanaan setiap orang tentu akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Menurut Maslow bahwa tingkat kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk meningkatkan manifestasi diri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan berupaya mengerti dan mengartikan dirinya sendiri. Sedangkan rasa kurang percaya diri pada individu akan menghalangi peningkatan potensi yang dimiliki. Untuk itu, individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri rendah akan merasa mudah putus asa dalam menghadapi berbagai masalah, mempunyai rasa takut dan bimbang saat akan menyampaikan pendapat, dan sangsi dalam menentukan pilihan juga tidak jarang pula selalu mengandaikan dirinya dengan orang lain.⁷⁴

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bawa kepercayaan diri merupakan suatu penilaian terhadap individu terhadap dirinya sendiri di lingkungannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seorang individu, Menurut pendapat Hakim ada beberapa hal yang

⁷³Walgito,B. (1998) *Peran Orangtua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri: Suatu Pendekatan Psikologi Humanistik. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

⁷⁴ Dery Iswidharmanjaya dan Gregorius Agung, *suatu hari menjadi lebih percaya diri* (Jakarta: Gramedia, 2004), hal.13

mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri pada anak-anak sebagai berikut:

- a. Dorongan dari keluarga
- b. Penerimaan dari lingkungan sekitar
- c. Riwayat belajar (*formal atau non formal*).⁷⁵

Berdasarkan hasil wawancara bentuk-bentuk kepercayaan diri pada setiap subjek berbeda satu dengan yang lainnya dapat dilihat pada kutipan berikut:

- a. Subyek Sara

Faktor yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Sara mendominasi dari peran lingkungan keluarga yang selalu memberikan afirmasi positif dalam membangun kepercayaan diri Sara, hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Faktor lingkungan keluarga yang menjadi peran utama dalam membangun kepercayaan diri aku sih”⁷⁶

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor utama yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Sara yaitu dorongan dan peran dari keluarga yang memberikan rasa nyaman, aman karena orang tua memiliki peran yang penting dalam tumbuh kembang anak.

- b. Subyek Seli

Berbeda dengan subjek Sara, faktor yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Seli mendominasi pada faktor internal, hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Faktor internal si yang bikin aku yakin, aku yakin sama penampilan aku yang sekarang”⁷⁷

⁷⁵ Tursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Yogyakarta: Torren Book, 2002), hal.24.

⁷⁶ Hasil wawancara dengan subjek Sara 20 September 2023

⁷⁷Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor utama yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Seli yaitu faktor internal yang dibangun oleh dirinya sendiri yaitu konsep diri dan pengalaman hidup yang membentuk kepercayaan dirinya.

c. Subyek Sifa

Sama halnya dengan dengan subjek Seli, faktor yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Sifa mendominasi pada faktor internal, hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Faktor internal banget si yang jadiin aku yakin sama penampilanku”⁷⁸

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor utama yang membentuk kepercayaan diri pada subjek Sifa yaitu faktor internal yang dibangun oleh dirinya sendiri yaitu konsep diri, harga diri dan pengalaman hidup yang membentuk kepercayaan dirinya saat ini.

Tabel 4.3 Bentuk Kepercayaan Diri

No.	Nama Subjek	Bentuk Kepercayaan Diri
1	Sara	Dorongan keluarga yang membuat Sara mampu percaya dengan penampilan yang sekarang dimiliki
2	Seli	Keyakinan yang timbul dari dalam diri sehingga membuat Seli tampil percaya diri
3	Sifa	Keyakinan yang timbul dari dalam diri sehingga membuat Sifa yakin terhadap penampilan yang dimiliki

⁷⁸Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

2. Faktor-Faktor Pembentuk Kepercayaan Diri

Faktor yang membentuk kepercayaan diri pada subjek memiliki perbedaan satu dengan yang lainnya hal ini dapat diketahui melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada masing-masing subjek:

a. Subyek Sara

1) Faktor Internal

Faktor yang memberi pengaruh besar terhadap kepercayaan diri yang kemudian membentuk kepercayaan diri secara utuh yaitu penerapan rasa sayang dan cinta terhadap dirinya sendiri (*Selflove*), hal ini ditunjukkan oleh subjek Sara dengan cara memposting foto maupun vidio di berbagai sosial medianya, hal ini penulis dapatkan saat sesi wawancara dilakukan pada subjek Sara dapat dilihat pada kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Dengan selflove memposting foto-foto yang full body dan aku ngerasa itu cantik, selain itu aku juga sering belanja baju baju yang aku rasa cocok dengan tubuhku”⁷⁹

Faktor internal tersebut yang akhirnya membentuk harga diri yang menjadikan tingkat kepercayaan diri subjek Sara. Selain faktor internal adanya faktor eksternal yang berperan penting juga mempengaruhi kepercayaan diri Subjek sara.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang menjadi faktor utama yang membentuk kepercayaan diri subjek sara yaitu:

a) Keluarga.

memiliki keluarga yang harmonis dan saling mendukung diberbagai kegiatan merupakan salah satu rezeki yang di dapatkan oleh subjek sara, keluaganya begitu harmonis dan selalu memberikan support baik berupa materil maupun non materil. Peran utama keluarga sangat mempengaruhi tingkat

⁷⁹ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

kepercayaan diri sara sehingga membentuk rasa percaya dirinya saat ini.

- b) Lingkungan pertemanan yang selalu memberikan afirmasi positif dan support.

Sara memiliki lingkungan pertemanan yang sangat support satu dengan yang lainnya, saling mendukung satu sama lain dan tidak jarang sara dan temanya saling memberi nasehat dan afirmasi positif lainnya.

Hal ini dapat peneliti ketahui saat pengambilan data melalui wawancara dalam kutipan hasil wawancara berikut:

“eksternal dari lingkungan selalu memberikan dukungan positif sehingga membentuk pola pikir aku positif juga”⁸⁰

Faktor eksternal yang dimiliki oleh Sara yang dapat menjadikan tingkat kepercayaan diri subjek Sara meningkat karena dorongan dan pengaruh positif lingkungan keluarga, seperti halnya saat sara mengikuti kegiatan ujian di kampus banyak sekali teman maupun keluarga yang datang untuk memberikan semangat dan dukungan.

- b. Subjek Seli

- 1) Faktor Internal

Faktor yang memberi pengaruh besar terhadap kepercayaan diri yang kemudian membentuk kepercayaan diri secara utuh yaitu konsep diri, gambaran diri seli terhadap lingkungan sekitar selalu positif terutama dilingkungan pertemanan hal ini menumbuhkan kepercayaan diri seli meningkat.

Pada subjek Seli dapat dilihat pada kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Faktor lingkungan pertemanan aku yang dulu sama yang sekarang benar-bener beda jauh, kalo lingkup pertemanan aku yang sekarang jauh lebih sehat dan menyenangkan sedangkan faktor intern aku lebih ke yakin sama diri

⁸⁰ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

sendiri ditambah aku suka dengerin motivasi dari idolaku yang bener-bener berpengaruh banget ya sama kondisi aku yang sekarang”⁸¹

Faktor internal tersebut yang akhirnya membentuk harga diri dan kepercayaan diri subjek Seli, Selain faktor internal adanya faktor eksternal yang berperan penting juga mempengaruhi kepercayaan diri Subjek Seli.

2) Faktor Eksternal

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Faktor eksternal yang dimiliki oleh Seli yang membentuk kepercayaan dirinya meningkat yaitu lingkungan pertemanan yang selalu memberikan support positif, selalu memberikan dukungan dan apresiasi kecil yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri seli.

c. Subyek Sifa

1) Faktor Internal

Faktor internal yang membentuk kepercayaan diri Sifa yaitu konsep diri yang terbentuk perlahan sebab ia selalu memfokuskan diri kepada segala sesuatu yang positif, Seperti sifa yang sekarang memiliki kegiatan rutin untuk melakukan pola hidup sehat dengan berjalan sejauh 500 langkah setiap harinya, melakukan olahraga gym dalam waktu seminggu 4-5 kali.

Hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Mungkin dari pertemana dan keluarga yang selalu sayang ke aku dengan semua kekurangan yang aku punya, kalo faktor intrn yang berpengaruh tuh aku sekarang lebih ke fokus sama diri sendiri, aku rajin banget dengerin afirmasi positif dari baca buku, dengerin podcast dll itu ngaruh banget sama perkembangan pola pikir aku”⁸²

⁸¹Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

⁸²Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

2) Faktor Eksternal

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Faktor eksternal yang dimiliki oleh Sifa yang membentuk kepercayaan dirinya meningkat yaitu:

a) lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga yang selalu memberikan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh subek sifa memberikan pengaruh terhadap perasaan sifa yang merasa selalu disayang dan dicintai oleh keluarganya secara utuh tanpa memperdulikan berat badanya, hal ini tentu meningkatkan kepercayaan diri sifa.

b) lingkungan pertemanan yang selalu memberikan support positif dan pengaruh positif lainnya.

dalam lingkup pertemanan sifa selalu mendapatkan dukungan dan perhatian perhatian kecil yang membuat tumbuhnya kepercayaan diri pada sifa.

Tabel 4. 4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

No	Subyek	Faktor Internal	Faktor Eksternal
1	Sara	<i>Selflove</i>	Lingkungan keluarga Lingkungan pertemanan
2	Seli	Harga diri	Lingkungan pertemanan
3	Sifa	Konsep diri	Lingkungan keluarga Lingkungan pertemanan

3. Cara Meningkatkan Kepercayaan diri

Kepercayaan diri mampu seseorang untuk menyakinkan diri pada setiap kemampuan yang ia miliki atau kemampuan dalam mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui beberapa aspek, meningkatnya kepercayaan diri pada setiap subjek berbeda satu dengan yang lainnya hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara yang ada dibawah ini:

a. Subyek Sara

“Realistis sama kemampuan dan penampilan diri aja, kalo aku sih selalu berpenampilan terbaik versi aku contoh kecilnya aku tiap mau pergi wajib banget pake outfit yang menurut aku cocok sama acaranya si dan yang paling penting harus rapih dan wangi”⁸³

Berdasarkan kutipan diatas cara yang digunakan oleh subjek Sara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu:

1) Selalu menanamkan *selflove*

Sara menanamkan *selflove* dengan cara mengupload foto foto ataupun vidio yang terbaik versi sara, hal ini ia lakukan semata mata sebagai salah satu bentuk mencintai dirinya sendiri.

2) Selalu berpenampilan menarik dan rapih.

salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri Sara yaitu dengan berpenampilan menarik dan selalu wangi, hal ini selalu membuat Sara merasa percaya diri.

b. Subyek Seli

“Realistis terhadap semua kemampuan yang aku punya, aku tampil on point terus harus make up yang menurutku cocok sama aku”⁸⁴

Berdasarkan kutipan diatas cara yang digunakan oleh subjek Seli untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu:

1) Selalu berpenampilan *on point* dan penggunaan make up yang sudah disesuaikan dengan seleraanya

menggunakan shade warna yang telah di sesuaikan dengan warna kulitnya menjadi salah satu cara meningkatkan rasa percaya diri seli di lingkungannya, hal ini ia dapatkan saat ia sering menonton berbagai tutorial make up.

2) Yakin terhadap kemampuan

⁸³ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

⁸⁴ Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

Seli selalu percaya jika yakin dengan kemampuan yang ia miliki akan membuatnya tampil jauh lebih menarik dan percaya diri ditambah dengan polesan make up yang selalu ia sesuaikan setiap harinya.

c. Subyek Sifa

“Realistis sama semua kemampuan yang ada, dan aku sekarang udah mulai selflove dengan ikutin make up tutorial di youtube”⁸⁵

Kutipan hasil wawancara diatas merupakan cara yang digunakan oleh subjek Sifa untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu:

1) Menerapan *selflove*

Sifa menerapkan *selflove* untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan selalu memberikan yang terbaik untuk dirinya, memakan makanan sehat, meminum dan membatasi komunikasi dengan orang yang ia rasa memiliki pengaruh buruk terhadap dirinya.

2) Mengikuti make up tutorial yang ada di platform youtube.

kegiatan rutin yang dilakukan oleh sifa pada setiap minggunya yaitu dengan menonton berbagai tutorial make up di youtube terus meningkatkan skill make upnya, hal ini membuat ia merasa senang dan percaya diri.

Tabel 4. 5 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

No	Subyek	Cara meningkatkan kepercayaan diri
1	Sara	Selflove dan berpenampilan rapih dan menarik
2	Seli	Tampil dengan maksimal dan percaya dengan kempuan diri
3	Sifa	<i>Selflove</i> dan mengikuti berbagai tips kecantikan di youtube

4. Cara Menghadapi Obesitas

⁸⁵ Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

Obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa, tidak terkecuali pada remaja. Istilah remaja berasal dari bahasa Inggris “*Adolescence*” yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan. Masa remaja merupakan suatu periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan.⁸⁶ Banyak sekali remaja disekeliling kita yang mengalami obesitas, baik pada usia remaja awal maupun remaja akhir.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2011, sekitar 1,4 milyar remaja hingga dewasa usia 15-20 tahun keatas mengalami *overweight* dan obesitas dengan prevalensi sebesar 10% pada pria dan 14% pada wanita. Angka ini mengalami peningkatan 2 kali lipat bila dibandingkan dengan tahun 1980 (5% pada pria dan 8% pada wanita). Prevalensi tertinggi masih terjadi di Negara maju, seperti di Amerika maupun Eropa yang mengalami *overweight* 62% dan 26% obesitas. Di Asia Tenggara, angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (WHO, 2012).

Adapun rumus yang menghitung berat badan ideal yang pertama kali dibuat oleh ahli bedah asal Prancis yang bernama Dr. P.P Brocca pada tahun 1897, Paul Brocca pada awalnya mencoba menguji kemampuan militer para pemuda pada masanya dan menentukan kriteria berat badan normal untuk batas minimal bagi pemuda yang layak dilatih sebagai militer. Berikut rumus penentu berat badan ideal menurut Paul Brocca :

1. Rumus Brocca untuk wanita :

$$\text{Wanita : Berat Badan Ideal (kg) = Tinggi Badan(cm) - 100 } \pm 15\%$$

2. Rumus Brocca untuk Pria :

$$\text{Pria : Berat Badan Ideal (kg) = Tinggi Badan(cm) - 100 } \pm 10\%$$

Memiliki bentuk tubuh yang obesitas menimbulkan berbagai permasalahan baik yang berhubungan dengan kesehatan, ataupun dengan

⁸⁶ John, W. Santrock, and Adolescence Santrock. "Perkembangan remaja." *Jakarta: Erlangga* (2007).

kepercayaan diri. Hal tersebut menjadi salah satu untuk menemukan cara menghadapi obesitas. Cara menghadapi obesitas antar subjek berbeda satu dengan yang lainnya, hal ini dapat peneliti ketahui saat proses wawancara dilakukan yang menghasilkan data sebagai berikut:

a. Subyek Sara

Memiliki tubuh yang gemuk menjadi hal yang kurang menyenangkan bagi subjek Sara oleh karenanya ia memiliki cara sendiri untuk mengatasi permasalahan obesitas tersebut yaitu dengan melakukan olahraga rutin disalah satu tempat Gym yang berada didekat tempat tinggalnya, mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari berbagai minuman soda.

b. Subyek Seli

Dengan berat badan yang sudah melebihi normal tentu menjadi salah satu permasalahan yang dimiliki oleh subjek Seli, untuk menghadapi permasalahan obesitas tersebut Seli memiliki berbagai cara salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat yang ia rangkai setelah menonton dan mendengarkan berbagai tips dari berbagai platform yang ada di media sosial.

c. Subyek Sifa

meskipun berada pada zona tersebut berat tubuh subjek sifa tetap melampaui batas tubuh normal, untuk menghadapi permasalahan tersebut subjek sifa melakukan berbagai macam program diet untuk mengembalikan berat bandanya ke angka normal dengan cara gym dan melakukan olahraga lainnya, selain dari pola hidup sifa juga menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, membatasi segala makanan dan minuman yang menyebabkan bertambahnya berat badannya.

5. *Body Image* pada mahasiswa Obesitas

a. Pandangan tentang *Body Image*

Body image memiliki makna sebagai suatu gambaran persepsi seorang tentang tubuh ideal mereka dan memikirkan bagaimana cara untuk merealisasikan persepsi mereka.

1) Subjek Sara

berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa subjek Sara memiliki pandangan tersendiri tentang *body image* yaitu sebagai berikut:

“Menurut aku body image itu penilaian seseorang ke diri sendiri & penilaian orang lain berdasarkan persepsi kita. Kalo aku sendiri ngga tau secara keseluruhan tentang aspek body image, Cuma yang aku tau salah satunya kepuasan terhadap bentuk tubuh. Kalo untuk aspek kepuasan masih belum sepenuhnya puas”⁸⁷

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pandangan subjek sara terhadap *body image* mengarah ke berbagai hal positif yaitu kepuasan terhadap bentuk tubuh seseorang.

2) Subyek Seli

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa subjek Seli memiliki pandangan tersendiri tentang *body image* yaitu sebagai berikut:

“Menurutku body image itu sebuah gambaran bentuk tubuh itu aja si yang aku tau, Kepuasan tersendiri sama bagian tubuh tertentu sama penampilan, aku sangat suka dengan bentuk wajah aku dan penampilan aku yang sekarang udah jauh lebih rapih.”⁸⁸

berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pandangan seli terhadap *body image* tidak jauh berbeda dengan subjek sara yang menggambarkan bentuk tubuh dengan kepuasan.

3) Subyek Sifa

⁸⁷ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

⁸⁸ Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa subjek Sara memiliki pandangan tersendiri tentang *body image* yaitu sebagai berikut:

“Body image menurutku penilaian terhadap tubuh dan pandangan orang lain menurut kita, Menurutku kepuasan kita sama bagian tubuh dan penampilan”⁸⁹

berdasarkan hasil wawancara pada subjek sifa dapat diambil kesimpulan bahwa pandangan sifa terhadap *body image* yaitu penilaian terhadap tubuh yang ada pada pandangan orang lain dan kepuasan terhadap bagian tubuh dan penampilan seseorang.

b. Cara Meningkatkan *Body Image*

Meningkatkan *body image* merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk merubah berbagai persepsi menjadi jauh lebih memperbaiki diri secara emosional dan pandangan diri. Berdasarkan hasil wawancara berbagai cara dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam untuk meningkatkan *body image* sebagai berikut:

1) Subyek Sara

untuk meningkatkan *Body image* Sara memiliki persepsi tentang pengertian *body image* yang peneliti peroleh melalui wawancara yaitu:

“Menurut aku body image itu penilaian seseorang ke diri sendiri & penilaian orang lain berdasarkan persepsi kita, Kalo aku sendiri ngga tau secara keseluruhan tentang aspek body image, Cuma yang aku tau salah satunya kepuasan terhadap bentuk tubuh. Kalo untuk aspek kepuasan masih belum sepenuhnya puas”⁹⁰

dari uraian penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pandangan sara terkait *body image*, dan aspek *body image* yang masih belum sepenuhnya puas dengan bentuk badang yang ia miliki.

⁸⁹ Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

⁹⁰ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

untuk meningkatkan *body image* sara selalu memiliki penampilan semaksimal mungkin hal itu membuatnya selalu berfikiran cukup dan puas terhadap penampilanya.

2) Subyek Seli

pandangan *body image* yang membuat adanya peningkatan kepercayaan diri pada subjek seli dapat diketahui melalui kutipan berikut:

“Karna aku mahasiswa BKI jadi aku tau cara yang tepat bagi aku buat menyikapi dan merespon pendapat-pendapat orang lain baik itu pendapat yang positif maupun pendapat yang negatif, Aku selalu membangun pola pikir positif, menerapkan pola hidup sehat”⁹¹

uraian diatas menjelaskan bahwa respon dan cara menyikapi dari subjek seli untuk meningkatkan *body image* nya yaitu dengan selalu berfikir positif dengan menerapkan pola hidup sehat.

dalam meningkatkan *body image* seli selalu menyikapi apapun yang berhubungan dengan bentuk tubuh secara lebih positif, ini memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pandanganya terhadap *body image*.

3) Subyek Sifa

pada subjek Sifa pandangan *body image* yang membuat adanya peningkatan kepercayaan diri pada subjek seli dapat diketahui melalui kutipan berikut:

“Aku sayang sana diri aku sendiri jadi ya kepercayaan diri itu tumbuh seiring berjalanya waktu dan terus berkembang sih, Aku punya selflove yang tinggi jadi aku ga mikirin pendapat negatif orang kalo sekarang dulumah overthinking parah. Jadi mahasiswa bener-bener merubah pola pikir, cara menyikapi segala sesuatu. Aku balik lahi selalu selflove aja”⁹²

⁹¹ Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

⁹² Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

Uraian diatas menjelaskan bahwa respon dan cara menyikapi dari subjek Sifa untuk meningkatkan *body image* yaitu dengan selalu selflove dan berfikir positif dengan menerapkan ilmu yang ia pelajari selama menjadi mahasiswi Bimbingan Konseling Islam. Dalam meningkatkan *body image* sifa selalu mrmiliki pikiran yang positif dengan selalu menyayangi dirinya sendiri, menjadi jauh lebih bijak untuk memikirkan hal hal yang memang harus difikirkan atau sekedar untuk diacuhkan.

Tabel 4. 6 Kepercayaan Diri Ditinjau dari Body Image

No	Subyek	Kepercayaan diri ditinjau dari <i>Body Image</i>
1	Sara	Percaya diri dengan betuk tubuh yang ia miliki
2	Seli	Percaya diri dan terus berfikir positif
3	Sifa	Percaya diri dan menyayangi diri sendiri

D. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Bersumberkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan subjek utama untuk mengetahui Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Program Studi BKI Angkatan 2019. Agar lebih jelas maka peneliti telah memaparkan hasil penelitian sebagai berikut:

Menurut Mastuti rasa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinnya. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya hal ini dipengaruhi oleh bagaimana penerimaan masyarakat terhadap individu, apabila individu merasa ia diterima oleh masyarakat maka ia akan timbul perasaan nyaman dan aman untuk melakukan berbagai hal. ⁹³

⁹³ Mastuti, Indra, dan Aswi. (2008). *50 kiat percaya diri*. Jakarta: PT. Buku Kita

Kepercayaan diri dalam penelitian ditunjukkan kepada mahasiswa yang mengalami obesitas terhadap kepercayaan dirinya. Peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui gambaran diri dari para subjek yang mengalami obesitas terhadap kepercayaan dirinya. Setelah melakukan wawancara terhadap subjek penelitian dapat diketahui bahwa:

Subjek Sara

Dengan adanya latar belakang keluarga dan lingkungan atau bisa disebut faktor eksternal yang tidak terlalu memikirkan berat badan yang berlebihan aku tumbuh dan berkembang dengan baik tanpa sibuk memikirkan berat badan, aku enjoy aja selama aku sehat keluarga dan lingkungan sekitarku selalu senang dan tidak pernah memperlmasalahkannya itu. Sebenarnya faktor itu sih yang lebih berpengaruh ke aku dibandingkan sama faktor internal atau dari diri aku sendiri, aku soalnya tipe orang yang jauh lebih tenang pas dengerin pendapat oranglain terutama lingkungan sekitar dan keluargaku jadi selama ini aku enjoy dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang aku punya..⁹⁴

Pernyataan yang diberikan oleh Subjek Sara menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan pada subjek Sara kedua faktor tersebut yang memiliki pengaruh yang cukup besar yaitu faktor eksternalnya, keluarga serta lingkungan yang selalu positif memberikan dampak positif terhadap faktor internalnya (dirinya sendiri) yang mana ia menjadi jauh lebih percaya diri dan lebih mementingkan pendapat orang di lingkungannya yang selalu positif dibandingkan mendengarkan pendapat negatif orang lain.

Subjek Seli

Kalau ditanyain tentang kepercayaan diri sama obesitas bagi aku suatu hal yang benar-bener sensitif, tapi setelah sekian lama aku menjalani kehidupan aku, yang penuh dengan rintangan dan tantangan yang nggak mudah buat dilewatin sampe akhirnya ngebentuk jadi diri aku yang sekarang aku jauh lebih santai dan terbuka tentang masalah kepercayaan diri dan obesitas. Dulunya aku sering jadi istilahnya “korban” body shaming karena bentuk tubuh aku yang emang besar ini, ditambah hobi atau kebiasaan aku dari kecil yang suka makan dan ngemil sering ga kontrol apa aja yang abis aku

⁹⁴ Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 20 September 2023, Pukul 19.00 hingga 20.20 WIB di Kos Subjek

makan dan apa aja yang udah aku minum. Kadar lemak sama gula yang tinggi yang bikin berat badan aku sering naik drastis, Cuma aku udah ngga teralu mentinggin harus sama kaya yang orang lain mau dari aku, harus kurus, harus putih dll, karna aku udah ngalamin fase cape buat dengerin omongan orang lain. Untuk sekarang aku jauh lebih legowo waktu ada orang berpendapat tentang bentuk tubuh aku yang sekarang, untuk nyampe dititik ini aku juga penuh dengan perjuangan ya hehe, salah satunya aku sering nontonin influencer idola aku Clarissa Putri yang benerbener berpengaruh banget buat pola pikir aku.⁹⁵

Pernyataan yang diberikan oleh Subjek Seli menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan pada subjek Seli dari kedua faktor tersebut yang memiliki pengaruh yang cukup besar yaitu faktor internalnya, pendapat dan perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang lain membuatnya harus bisa mengambil sisi positif dan menjadikannya motivasi untuk jauh lebih baik dari sebelumnya. Seli yang memiliki idola seorang *influencer* yang memiliki berat badan yang besar kemudian dengan kegigihannya ia dapat turun dan jauh lebih nyaman dengan bentuk tubuhnya yang sekarang, hal itu menjadikan motivasi dan hal yang cukup mendalam bagi Seli agar legowo mendengarkan pendapat orang lain yang buruk dan mengambil sikap positif dengan menjadikannya motivasi agar ia jauh lebih baik lagi dan terus tumbuh dengan hal yang positif.

Subjek Sifa

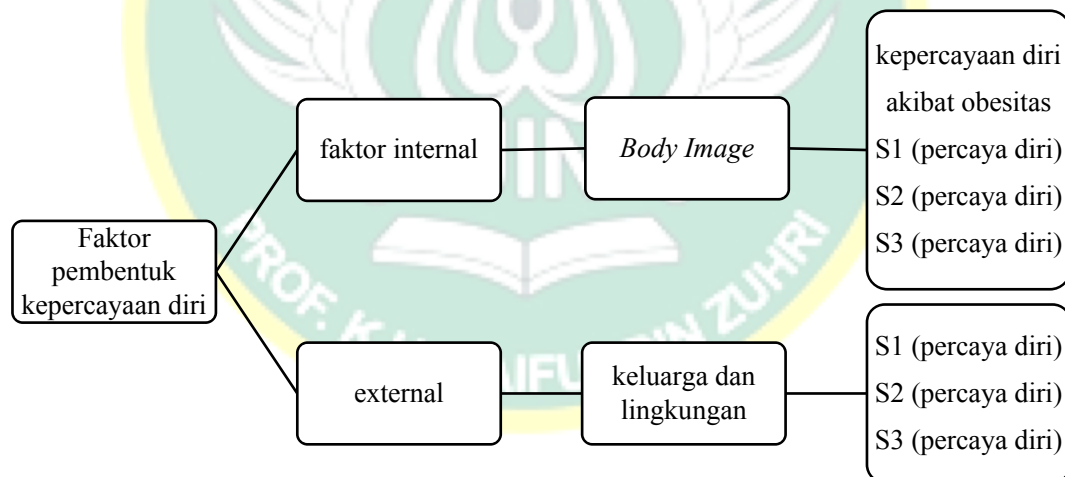
Hobiku yang berhubungan dengan makanan kan jadi ngebuat aku suka makan ga teratur ya, kadang sehari makan 3 kali tapi aku sering tuh makan cemilan sampe lupa berapa kali, akhitanya berat badan aku naik drastis sampe 80kg lebih, dan aku juga punya kebiasaan buruk sering banget makan amakanan pedes, junk food sampe ga jarang aku beli lewat aplikasi oren tengah malem buat nurutin kemauan perutku ini. kadang aku kurang percaya diri sama berat badan aku yang bisa dikatakan jumbo ini hehe, tapi alhamdulillah keluarga lingkungan dan dari aku sendiri tidak ambil pusing soal berat badan dan aku selalu percaya diri dengan berat badan aku, sekarang aku juga udah jauh lebih self love dengan sering konsumsi makan makanan yang sehat dan beberapa bulan ini aku udah ikut kegiatan olahraga rutin bareng teman-teman aku. Berasa banget bedanya badan aku yang dulu aku

⁹⁵ Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2023, Pukul 13.00 hingga 14.00 WIB di Kos Peneliti

*ngerasa gerak aja males sama yang sekarang, aku jauh lebih happy dan kepercayaan diri meningkat karna pola hidup sehat berat badanku sedikit demi sedikit juga udah berkurang*⁹⁶

Pernyataan yang diberikan oleh Subjek Sifa menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan pada subjek Seli dari kedua faktor tersebut memiliki pengaruh yang sama besarnya terhadap kepercayaan diri subjek Sifa, hobi dan kebiasaan yang buruk membuatnya mengalami peningkatan berat badan yang cukup drastis, namun lingkungan pertemana dan kebiasaan baru dengan pola hidup sehat membuatnya jauh lebih sehat dan percaya diri.

Setelah mengetahui hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan ketiga subjek maka untuk mempermudahnya peneliti membuat bagan sebagai berikut:



Dapat kita lihat dari skema bagan pembentuk kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Peneliti menemukan *body image* dalam faktor internal pada mahasiswa obesitas yang

⁹⁶ Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 4 September 2023, Pukul 16.00 hingga 16.50 WIB di Kos Teman Subjek

mana *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini.⁹⁷ Akan tetapi sebagian mahasiswa menjadikan hal tersebut motivasi untuk memperbaiki pola hidup yang lebih baik lagi. Seperti teori *body image* menurut Rombe bahwa *body image* dibagi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif.⁹⁸

Faktor eksternal juga memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri pada individu. Apabila hubungan antar individu dengan keluarga baik, maka akan mempengaruhi individu tersebut. Jika individu mendapatkan kasih cinta keluarga secara penuh dan dukungan baik emosional maupun spiritual pasti hal tersebut akan berdampak juga pada kepercayaan diri individu. Dalam penelitian ini, individu tidak hanya mendapat support baik hanya dalam keluarga, tetapi juga dalam pertemanan. Dapat kita ketahui bahwa lingkungan yang baik juga akan mempengaruhi pola berpikir dan kepercayaan diri yang baik. Hal ini berkaitan dengan teori kepercayaan diri menurut Leokmono, bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dari individu itu sendiri, norma dan pengalam keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga tersebut berasal.⁹⁹

⁹⁷ Amalia, L. 2007. Citra tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. Jurnal Musawa, Vol. 5, No. 4, Oktober 2007. STAIN Ponorogo.

⁹⁸ ROMBE, Sufrihana. Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2013, 1.4.

⁹⁹ ASHRIATI, Nur; ALSA, Asmadi; SUPRIHATIN, Titin. Hubungan antara dukungan so-sial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2006, 1.1: 1-10.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diperoleh kesimpulan bahwa Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Program Studi BKI Angkatan 2019 Adalah kepercayaan diri penyandang obesitas ditinjau dari *body image* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 meningkat hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari ketiga subjek penelitian.

Ketiga subjek tersebut memiliki kepercayaan diri yang sama dengan teman yang lainnya, meskipun salah satu subjek mengalami hal yang kurang menyenangkan seperti dibully dan mengalami *body shaming* tidak membuat para subjek mengalami kepercayaan diri yang rendah akibat obesitas yang mereka alami.

B. Saran

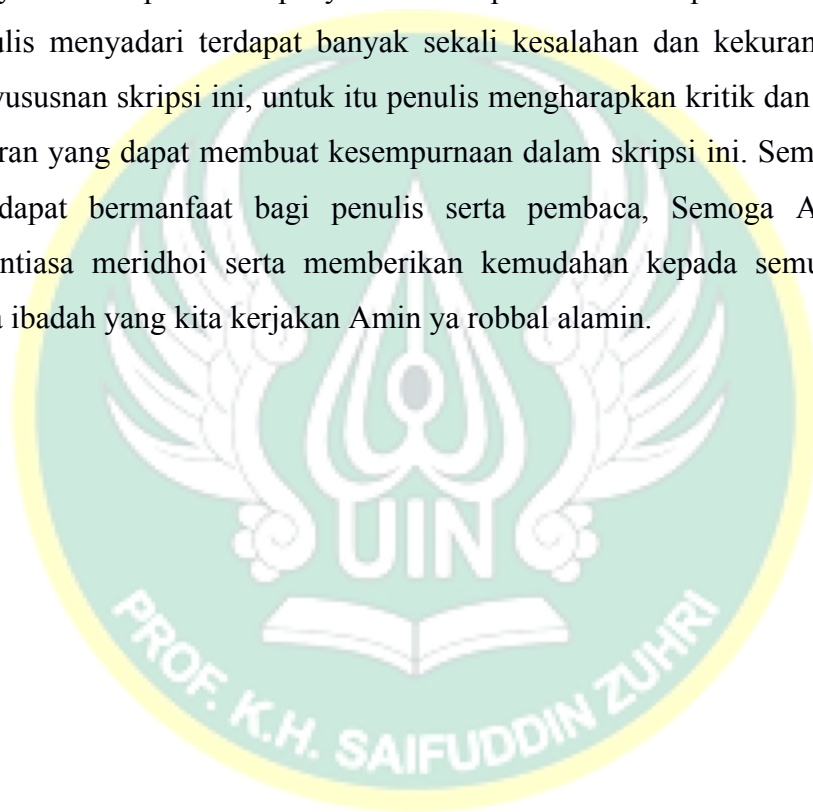
Dari penelitian yang dilakukan oleh penulis, telah menghasilkan data yang telah dianalisis maka dapat diambil kesimpulan bahwa Kepercayaan Diri Akibat Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019. Dari penelitian ini peneliti telah mendapatkan hasil penelitian sehingga dapat memberikan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Mahasiswa, untuk menambah ilmu dan wawasan khususnya untuk prodi bimbingan dan konseling yang nantinya dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sama.
 - a. Bagi Sara untuk jauh lebih meningkatkan kepercayaan dirinya dan terus meningkatkan *selflove*
 - b. Bagi Seli untuk selalu berfikir positif dan mengasah terus kemampuannya untuk tampil di lingkungan sosialnya.
 - c. Bagi Sifa untuk terus melakukan hal positif dan meningkatkan *selflove*

2. Bagi peneliti lain, untuk dapat mengembangkan lagi penelitian ini dengan menggunakan metode yang lebih bervariasi serta subjek yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh dalam penelitian akan lebih maksimal yang nantinya dapat dijadikan sebagai perbaikan serta pelengkap penelitian ini.

C. Penutup

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala ridho dan karunia yang tercurahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan penyusunan skripsi ini. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari terdapat banyak sekali kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran serta anjuran yang dapat membuat kesempurnaan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis serta pembaca, Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi serta memberikan kemudahan kepada semua langkah serta ibadah yang kita kerjakan Amin ya robbal alamin.





DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Kebidanan, S. P. P. D. I., & Unissula, F. I. K. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung. Universitas Sultan Agung*.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4).
- Anggraini, R. (2016). *HUBUNGAN ANTARA INTERAKSI IBU BEKERJA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK USIA 5-6 TAHUN (Penelitian Korelasi Di RW 07, Kelurahan Cijantung, Jakarta Timur)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Ashriati, N., Alsa, A., & Suprihatin, T. (2006). Hubungan antara dukungan so-sial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 1(1), 1-10.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35-45.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- DM, G. A., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(3 Des).
- Fatimah, enung. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Handayani, Yetty. (2019). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Bimbingan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Waleri Semester ! Tahun 2017/2018. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.1, No.2 . ISSN: 2662-6057. e-ISSN 2657-070X.

- HAQUE, Rastra Amirotul. *Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri siswa berprestasi kelas VIII SMP Negeri 2 Sukodono*. 2015. PhD Thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hermawan, D., Nova Muhani, S. S. T., Nurhalina Sari, S. K. M., Arisandi, S., Lubis, M. Y., Ked, S., & Firdaus, A. A. 2020. *Mengenal Obesitas*. Penerbit Andi.
- Hidayati, Sif'atur Rif'ah dan Savira, Siti Ina. 2021. Hubungan Antara Konsep Diri dan kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8, No.3.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- John, W. S., & Santrock, A. (2007). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51-66.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi masa pubertas pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1-3.
- Mubarokah, T. H. (2022). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Nur Ghufron, 2011. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *Medikora*, (1).
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Permadi, D. (2019). *Konsep Ahsan Taqvim Dalam Surat At-Tin Ayat 4 (Studi Tentang Disabilitas)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri æX. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43-49.
- Ramadhani, M. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan. *Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP): Sumatera Barat*.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), 111-121.
- Rochmania, B. K. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 3(2), 206-217.
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Sari, D. N. P. (2013). Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Calyptra*, 1(1), 1-9.
- Sevi Budiati, A. M., & Apriliastuti, D. A. (2012). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan anak menghadapi masa pubertas. *Jurnal Kebidanan*.
- Sudarsono, Blasius. (2003). Dokumentasi, informasi dan Demokratisasi. *BACA*, Vol.27, No.1, Hlm. 7-14.
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cet-15, hlm. 197-198.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

Wahyuni, K. (2019). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN IMAGINARY AUDIENCE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Wati, I., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01-12.

Zahara, F. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 77-87.





LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1**PANDUAN WAWANCARA**

Panduan wawancara untuk subjek mahasiswa

No.	Topik	Pertanyaan
1.	Identitas Subjek	<ul style="list-style-type: none"> a. Nama b. Usia c. BB sekarang d. Latar belakang obesitas e. Kondisi obesitas selama mahasiswa
2.	Konsep kepercayaan diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Menurut anda, kepercayaan diri itu apa? b. Bagaimana cara anda untuk membentuk kepercayaan diri? c. Apa saja aspek kepercayaan diri anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut? d. Apa yang anda lakukan ketika ada tindakan seseorang yang merugikan sehingga membuat anda tidak percaya diri? e. Apa yang anda lakukan apabila ada seseorang mengomentari fisik orang lain dengan bahan ejekan yang membuat anda tidak percaya diri? f. Apakah anda merasa percaya diri dengan bentuk tubuh atau fisik yang anda miliki sekarang? Apa buktinya? g. Faktor ekstern dan intern apa saja yang mempengaruhi kepercayaan diri anda? h. Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat percaya diri?
3.	Konsep <i>body image</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Menurut anda, apa itu <i>body image</i>? b. Apa saja aspek <i>body image</i> anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut? c. Apakah anda merasa bangga dengan penampilan dan mempunyai rasa percaya diri terhadap tubuh anda? Apa saja yang anda banggakan? d. Apakah anda menerima dan merasa baik tentang tubuh dan penampilan yang anda miliki sekarang, bahkan jika itu tidak sesuai dengan pandangan dari orang lain? apa bentuk gambaran diri anda dalam memandang diri anda?

		<ul style="list-style-type: none"> e. Apakah anda sering membandingkan diri dengan orang lain? Apa tujuan anda membandingkan dengan orang lain? f. Apa bentuk-bentuk body image pada diri anda? g. Apa saja faktor intern dan ekstern yang mempengaruhi body image anda? h. Bagaimana anda mengembangkan body image anda ketika dikatakan obesitas? i. Apa saja dampak sebagai mahasiswa obesitas dalam menjaga body image?
4.	Bentuk kepercayaan diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Dengan cara apa saja anda dapat meyakini bahwa anda memiliki kepercayaan diri? b. Apa saja bentuk kepercayaan diri yang terjadi pada diri anda? c. Ketika dalam kondisi obesitas, apa saja yang dapat membuat anda memiliki kepercayaan diri? d. Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat kepercayaan diri yang disebabkan karena obesitas? e. Sebagai mahasiswa yang obesitas apa saja yang selama ini dilakukan dalam menjaga kepercayaan diri?
5.	Penyebab terjadinya obesitas	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa saja faktor intern dan ekstern yang menjadi penyebab terjadinya obesitas? b. Apakah anda pernah diet? Bagaimana anda mengatur pola makan anda? c. Apa saja yang selama ini dilakukan dalam menghadapi obesitas? d. Apa saja gangguan yang terjadi akibat obesitas? e. Dampak apa saja yang terjadi akibat obesitas selama menjadi mahasiswa?
6.	Dampak dari obesitas terhadap kepercayaan diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Menurut anda apa saja dampak yang dapat dirasakan anda saat mengalami obesitas? Bagaimana cara anda untuk mengatasi masing-masing dampak tersebut? b. Hal apa saja yang membuat anda tidak memiliki kepercayaan diri saat mengalami obesitas? c. Hal apa yang membuat anda tetap percaya diri saat mengalami obesitas? d. Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan untuk mengembalikan rasa kepercayaan diri akibat

		obesitas? e. Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan dalam menghadapi body image akibat obesitas?
--	--	---



HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

NAMA : Sara (*Nama Samaran*)
BB sekarang : 82kg
Latar belakang obesitas : Pola makan tidak teratur
Kondisi obesitas selama mahasiswa: Netral

Konsep Kepercayaan Diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda, kepercayaan diri itu apa?	Menurut aku kepercayaan diri itu sebuah nilai keyakinan terhadap diri sendiri
2	Bagaimana cara anda untuk membentuk kepercayaan diri?	Faktor lingkungan keluarga yang menjadi peran utama dalam membangun kepercayaan diri aku sih
3	Apa saja aspek kepercayaan diri anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Realistis sama kemampuan dan penampilan diri aja, kalo aku sih selalu berpenampilan terbaik versi aku contoh kecilnya aku tiap mau pergi wajib banget pake outfit yang menurut aku cocok sama acaranya si dan yang paling penting harus rapih dan wangi
4	Apa yang anda lakukan ketika ada tindakan seseorang yang merugikan sehingga membuat anda tidak percaya diri?	Aku bodoamat sama pendapat orang, aku yakin dengan penampilanku sendiri
5	Apa yang anda lakukan apabila ada seseorang mengomentari fisik orang lain dengan bahan ejekan yang membuat anda tidak percaya diri?	Ya mungkin itu penilaian mereka kalo liat penampilan orang lain, kalo aku lebih ke cuek aja soalnya setiap orang punya penilaian masing-masing
6	Apakah anda merasa percaya diri dengan bentuk tubuh atau fisik yang anda miliki sekarang? Apa buktinya?	Kalo untuk kepercayaan diri sendiri sih aku belum bisa mengklaim percaya diri 100% namanya manusia biasa aku juga punya rasa <i>insecure</i> dan <i>secure</i> , tapi aku berusaha untuk selalu percaya diri dengan penampilanku yang sekarang dan <i>selflove</i> kaya upload foto full body aku di platform media sosial aku
7	Faktor ekstern dan intern apa saja yang mempengaruhi kepercayaan diri anda?	Faktor eksternal dari lingkungan selalu memberikan dukungan positif sehingga membentuk pola pikir aku positif juga
8	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat percaya diri?	Aku selalu berfikir positif dan terus memperbaiki pola hidup

Konsep <i>Body Image</i>		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda, apa itu <i>body image</i> ?	Menurut aku <i>body image</i> itu penilaian seseorang ke diri sendiri & penilaian orang lain berdasarkan persepsi kita.
2	Apa saja aspek <i>body image</i> anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Kalo aku sendiri ngga tau secara keseluruhan tentang aspek <i>body image</i> , Cuma yang aku tau salah satunya kepuasan terhadap bentuk tubuh. Kalo untuk aspek kepuasan masih belum sepenuhnya puas
3	Apakah anda merasa bangga dengan penampilan dan mempunyai rasa percaya diri terhadap tubuh anda? Apa saja yang anda banggakan?	Ya, untukk bagian yang aku suka dari tubuh aku dibagian wajah ya alhamdulillah kulit wajah aku lumayan sehat itu juga si yang bikin aku percaya diri dan seneng
4	Apakah anda menerima dan merasa baik tetang tubuh dan penampilan yang anda miliki sekarang, bahkan jika itu tidak sesuai dengan pandangan dari orang lain?apa bentuk gambaran diri anda dalam memandang diri anda?	Ya, aku merasa cantik dan menggemaskan
5	Apakah anda sering membandingkan diri dengan orang lain? Apa tujuan anda membandingkan dengan orang lain?	Sering sih kalo itu, buat motivasi aja biar aku makin semangat buat nge-gym
6	Apa bentuk-bentuk <i>body image</i> pada diri anda?	Positif & Negatif
7	Apa saja faktor intern dan ekstern yang mempengaruhi <i>body image</i> anda?	Faktor intern lebih ke pola pikirku yang selalu positif dan faktor ekstern lingkungan terutama keluarga
8	Bagaimana anda mengembangkan <i>body image</i> anda ketika dikatakan obesitas?	Aku selalu menepis pendapat negatif orang tentang tubuhku, karna aku percaya diri
9	Apa saja dampak sebagai mahasiswa obesitas dalam menjaga <i>body image</i> ?	Karna aku mahasiswa BKI jadi aku tau cara yang tepat bagi aku buat merespon pendapat-pendapat orang lain baik itu pendapat yang positif maupun pendapat yang negatif

Bentuk Kepercayaan Diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Dengan cara apa saja anda dapat meyakini bahwa anda memiliki kepercayaan diri?	Dengan <i>selflove</i> memposting foto-foto yang full body dan aku ngerasa itu cantik, selain itu aku juga sering belanja baju baju yang aku rasa cocok dengan tubuhku
2	Apa saja bentuk kepercayaan diri yang terjadi pada diri anda?	Kepercayaan diri lahir dan batin
3	Ketika dalam kondisi obesitas, apa saja yang dapat membuat anda memiliki kepercayaan diri?	Penampilanku yang aku rasa selalu maksimal versi aku, dan itu yang bikin aku tampil percaya diri
4	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat kepercayaan diri yang disebabkan karena obesitas?	Dengan tidak memikirkan pendapat negatif orang lain tentang bentuk tubuhku
5	Sebagai mahasiswa yang obesitas apa saja yang selama ini dilakukan dalam menjaga kepercayaan diri?	Caranya aku mengatur pola makan, mendengarkan afirmasi positif di tiktok, dan olahraga
Dampak dari obesitas terhadap kepercayaan diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda apa saja dampak yang dapat dirasakan anda saat mengalami obesitas? Bagaimana cara anda untuk mengatasi masing-masing dampak tersebut?	Aku sering ngerasa sesak nafas, dan mudah kelelahan. Dengan mengatur pola makan, menghindari aktifitas yang menguras energi secara berlebihan
2	Hal apa saja yang membuat anda tidak memiliki kepercayaan diri saat mengalami obesitas?	Kalo aku liat circle pertemananku yang mana anak-anaknya punya body yang ideal
3	Hal apa yang membuat anda tetap percaya diri saat mengalami obesitas?	Aku cantik, kulit aku sehat itusi yang bikin aku percaya diri
4	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan untuk mengembalikan rasa kepercayaan diri akibat	Karna aku mahasiswa BKI jadi aku tau cara yang tepat bagi aku buat menyikapi dan merespon pendapat-pendapat orang lain baik itu pendapat yang positif maupun pendapat yang negatif

	obesitas?	
5	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan dalam menghadapi <i>body image</i> akibat obesitas?	Aku selalu membangun pola pikir positif, menerapkan pola hidup sehat



HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

NAMA : Seli (*Nama Samaran*)
BB sekarang : 80kg
Latar belakang obesitas : Pola makan dan kadar gula yang tinggi
Kondisi obesitas selama mahasiswa: Kurang Percaya Diri

Konsep Kepercayaan Diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda, kepercayaan diri itu apa?	Menurut pendapatku kepercayaan diri itu lebih ke penilaian diri sendiri terhadap lingkungan sekitar
2	Bagaimana cara anda untuk membentuk kepercayaan diri?	Faktor internal si yang bikin aku yakin, aku yakin sama penampilan aku yang sekarang
3	Apa saja aspek kepercayaan diri anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Realistis terhadap semua kemampuan yang aku punya, aku tampil on point terus harus make up yang menurutku cocok sama aku
4	Apa yang anda lakukan ketika ada tindakan seseorang yang merugikan sehingga membuat anda tidak percaya diri?	Kalo sekarang aku udah ditahap yang bodoamat sama pendapat ataupun persepsi orang sama penampilan terutama tubuhku
5	Apa yang anda lakukan apabila ada seseorang mengomentari fisik orang lain dengan bahan ejekan yang membuat anda tidak percaya diri?	Lebih ke cuek dan diem aja sih
6	Apakah anda merasa percaya diri dengan bentuk tubuh atau fisik yang anda miliki sekarang? Apa buktinya?	Jujur buat sekarang aku udah jauh lebih bersyukur dan percaya diri dengan bentuk tubuhku yang sekarang, buktinya simpel sih kaya aku jadi lebih percaya diri tampil dilingkungan dan nyaman dengan apa yang aku miliki
7	Faktor ekstern dan intern apa saja yang mempengaruhi kepercayaan diri anda?	Faktor lingkungan pertemanan aku yang dulu sama yang sekarang benar-bener beda jauh, kalo lingkup pertemanan aku yang sekarang jauh lebih sehat dan menyenangkan sedangkan faktor intern aku lebih ke yakin sama diri sendiri ditambah aku suka dengerin motivasi dari idolaku yang benar-bener berpengaruh

		banget ya sama kondisi aku yang sekarang
8	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat percaya diri?	Dibawa enjoy aja akusi
Konsep <i>Body Image</i>		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda, apa itu <i>body image</i> ?	Menurutku <i>body image</i> itu sebuah gambaran betuk tubuh itu aja si yang aku tau
2	Apa saja aspek <i>body image</i> anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Kepuasan tersendiri sama bagian tubuh tertentu sama penampilan, aku sangat suka dengan bentuk wajah aku dan penampilan aku yang sekarang udah jauh lebih rapih
3	Apakah anda merasa bangga dengan penampilan dan mempunyai rasa percaya diri terhadap tubuh anda? Apa saja yang anda banggakan?	Aku bangga sii sama semua bentuk tubuh aku, dan aku bersyukur diberi kenikmatan fisik yang utuh, karna masih banyak diluar sana yang 'maaf' fisiknya tidak sempurna dari lahir. Semua bagian tubuh aku aku bangga dengan itu
4	Apakah anda menerima dan merasa baik tetang tubuh dan penampilan yang anda miliki sekarang, bahkan jika itu tidak sesuai dengan pandangan dari orang lain?apa bentuk gambaran diri anda dalam memandang diri anda?	Ya, yang penting aku merasa senang dan sehat
5	Apakah anda sering membandingkan diri dengan orang lain? Apa tujuan anda membandingkan dengan orang lain?	Dulu iyaa, tapi kalo sekarang udah jarang. Dulu aku membandingkan diri aku dengan orang lain dengan tujuan buat motivasi biar aku bisa merubah pola hidupku yang lebih sehat
6	Apa bentuk-bentuk <i>body image</i> pada diri anda?	Positif dan negatif
7	Apa saja faktor intern dan ekstern yang mempengaruhi <i>body image</i> anda?	Kalo dari faktor internal yang pasti dari diri aku sendiri, aku juga sering nonton youtube Clarissa Putri. Sedangkan faktor eksternal dari temen-temen aku yang support dan ga pernah ngejudge bentuk fisik aku yang bisa dibilang gendut

8	Bagaimana anda mengembangkan <i>body image</i> anda ketika dikatakan obesitas?	Kalo aku merasa penampilanku udah rapih dan wangi, mau orang berkomentar tentang fisik aku ya aku anggap angin lalu, toh aku juga udah mencoba buat diet dan memperbaiki pola hidupku
9	Apa saja dampak sebagai mahasiswa obesitas dalam menjaga <i>body image</i> ?	Aku lebih banyak berpikir positif aja

Bentuk Kepercayaan Diri

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Dengan cara apa saja anda dapat meyakini bahwa anda memiliki kepercayaan diri?	Aku lebih menghargai dan mencintai diri aku dengan segala yang aku punya, contoh kecilnya aku udah bisa upload tentang diri aku tanpa harus memikirkan persepsi orang lain
2	Apa saja bentuk kepercayaan diri yang terjadi pada diri anda?	Percaya diri baik lahir maupun batin dan yakin sama kemampuan yang aku miliki
3	Ketika dalam kondisi obesitas, apa saja yang dapat membuat anda memiliki kepercayaan diri?	Dukungan dan support dari temen-temen dan lingkungan aku
4	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat kepercayaan diri yang disebabkan karena obesitas?	Cuek dan tidak mendengarkan komentar buruk tentang diri aku, jika itu komentar tentang fisik aku
5	Sebagai mahasiswa yang obesitas apa saja yang selama ini dilakukan dalam menjaga kepercayaan diri?	Dengan cara nerapin pola pikir yang positif

Dampak dari obesitas terhadap kepercayaan diri

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda apa saja dampak yang dapat dirasakan anda saat mengalami obesitas? Bagaimana cara anda untuk mengatasi masing-masing dampak tersebut?	Aku sempe menutup diri dan jarang berinteraksi dengan orang baru, cara aku ngatasin hal itu alhamdulillah banget aku sekarang punya temen-temen yang baik banget dan selalu support penuh
2	Hal apa saja yang membuat anda tidak memiliki	Komentar buruk orang tentang tubuh aku

	kepercayaan diri saat mengalami obesitas?	
3	Hal apa yang membuat anda tetap percaya diri saat mengalami obesitas?	Faktor internal sii yang bikin aku tetetp percaya diri walupun aku punya berat badan yang gendut
4	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan untuk mengembalikan rasa kepercayaan diri akibat obesitas?	Dengan nerapin ilmu yang aku dapet selama menjadi mahasiswa BKI
5	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan dalam menghadapi body image akibat obesitas?	Mempraktekan ilmu yang aku pelajarin saat kuliah ditambah juga tips-tips dari Clarissa Putri (beauty influencer yang berhasil diet)



HASIL WAWANCARA SUBJEK 3**NAMA** : Sifa**BB sekarang** : 83**Latar belakang obesitas** : Stress**Kondisi obesitas selama mahasiswa: Tidak Percaya Diri**

Konsep Kepercayaan Diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda, kepercayaan diri itu apa?	Menurut pendapatku kepercayaan diri merupakan sebuah penulian diri sama lingkungan sekitar
2	Bagaimana cara anda untuk membentuk kepercayaan diri?	Faktor internal banget si yang jadiin aku yakin sama penampilanku
3	Apa saja aspek kepercayaan diri anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Realistis sama semua kemampuan yang adad, dan aku sekarang udah mulai selflove dengan ikutin make up tutorial di youtube
4	Apa yang anda lakukan ketika ada tindakan seseorang yang merugikan sehingga membuat anda tidak percaya diri?	Dulu aku pemikir keras sering banget overthingking sama oendapat orang, kalo buat sekarang aku asih belum bisa ngatasin masalah itu Cuma sekarang jauh lebih jarang aja sih ga kaya dulu semuanya aku pikirin
5	Apa yang anda lakukan apabila ada seseorang mengomentari fisik orang lain dengan bahan ejekan yang membuat anda tidak percaya diri?	Kadang ikut kepikiran, ko orang jahat banget ya padahal kita sebagai orang obesitas bangun kepercayaan diri aja lumayan susah
6	Apakah anda merasa percaya diri dengan bentuk tubuh atau fisik yang anda miliki sekarang? Apa buktinya?	Jujur sekarang udah jauh lebih bersyukur sama penampilanku yang sekarang, aku udah rajin olahraga dan atur pola makan
7	Faktor ekstern dan intern apa saja yang mempengaruhi kepercayaan diri anda?	Mungkin dari pertemana dan keluarga yang selalu sayang ke aku dengan semua kekurangan yang aku punya, kalo faktor intrn yang berpengaruh tuh aku sekarang lebih ke fokus sama diri sendiri, aku rajin banget dengerin affirmasi positif dari baca buku, dengerin podcast dll itu ngaruh banget sama perkembangan pola pikir aku

8	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat percaya diri?	Fokus buat buktin sama diri sendiri aja kalo aku bisa jauh lebih baik dari aku yang dulu
Konsep <i>Body Image</i>		
No	Pertanyaan	
1	Menurut anda, apa itu <i>body image</i> ?	<i>Body image</i> menurutku penilaian terhadap tubuh dan pandangan orang lain menurut kita
2	Apa saja aspek <i>body image</i> anda sebagai mahasiswa yang obesitas? bagaimana penjelasan anda pada masing-masing aspek tersebut?	Menurutku kepuasan kita sama bagian tubuh dan penampilan
3	Apakah anda merasa bangga dengan penampilan dan mempunyai rasa percaya diri terhadap tubuh anda? Apa saja yang anda banggakan?	Aku merasa bangga, tapi ada juga fase dimana aku ngerasa insecure parah dan mengurung diri dikamar. Salah satu hal yang aku banggakan aku mempunyai postur tubuh yang tinggi besar jadi tidak terlihat bogel
4	Apakah anda menerima dan merasa baik tetang tubuh dan penampilan yang anda miliki sekarang, bahkan jika itu tidak sesuai dengan pandangan dari orang lain?apa bentuk gambaran diri anda dalam memandang diri anda?	Aku yang sekarang jadi lebih banget bersyukur dibandingkan yang dulu atau kemarin, soalnya aku udah nerapin pola hidup yang lebih sehat dan menjauhi lingkungan toxic. Kalo sekarang aku ngerasa diri aku jauh lebih cantik, sehat dan yang lebih penting aku jauh lebih bahagia
5	Apakah anda sering membandingkan diri dengan orang lain? Apa tujuan anda membandingkan dengan orang lain?	Sering, karena itu buat motivasi aja si bagi aku
6	Apa bentuk-bentuk <i>body image</i> pada diri anda?	Lahir dan batin
7	Apa saja faktor intern dan ekstern yang mempengaruhi <i>body image</i> anda?	Faktor intern dari diri aku sendiri, soalnya aku punya tekat kuat dan target buat bikin <i>body goals</i> sebelum aku wisuda. Kalo dari faktor eksternal yang pasti dari lingkungan pertemananku

8	Bagaimana anda mengembangkan <i>body image</i> anda ketika dikatakan obesitas?	Postur tubuh aku kan tinggi dibanding temen-temenku yang lain, jadi kalo aku dibilang gendut aku ikut balas pertkaan mereka yang sarkas, soalnya aku ngga suka ditindas
9	Apa saja dampak sebagai mahasiswa obesitas dalam menjaga <i>body image</i> ?	Yang pasti ada suka dan duka ya dalam menjaga <i>body image</i>
Bentuk Kepercayaan Diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Dengan cara apa saja anda dapat meyakini bahwa anda memiliki kepercayaan diri?	Aku sayang sana diri aku sendiri jadi ya kepercayaan diri itu tumbuh seiring berjalanya waktu dan terus berkembang sih
2	Apa saja bentuk kepercayaan diri yang terjadi pada diri anda?	Bentuknya lahir dan batin sih
3	Ketika dalam kondisi obesitas, apa saja yang dapat membuat anda memiliki kepercayaan diri?	Aku cuek aja dan lebih suka dengerin segala sesuatu yang berdampak positif sama diri aku sendiri
4	Bagaimana cara anda mengatasi hal-hal yang menghambat kepercayaan diri yang disebabkan karena obesitas?	Aku punya <i>selflove</i> yang tinggi jadi aku ga mikirin pendapat negatif orang kalo sekarang dulumah overthingking parah
5	Sebagai mahasiswa yang obesitas apa saja yang selama ini dilakukan dalam menjaga kepercayaan diri?	Selalu <i>selflove</i> udah lebih dari cukup, apalagi sebagai mahasiswa pasti kita jauh lebih open minded
Dampak dari obesitas terhadap kepercayaan diri		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda apa saja dampak yang dapat dirasakan anda saat mengalami obesitas? Bagaimana cara anda untuk mengatasi masing-masing dampak tersebut?	Aku stress nangis dan kaya omongan-omongan negatif orang tuh terngiang ngiang dikepalaku
2	Hal apa saja yang membuat anda tidak memiliki kepercayaan diri saat mengalami obesitas?	Komentar buruk orang

3	Hal apa yang membuat anda tetap percaya diri saat mengalami obesitas?	Faktor internal banget, aku <i>selflove</i> -nya sekarang tinggi jadi keep enjoy life
4	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan untuk mengembalikan rasa kepercayaan diri akibat obesitas?	Jadi mahasiswa bener-bener merubah pola pikir, cara menyikapi segala sesuatu. Aku balik lagi selalu <i>selflove</i> aja
5	Menurut anda sebagai mahasiswa BKI, hal apa saja yang anda lakukan dalam menghadapi <i>body image</i> akibat obesitas?	Mempraktekan ilmu yang aku pelajarin saat kuliah & alway <i>selflove</i> lebih dari cukup



LAMPIRAN 2**FOTO DOKUMENTASI PENLITIAN**

Gambar 1. Observasi penelitian dengan subjek Seli



Gambar 2. Observasi penelitian dengan subjek Sara



Gambar 3. Observasi penelitian dengan subjek Sifai



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

1. Nama : Heni Amara Saputri
2. Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 31 Maret 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Gn.Nangka RT 05/ RW 05 Gentaksari,
Kroya, Cilacap
6. Nomor Handphone : 08579070221
7. E-mail : heniamara2002@gmail.com

II. Pendidikan Formal

Periode (Tahun)	Sekolah/ Institusi/ Universitas	Jurusan/ Prodi	Jenjang Pendidikan
2007-2013	SD Mujur Lor 02	-	SD
2013-2016	SMP Negeri 4 Kroya	-	SMP
2016-2019	MAN 1 Cilacap	IPA	SMA
2019-2023	Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto	BKI	Perguruan Tinggi