

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks penelitian

Mempunyai berat badan ideal merupakan dambaan bagi setiap wanita. Berat badan ideal yaitu dimana seseorang memiliki bentuk yang serasi antara berat badan dengan tinggi badan. Sehingga penampilan pada fisik akan terlihat ideal yaitu tidak tampak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk. Dalam mengetahui berat badan ideal maka seseorang harus menimbang dan mengukur tinggi badan terlebih dahulu. Setelah itu baru melakukan penghitungan dengan rumus- rumus matematis tertentu sehingga mereka bisa mengetahui berapa berat badan idealnya. Masih banyak wanita yang belum mengetahui cara menghitung berat badan ideal ini sehingga ia tidak tahu apakah berat badannya masuk kategori sangat kurus, kurus, ideal, gemuk, atau obesitas.<sup>1</sup>

Obesitas adalah Kenaikan badan yang berlebih pada wanita yang terus menerus. Seseorang dengan Obesitas terjadi karena banyaknya kalori yang dikonsumsi dalam setiap harinya melebihi kebutuhan kalori yang mereka butuhkan dan pemakaian energi yang kurang sehingga terjadi penumpukan lemak pada tubuh.<sup>2</sup> Kalori yaitu suatu hal yang dibutuhkan manusia untuk bisa bertahan hidup dan bisa menjalankan kehidupan sehari- hari diberbagai

---

<sup>1</sup> Rusliyawati, Anggun D.S, Qadhli J.A. *Rancang bangun identifikasi kebutuhan kalori dengan aplikasi Go Healthy life.* (UTI: Jurnal Teknologi dan system informasi, 2020) 1(1), 48-50

<sup>2</sup> Fernando, M.L. *Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.* (Surabaya : Jurnal ilmiah psikologi terapan, 2019), 7(1). 102

aktivitas. Kalori merupakan nutrisi yang ada pada makanan. Jumlah kalori dalam setiap makanan berbeda- beda, dan untuk mempermudah kita mengetahui jumlah kalori dalam setaip makanan maka bisa dilihat dari informasi dari *google* ataupun aplikasi kesehatan. Dengan kemudahan informasi tersebut maka wanita bisa lebih mengontrol kebutuhan kalori yang mereka butuhkan.<sup>3</sup>

Obesitas lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki- laki.<sup>4</sup> Peyebab obesitas selain kurangnya aktifikas fisik yaitu kebiasaan makan dengan porsi berlebihan. Selain itu obesitas dapat disebabkan juga oleh genetik atau keturunan dari orang tuanya, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang keliru seperti terlalu banyak mengkonsumsi *junk food*, makan dan minum dengan kandungan gula yang tinggi.<sup>5</sup>

Obesitas menjadi permasalahan kesehatan serius yang mulai dibicarakan sejak tahun 1990.<sup>6</sup> UNICEF menyatakan pada tahun 2013 presentase obesitas penduduk usia diatas 18 tahun sebesar 14,8 persen dan terjadi kenaikan pada tahun 2018 sebesar 21,8 persen.<sup>7</sup> Obesitas pada orang dewasa di Indonesia lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan laki- laki. Menurut Rachmi faktor pengaruh obesitas selain jenis kelamin yaitu status pernikahan untuk wanita, standar hidup yang tinggi, hidup dalam kondisi sosial

---

<sup>3</sup> Anggun Dwi Suryani dan Qadhli Jafar Ardian,*Rancang bangun identifikasi kebutuhan kalori dengan aplikasi Go Healthy life*.(UTI:Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi,2020), 1(1),hlm 47-56

<sup>4</sup> Toto Sudargo, Hrry Freitag, Nur Aini Kusmayanti, Felicia Rosiyani,*Pola makan dan obesitas*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2014), hlm 2

<sup>5</sup> Dessy Hermawan...*(et.al)*. *Mengenal obesitas*.(Yogayakarta: andi,2020), hlm 6

<sup>6</sup> Luthfia Dewi, Annisa Ayuningtyas, *A-Z tentang Obesitas*,(Yogyakarta : Gadjah mada University Press,2023), hlm 15

<sup>7</sup> Ni Putu Riana Sari,dkk, *10 karya terbaik miracle public healt competition*,(Bali : Primajana Education Center : 2023), hlm 4

ekonomi yang tinggi, tempat tinggal di perkotaan, gaya hidup, serta tingginya asupan daging dan turunannya.<sup>8</sup>

Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup pada penderitanya. Serta meningkatkan dana pengeluaran untuk kesehatannya. Karena penderita obesitas rentan untuk mengalami penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, *cancer*, Alzheimer dan juga *sleep apnea*. Selain itu dampak terburuk dari obesitas yaitu bisa menyebabkan kematian pada usia muda. Seseorang dengan obesitas bukan hanya saja mengalami gangguan pada kesehatan fisik namun juga bisa mengalami gangguan psikis.<sup>9</sup>

Walaupun pada zaman sekarang ini banyak masyarakat yang menyuarakan tentang konsep cantik pada wanita tidak hanya cantik fisik saja namun cantik lahiriah.<sup>10</sup> Namun tidak bisa dipungkiri jika penampilan fisik pada wanita akan mempengaruhi bagaimana ia memandang dirinya. Apalagi penderita obesitas dipandang sebagai lelucon yang sering dijadikan bahan tertawaan oleh teman-temannya.<sup>11</sup> Individu yang mendapat hinaan fisik terkait keadaan fisiknya akan memiliki konsep diri yang buruk.<sup>12</sup>

Pambudi berpendapat jika konsep diri yaitu segala bentuk dari kepercayaan, penilaian, perasaan yang individu yakini terkait dirinya dan akan mempengaruhi proses dari interaksi sosial seseorang dengan seseorang lainnya di lingkungannya.<sup>13</sup> Hurlock berpendapat jika konsep diri merupakan gambaran

---

<sup>8</sup>A Luthfia Dewi, Annisa Ayuningtyas, *A-Z tentang Obesitas*, hlm 16

<sup>9</sup> Dessy Hermawan...(et.al). *Mengenal obesitas*.(Yogyakarta: andi,2020), hlm 4

<sup>10</sup> Sri Yohana Pandu,*konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas*, hlm108

<sup>11</sup> Dessy Hermawan...(et.al). *Mengenal obesitas*, hlm 4

<sup>12</sup> B.S. Sidjabar, *Membangun Pribadi yang unggul*,(Yogyakarta : Andi,2011), hlm 61

<sup>13</sup> Ghusti Jhoni Putra & Usman, *Konsep Diri Pada Pasien Luka Kaki Diabetik*, (Sidoarjo : Oksana,2019), hlm 1

atau pemahaman mengenai diri sendiri yang dapat dilihat dari dua aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Aspek fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian bentuk tubuh. Sedangkan aspek psikologis berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan kemampuan penyesuaian dengan kehidupannya.<sup>14</sup>

Obesitas dapat terjadi pada usia berapa saja tidak terkecuali pada usia dewasa awal. Masa dewasa awal menurut Hurlock yaitu masa yang dimulai pada usia 18-40 tahun. Dalam masa dewasa awal akan terjadi perubahan pada kondisi fisik dan akan mengalami penurunan diusia 40 tahun.<sup>15</sup> Masa Dewasa awal merupakan masa wanita lebih banyak memperhatikan penampilan fisik dan memiliki perhatian besar terhadap penampilannya, ia juga menyamakan atau membandingkan penampilan fisiknya dengan wanita yang lainnya.<sup>16</sup> Pada masa dewasa awal banyak individu yang memutuskan untuk menjadi mahasiswa dengan melajutnya studinya di Perguruan Tinggi. Ketika seorang yang sudah memasuki masa dewasa maka konsep dirinya akan berubah dari individu yang ketergantungan menuju individu yang mandiri.<sup>17</sup>

Menurut Singgih Mahasiswa berperan penting sebagai *agen of change* atau agen perubahan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan inovasi kreatif yang dapat bermanfaat bagi masyarakat lainnya. Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang terpelajar dan berwawasan. Baik buruknya suatu

---

<sup>14</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematiknya*, (Yogyakarta : PT Kanisius, 2015), hlm 37

<sup>15</sup> Putri,A.F.*Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*. (Schoulid: Indonesian Journal of schooling counselling,2019)3(2), hlm 35-36

<sup>16</sup> Putri,A.F,"*Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*",hlm 36

<sup>17</sup> 21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat. hlm 80

negara tergantung pada kualitas serta integritas mahasiswa sebagai penerus bangsa.<sup>18</sup>

Penelitian ini berfokus kepada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Mahasiswa perempuan dipilih karena perempuan lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan dengan laki- laki.<sup>19</sup> Selain itu konsekuensi obesitas terhadap mahasiswa sangat bervariasi mulai dari perasaan malu berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, kondisi fisik yang menghambat kegiatan sehari- hari sebagai mahasiswa, serta ketidakpuasan terhadap tubuh yang menyebabkan konsep diri rendah. Konsep diri rendah berdampak pada evaluasi diri yang negatif, membenci diri, rendah diri, dan tidak menerima diri.<sup>20</sup>

Lokasi penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Peneliti memilih Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri karena sebagai salah satu kampus negeri yang ada di Kediri dan mempunyai banyak mahasiswa perempuan di dalamnya. Pada tahun ajaran 2022/2023 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri mempunyai jumlah 7.511 mahasiswa perempuan aktif dan 3.299 mahasiswa laki- laki aktif. Peneliti telah melakukan observasi dan melihat jika di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terdapat mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Selain itu peneliti juga berasal dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri sehingga

---

<sup>18</sup> Yusuf Wibisonp, Tatang Zakaria, Bhanu Viktorahadi, *Persepsi dan Praktik Toleransi Beragama di Kalangan Mahasiswa Muslim dan Non Muslim*,(Bandung : Prodi S2 Studi Agama- agama UIN Sunan Gunung Djati,2022), hlm 25-26

<sup>19</sup> Toto Sudargo, Hrry Freitag, Nur Aini Kusmayanti, Felicia Rosiyani,*Pola makan dan obesitas*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2014), hlm 6

<sup>20</sup> Wahyudin, Asnil Aidah Ritonga, *Strategi Pembelajaran Kooperatif Konsep Diri dan Hasil Belajar Sejarah*,(Medan : CV.Widya Puspita, 2019),Hlm 47

memudahkan peneliti apabila melakukan penelitian. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri beralamat di Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kecamatan Kota, Kota Kediri, Jawa Timur Indonesia. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terakreditasi B.

Observasi awal yang dilakukan peneliti konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri terlihat jika dari segi fisik kelima subjek mempunyai bentuk tubuh yang lebih besar daripada mahasiswa yang lainnya. Dengan mengalami obesitas salah satu subjek terlihat sering jalan seorang diri pada saat di Kampus dan selalu menundukkan kepala pada saat berjalan menuju kelasnya.<sup>21</sup>

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tiffany Ushwatunnisa mengenai Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Obesitas, menggunakan informan berjumlah tiga orang remaja yang berusia 18 hingga 19 tahun. Hasil dari penelitian tersebut yaitu dua dari tiga informan berdasarkan aspek fisik mampu menerima dengan baik. Tidak ada kebencian atau kemarahan terhadap kondisi obesitasnya. Dilihat dari aspek psikis dan aspek sosial, kematangan emosi ketiga informan mempunyai dua aspek yang sama.<sup>22</sup>

Meskipun penelitian konsep diri sudah banyak dilakukan. Namun belum banyak yang meneliti mengenai konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas. Sebagai mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas tentunya tidak mudah. Pengalaman yang menyenangkan saat berinteraksi

---

<sup>21</sup> Observasi di IAIN Kediri

<sup>22</sup> Tiffany Ushwatunnis, *Konsep Diri Remaja Wanita Yang Mengalami Obesitas*, (Medan : Universitas Medan Area, 2017)

dengan orang lain maka akan memberikan sebuah pengaruh yang positif dalam pembentukan konsep dirinya. Begitu pula jika pengalaman negatif saat berinteraksi dengan orang lain maka membuat pengaruh negatif dalam terbentuknya konsep diri. Dengan begitu maka konsep diri akan menjadi bagian dalam diri yang bisa mempengaruhi setiap perasaan, pikiran, persepsi, dan tingkah laku.<sup>23</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah mengenai bagaimana gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri dan juga mengenai faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

## **B. Fokus penelitian**

1. Bagaimana gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri ?
2. Apa faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri ?

## **C. Tujuan penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

---

<sup>23</sup> Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, dan Sutatminingsih ,*Membentuk konsep diri melalui budaya tutur*, (Medan : Puspantara, 2020), hlm 29-30

3. Untuk mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri?

#### **D. Kegunaan penelitian**

Kegunaan penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat Memberikan pemahaman ilmu pengetahuan kepada pembaca yang berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam keilmuan psikologi sosial karena wanita yang mengalami obesitas akan merasa kurang percaya diri terhadap bentuk badannya sehingga mempengaruhi interaksinya dengan lingkungan sekitar

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pembaca

Dapat menambah ilmu pengetahuan atau wawasan tentang konsep diri mahasiswa yang mengalami obesitas di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Serta dapat memberikan tambahan rujukan yang berguna untuk mengembangkan penelitian yang sama selanjutnya.

- b. Bagi penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan atau wawasan dan juga sebagai latihan dalam mengembangkan keterampilan dalam menulis karya ilmiah.

- c. Bagi yang mengalami obesitas



Penelitian ini akan membantu mengembangkan konsep diri yang positif terhadap mahasiswa yang mengalami obesitas.

#### **E. Telaah pustaka**

1. Avrila Laura Kokali. *Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Perempuan Dewasa Awal Lajang Yang Mengalami Obesitas*. Skripsi: Unika Soegijapranata Semarang). (2018).<sup>24</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi persepsi perempuan lajang dewasa awal yang mengalami obesitas terhadap diri mereka sendiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode wawancara fenomenologis digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa lajang awal yang mengalami obesitas memiliki berbagai pengaruh terhadap persepsi diri mereka. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi factor- faktor yang mempengaruhi persepsi perempuan dewasa lajang awal yang mengalami obesitas terhadap diri mereka sendiri.

Persamaan yaitu sama- sama mengungkapkan variable konsep diri pemilihan metode yang digunakan yaitu kualitatif, penelitian ini juga sama- sama menggunakan pendekatan fenomenologis. Sedangkan Perbedaan dengan peneliti ini yaitu subjek dan lokasi penelitian

2. Genta Maghvira. *Implementasi Konsep Diri Pada Kelompok Gemes (Gemuk Menawan Semarang )*.Jurnal : Ilmiah Komunikasi Makna, 6(2). (2018).<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Avrila Laura Kokali, "Faktor yang Mempengaruhi Konsep diri Perempuan Dewasa Awal Lajang Yang Mengalami Obesitas", (Semarang : Unika Soegijapranata, 2018)

<sup>25</sup> Genta Maghvira. *Implementasi Konsep Diri pada Kelompok Gemes (Gemuk Menawan Semarang)*, *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, (2018), 6(2), hlm 140-149

Tujuan penelitian ini adalah melihat fenomena terbentuknya komunitas Gemse melalui sudut pandang psikologi komunikasi khususnya konsep diri. Metode yang digunakan yaitu penelitian kajian teoritis. Teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi singkat pada sebuah komunitas beranggotakan orang gemuk di Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan jika konsep diri positif maka seseorang cenderung untuk berperilaku positif dan adanya peningkatan *self-esteem*, *self image* dan *self ideal* dari seorang tersebut.

Persamaan yaitu dalam sama- sama menggunakan variable konsep diri. Sedangkan perbedaan yaitu pada subjek, fenomena yang dibahas serta lokasi penelitian.

3. Petrus Kanisius Tri Putra Mulya. *Konsep diri pada remaja dengan obesitas (Studi Kualitatif) di SMA Abdi Wacana Pontianak* (Skripsi : Stik Sint Carolus). (2019).<sup>26</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana konsep diri yang dirasakan oleh remaja yang mengalami kelebihan berat badan. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif dengan metodologi kualitatif. Wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data, dan metode Collaizi digunakan untuk menganalisisnya. Menurut temuan penelitian, konsep diri terdiri dari lima elemen. Salah satu elemen tersebut adalah bagaimana remaja obesitas memandang diri mereka sendiri, yang memiliki tiga subtema: bagaimana perasaan mereka tentang tubuh mereka dan bagaimana orang lain memandang mereka.

---

<sup>26</sup> Petrus Kanisius Tri Putra Mulya. *Konsep Diri Pada Remaja Dengan Obesitas (studi kualitatif) di SMA Abdi Wacana Pontianak*, (Pontianak : Stik Sint Carolus ,2019)

Persamaan terhadap penelitian ini terletak pada variable konsep diri serta fenomena yang diambil dalam penelitian. Selain itu penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologis. Sedangkan perbedaan terletak pada subjek serta lokasi penelitian

4. Eryani. *Konsep Diri Pada Remaja Obesitas di SMP Katolik Frater Xavierius 1 Palembang*. (Skripsi : Universitas Katolik Musi Charitas). (2019).<sup>27</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep diri remaja obesitas di Xaverius SMP Katolik 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pengambilan responden sebanyak 44 sampel. Temuan dari penelitian ini

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menjadikan variabel konsep diri dan fenomena obesitas sebagai penelitian. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah metode, lokasi, serta subjek penelitian.

5. Yusias Hikmat Diani. *Faktor- faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*. Jurnal : Ilmiah widya,5(1),(2018).<sup>28</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan jenis kelamin, status gizi ayah, status gizi ibu, status tempat tinggal, pola makan, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa angkatan 2013 fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan sampel 215 dari 260 populasi. Temuan dari penelitian

---

<sup>27</sup> Eryani, *Konsep Diri Pada Remaja Obesitas di SMP Katolik Frater Xavierius 1 Palembang*, (Palembang : Universitas Katolik Musi Charitas, 2019)

<sup>28</sup> Yusias Hikmat Diani. *Faktor- faktor yang berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas kristen Indonesia*. Jurnal ilmiah widya, (2018), 5(1), hlm 1-5

ini menunjukkan proporsi obesitas mahasiswa pada penelitian ini didapatkan sebesar 35,5%. Variabel yang berhubungan secara signifikan dengan obesitas pada mahasiswa yaitu jenis kelamin, status gizi ibu, aktivitas fisik dan status gizi ayah. Variabel yang tidak berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa yaitu pola makan, durasi tidur dan status tempat tinggal.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama- sama menggunakan fenomena obesitas dan subjek mahasiswa sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah pemilihan metode serta lokasi peneliti