

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang menikmati berbagai kemudahan di era globalisasi serta kemajuan teknologi, yang membuat gaya hidup masyarakat perkotaan pun berubah, perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan ini sulit ditangani karena erat kaitannya dengan perilaku manusia (Jaelani dkk, 2012). Perubahan gaya hidup ini juga dirasakan oleh mahasiswa, terutama mahasiswa perantauan yang tinggal di kos. Mereka cenderung memiliki gaya hidup praktis, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (Ayuningtyas & Nadhiroh, 2023). Hal tersebut merupakan dampak dari konsumsi energi yang berlebihan dari waktu ke waktu hingga menjadi lemak yang menumpuk di dalam tubuh, kondisi ini biasa disebut dengan obesitas (Muchtadi, 2012). Obesitas yang sering disebut dengan kelebihan berat badan didefinisikan sebagai tubuh yang menumpuk lebih banyak lemak daripada yang dibutuhkan dan merupakan akibat dari ketidakseimbangan berat badan dan tinggi badan (Sumanto, 2009).

Selain obesitas atau kelebihan berat badan, penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan seseorang (*World Health Organization*, 2021). Pada dasarnya, kelebihan berat badan maupun obesitas dapat muncul di segala kelompok usia, bahkan anak-anak, remaja, hingga lansia, termasuk perempuan maupun laki-laki, juga pada individu yang sudah menikah atau yang belum menikah. Individu yang mengalami kegemukan berisiko lebih tinggi mengidap berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, dan beberapa jenis kanker. (*World Health Organization*, 2021).

Menurut Arisman (2011), melalui penggunaan teknik indeks massa tubuh (IMT), dapat diketahui apakah seseorang mengalami obesitas atau tidak dengan cara membagi berat badannya (dalam kilogram) dengan tinggi badannya (dalam meter kuadrat). Obesitas dapat dikategorikan menjadi

beberapa bagian, *World Health Organization* (2000), menjelaskan bagaimana indeks massa tubuh (IMT) seseorang dapat digunakan untuk mengkategorikan dirinya ke dalam beberapa kategori tipe tubuh, seperti berat badan kurang (IMT < 18.5), berat badan normal (IMT 18.5 - 22.9), kelebihan berat badan dengan risiko (IMT > 23 - 24.9), obesitas tingkat I (IMT 25 - 29,9), dan obesitas tingkat II (IMT > 30).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kelebihan berat badan atau obesitas dapat mempengaruhi kesehatan psikologis (Sajawandi, 2015). Depresi merupakan salah satu dampak psikologis yang sering muncul dan sering kali disertai dengan menurunnya tingkat kepercayaan diri seseorang ketika berada di muka umum, khususnya dalam konteks mahasiswa yang memasuki usia remaja (Thahir & Masnar, 2021). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang terdaftar pada lembaga pendidikan pasca sekolah menengah, mahasiswa dianggap memiliki tingkat pendidikan tertinggi dalam sistem pendidikan Indonesia. Mahasiswa dalam tahap perkembangan dapat dikategorikan sebagai remaja akhir dan dewasa awal yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun dan ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2002). Sebagaimana diketahui, mahasiswa harus berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan pembelajaran, antara lain menyelesaikan tugas dari dosen, mengikuti ujian, dan presentasi di depan kelas untuk mendapatkan indeks prestasi yang ideal. Namun, karena kondisi mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, hal ini menjadi hambatan yang cukup besar bagi mahasiswa yang kurang percaya diri. Mereka percaya bahwa menjadi gemuk atau kelebihan berat badan akan memberikan penilaian negatif dan tidak puas terhadap penampilan tubuh mereka sendiri (Wati & Sumarmi, 2017).

Seperti yang terjadi di kalangan mahasiswa yang mengalami kegemukan atau obesitas dibuktikan dengan hasil perhitungan indeks massa tubuh di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan tahun 2020, mereka mengatakan bahwa mereka tidak senang dengan penampilan fisik mereka,

termasuk kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi fisik dari kegemukan tersebut ditandai dengan beberapa karakteristik seperti pipi yang berisi atau tembem, adanya lekukan di dagu, leher yang relative terlihat pendek, dan perut membesar yang mengalami kelebihan lemak sehingga terlihat bergelombang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 3 mahasiswa obesitas, bahwa faktor penyebab obesitas pada mahasiswa bersifat *multifaktorial*, antara lain: peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh sosial media, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung mengalami obesitas (Kurdanti, 2015).

Di lingkungan perkuliahan, mahasiswa yang mengalami obesitas sering menghadapi berbagai kesulitan seperti kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus, merasa cepat lelah saat menaiki anak tangga, hingga mengalami *body shaming* yang dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri hingga berkurangnya kepercayaan diri, *body shaming* dapat berupa mengkritisi penampilan tubuh sendiri, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain, ataupun menjelek-jelekkkan penampilan orang lain (Haryati dkk, 2021). Perilaku tersebut menyebabkan perasaan tidak nyaman berupa kekhawatiran, ketakutan, kesedihan, kurang percaya diri, ketersinggungan, merasa tidak berharga, marah, putus asa, pendiam, merasa tidak dipedulikan dan menjauhi kehidupan sosial (Muliasari, 2019).

Menurut Maslow (1984), kepercayaan diri termasuk kebutuhan dasar individu untuk mengenal dan memahami diri sendiri, sehingga kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi yang ada dalam diri individu. Kepercayaan diri merupakan sikap yang ada dalam diri individu untuk menerima kenyataan, memiliki kemandirian, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif serta memiliki kemampuan untuk mencapai harapannya (Risnawita & Ghufron, 2010). Lauster (2008) menyebutkan bahwa kepercayaan diri mencakup pandangan diri terhadap lima dimensi, antara lain:

rasional dan realistis, objektif, optimis, keyakinan atas kemampuan diri, dan bertanggung jawab.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah dalam berinteraksi dengan lingkungan perkuliahan dengan memandang dirinya secara positif dan realistis sehingga mampu bersosialisasi dengan baik kepada orang lain. Mahasiswa berprestasi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bersikap optimis dengan yakin akan kemampuan yang dimilikinya, merasa bebas melakukan hal-hal sesuai keinginannya, dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Kepercayaan diri mahasiswa juga dipengaruhi oleh tekanan standar kecantikan yang sering diberitakan media juga turut berkontribusi terhadap menurunnya kepercayaan diri mahasiswa obesitas, dimana kecantikan perempuan sering diidentikkan dengan berkulit putih, berambut lurus, dan tubuh langsing (Kompas.id, 2022). Sedangkan standar pria tampan yaitu harus memiliki tubuh tinggi, *sixpack*, sedikit otot pada bagian lengan dan wajah mulus (Afio, 2023). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki persepsi bahwa mereka kelebihan berat badan biasanya lebih rendah tingkat kepercayaan dirinya, karena penampilan fisik mereka dianggap lebih penting. Kecenderungan untuk berpikir negatif seperti itu secara otomatis dan terus-menerus disebut sebagai *negative self-thinking* atau tindakan berpikir negatif yang hal ini tidak lagi dapat membantu untuk mengembangkan konsep diri yang positif. (Verplanken, 2006).

Berdasarkan temuan tersebut, menggambarkan bagaimana mahasiswa cenderung lebih fokus pada penampilan mereka. Konsep diri merupakan gagasan utama tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kepercayaan kita terhadap kemampuan diri sendiri, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri dan bagaimana kita menginginkan menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan (Madhy, 2022). Berzonsky (1981) mendefinisikan konsep diri sebagai sebuah *personal theory* yang mencakup seluruh konsep, asumsi, dan

prinsip yang diyakini oleh individu tentang dirinya dalam kehidupan. Konsep diri terdiri dari pengetahuan individu tentang diri sendiri di masa sekarang, pengharapan individu tentang diri sendiri di masa depan, serta penilaian individu terhadap diri sendiri untuk menentukan tingkat harga diri (Calhoun & Acocella, 1990).

Berzonsky (1981) menyebutkan bahwa konsep diri mencakup pandangan diri terhadap empat dimensi, antara lain: diri fisik (*physical self*), meliputi seluruh kepemilikan individu yang terwujud dalam benda-benda nyata seperti tubuh, pakaian, benda material, dan sebagainya, diri sosial (*social self*), meliputi peran-peran sosial yang dimainkan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut, diri moral (*moral self*), meliputi semua nilai dan prinsip yang dipegang individu dalam kehidupan, dan diri psikis (*psychological self*), meliputi pemikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap diri sendiri (proses ego).

Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif akan menerima dan percaya akan dirinya sendiri, peduli dengan lingkungan sekitar, dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang akan berdampak negatif pada dirinya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di lingkungan sekitar dan kurang dapat menerima dirinya sendiri sehingga menjadi tidak percaya diri (Madhy, 2022).

Fenomena diatas menggambarkan bahwa konsep diri seseorang merupakan dasar dari tingkat kepercayaan dirinya, semakin positif konsep diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Juga sebaliknya, apabila konsep diri yang dimiliki negatif maka kepercayaan diri cenderung rendah. Dengan adanya permasalahan tersebut dikalangan mahasiswa, peneliti tertarik melakukan penelitian yang lebih terperinci dan mendalam tentang Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi yang diberikan di latar belakang, ditemukan bahwa ada masalah dengan “Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah”. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami obesitas seringkali mengalami kehilangan kepercayaan diri akibat kondisi fisiknya. Mahasiswa seringkali menyadari bahwa kondisi ini membuat mereka kesulitan untuk berpartisipasi di kelas dan menyelesaikan tugas perkuliahan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan baik dari dalam maupun dari luar guna menumbuhkan kepercayaan diri dan konsep diri yang baik atau positif. Hal ini bertujuan untuk mencegah terbentuknya konsep diri yang negatif dengan menghindari timbulnya rasa takut dalam mengemukakan ide, mengembangkan kepercayaan diri, dan mengatasi kecemasan.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Dengan demikian, temuan penelitian ini diyakini akan berguna dalam memahami bagaimana hubungan konsep diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dikalangan mahasiswa obesitas tentang manfaat olahraga teratur, menerapkan bahasa positif, memaafkan diri sendiri, dan menahan diri untuk membandingkan diri dengan orang lain guna meningkatkan konsep diri. Dengan memperkuat konsep diri, diyakini mahasiswa akan memperoleh manfaat di kehidupannya, karena mereka akan lebih terdorong dan percaya diri dalam mencapai tujuannya. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi akan mampu mencapai hasil akademik yang lebih baik.

b. Bagi Masyarakat

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh, menerapkan pola hidup sehat, dan kebiasaan yang lebih baik untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran dan bahan pertimbangan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, serta referensi yang berguna bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas.