

***BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI BERAT BADAN BERLEBIH DI YOGYAKARTA***



NIM: 22200011101

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Disa Novita

NIM : 22200011101

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 1 Mei 2024
Saya yang menyatakan,



Bella Disa Novita
NIM. 22200011101

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAH
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Disa Novita
NIM : 22200011101
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiasi di dalam naskah tesis ini, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 1 Mei 2024
Saya yang menyatakan,



Bella Disa Novita
NIM. 22200011101

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-744/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa yang Mengalami Berat Badan Berlebih di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : BELLA DISA NOVITA, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011101
Telah diujikan pada : Senin, 24 Juni 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 66b5922d5c7d5



Penguji II

Prof. Zulkipli Lessy,
S.Ag.,S.Pd.,BSW,M.Ag.,MSW.,Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 668500f35f2c2



Penguji III

Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66b328bfc5ee1



Yogyakarta, 24 Juni 2024

UIN Sunan Kalijaga

Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66bd7e60c4da1

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikim wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI BERAT BADAN BERLEBIH DI YOGYAKARTA

Yang ditulis oleh:

Nama	:	Bella Disa Novita
NIM	:	22200011101
Jenjang	:	Magister (S2)
Program Studi	:	Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	:	Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) *Interdisciplinary Islamic Studies*, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Art (M.A.)*.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 1 Mei 2024
Saya yang menyatakan,


Prof. Zulkipli Lessy., M.Ag., M.S.W. Ph.D.
NIP. 19681208 200003 1 001

ABSTRAK

Body dissatisfaction merupakan salah satu permasalahan psikologis dan kesehatan mental. *Body dissatisfaction* bisa muncul disebabkan oleh berbagai faktor, salah satu faktor utama adalah berat badan berlebih yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab *body dissatisfaction* pada mahasiswa Yogyakarta yang mengalami berat badan berlebih dan obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan wawancara langsung. Subjek penelitian adalah sepuluh mahasiswa Yogyakarta yang mengalami berat badan berlebih, yang terdiri dari tujuh orang mahasiswa dan tiga orang mahasiswi. Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* yaitu metode pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif, di mana partisipan awalnya direkrut oleh peneliti dalam jumlah sedikit, dan kemudian partisipan tersebut mengarahkan peneliti ke partisipan lain yang dianggap relevan atau memiliki karakteristik yang diinginkan untuk penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan interaktif Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga langkah utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* pada mahasiswa Yogyakarta menunjukkan skala yang tinggi. Mahasiswa Yogyakarta mengalami *body dissatisfaction* disebabkan oleh faktor berat badan berlebih dan obesitas, selain itu juga dipengaruhi oleh media sosial, perbandingan sosial, dan juga pola makan yang tidak sehat. Sehingga ini semua berdampak pada permasalahan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkepanjangan. seperti stress, frustasi, kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Kesepuluh subjek mahasiswa Yogyakarta ini telah melakukan berbagai upaya dalam menurunkan skala *body dissatisfaction* dan mengontrol berat badan berlebihnya untuk kesejahteraan psikologis maupun kesehatan fisik.

Kata kunci: *Body dissatisfaction*, Berat badan berlebih, Obesitas

ABSTRACT

Body dissatisfaction is a psychological and mental health problem. Body dissatisfaction can arise due to various factors, one of the main factors is excess body weight experienced by students. This research aims to determine the factors that cause body dissatisfaction in Yogyakarta students who are overweight and obese.

This research uses qualitative research methods using direct interviews. The research subjects were ten Yogyakarta students who were overweight, consisting of seven Yogyakarta students and 3 Yogyakarta female students. In determining research subjects, the researcher used the snowball technique, namely a sampling method in qualitative research, where participants are initially recruited by the researcher in small numbers, and then these participants direct the researcher to other participants who are considered relevant or have the desired characteristics for the research. This process continues like a rolling snowball, with each new participant directing the researcher to the next participant as a data source. Data analysis was carried out using Miles and Huberman's interactive approach, which involves three main steps, namely data reduction, data presentation, and verification/drawing conclusions.

The results of this research show that body dissatisfaction in Yogyakarta students shows a high scale. Yogyakarta students experience body dissatisfaction due to excess weight and obesity, apart from being influenced by social media, social comparisons and unhealthy eating patterns. This has an impact on students' long-term psychological well-being problems. such as stress, frustration, anxiety, lack of self-confidence, closing oneself from the surrounding environment. These ten Yogyakarta student subjects have made various efforts to reduce the body dissatisfaction scale and control their excess weight for psychological well-being and physical health.

Keyword: *Body dissatisfaction, Overweight*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tahapan demi tahapan tesis ini. Shalawat dan salam tak lupa tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan ummatnya yang senantiasa insya Allah akan mendapatkan syafa'at beliau di akhirat kelak, aamiin.

Alhamdulillahirabbil 'Alamin dengan segenap ikhtiar, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul *Body disatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir di Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, serta dalam rangka meraih gelar Master of Art (M.A.) di bidang Psikologi Pendidikan Islam. Dalam proses penulisan tesis ini, penulis telah mendapatkan berbagai bantuan, dorongan dan arahan serta kerja sama dengan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih.

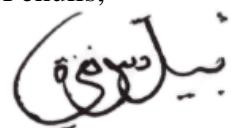
Pertama, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Civitas Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Prof. Phil Al Makin, M.A. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Prof. H. Abdul Mustaqim, M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Dr. Nina Mariani Noor, SS., M.A. selaku Ketua Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan lingkungan akademik bagi penulis dalam kegiatan menuntut ilmu; Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing akademik dan dosen yang berkesan bagi penulis, serta segenap dosen dan staff yang telah memberikan ilmu dan pelayanan akademik selama penulis menuntut ilmu.

Kedua, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Prof. Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W., Ph.D. selaku dosen pembimbing tesis yang telah banyak memberikan arahan, masukan, bantuan, dan waktu luang untuk berdiskusi dalam proses penyusunan tesis ini. Tanpa ada arahan masukan bantuan beliau, proses penyusunan tesis ini tidak akan selesai dengan baik.

Ketiga, ucapan terima kasih dan cinta sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya, Ayah Budi, dan Ibu Syarwati yang selalu mendukung, memberikan motivasi, dorongan, dan mendoakan kelancaran dalam proses penulisan tesis ini.

Keempat, ucapan terimakasih kepada penyemangat saya, Ahmad Jaden, S.Pd., M.A. yang selalu mensuport saya dalam segala hal salah satunya pendidikan, membantu saya dalam segala hal termasuk penyelesaian tesis ini, menyemangati saya dan berjuang bersama baik suka maupun duka sejak dari awal bertemu, sehingga memudahkan saya dalam tahap penulisan tesis. Dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tesis ini. Sesungguhnya hal ini terjadi karena keterbatasan pengetahuan penulis dalam menyusun tesis ini. Penulis berharap semoga penelitian ini berguna bagi pembaca dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, dan semoga penulisan tesis ini dapat memberikan dampak positif, serta keberkahan bagi penulis.

Yogyakarta, 1 Mei 2024
Penulis,



Bella Disa Novita
NIM. 22200011101

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk :

“*Program Pascasarjana Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies*

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta”



MOTTO

“Keindahan terletak pada penerimaan diri, bukan pada ukuran tubuh”.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	11
D. Kajian Pustaka	13
E. Kajian Teori.....	23
F. Metode Penelitian	43
G. Sistematika Penulisan	61

BAB II YOGYAKARTA, MAHASISWA, <i>BODY DISSATISFACTION</i>	63
A. Gambaran Ringkas Observasi	63
B. Gambaran Ringkas Perguruan Tinggi di Yogyakarta	65
C. Gambaran Ringkas Ragam Mahasiswa Yogyakarta	68
D. Gambaran Observasi Lapangan	69
E. Proses <i>Body Dissatisfaction</i>	98
F. Dinamika <i>Body Dissatisfaction</i>	76
BAB III <i>BODY DISSATISFACTION</i> PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI BERAT BADAN BERLEBIH	87
A. Deskripsi Tingkat dan Kategori <i>Body Dissatisfaction</i>	87
B. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> dan Berat Badan Berlebih	104
C. Dampak <i>Body Dissatisfaction</i> dan Berat Badan Berlebih ...	135
D. Upaya Menurunkan <i>Body Dissatisfaction</i> dan Mengontrol Berat Badan Berlebih	163
E. Harapan Mahasiswa Yogyakarta.....	179
BAB IV PENUTUP.....	182
A. Kesimpulan	182
B. Saran	183
DAFTAR PUSTAKA	187
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	204

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan WHO.....	40
Tabel 1.2 Klasifikasi indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.....	40
Tabel 1.3 Rumus menghitung indeks massa tubuh (IMT)	41
Tabel 1.4 Data informan mahasiswa Yogyakarta.....	46
Tabel 2.1 Jumlah Perguruan Tinggi di Yogyakarta.....	66
Tabel 2.2 Jumlah pelajar dan mahasiswa Yogyakarta tahun 2020 sampai 2024.....	69
Tabel 3.1 Gambaran <i>body dissatisfaction</i> pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Prevelensi berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia tahun 2011 sampai 2018	7
Gambar 1.2 Tahapan teknik analisis data oleh Miles dan Huberman	58
Gambar 1.3 Triangulasi sumber data dan informan	60
Gambar 2.1 Peta wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.....	65



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era modern ini, penilaian terhadap penampilan fisik seringkali menjadi fokus utama dalam kehidupan mahasiswa. *Body* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Melinda A. Green dkk mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* mengacu pada kekecewaan dengan ukuran dan bentuk, serta penampilan tubuh yang menimbulkan pemikiran negatif.¹ *Body dissatisfaction* merupakan persepsi diri terhadap citra tubuh dan tingkat kepuasan tubuh biasanya dihubungkan dengan faktor-faktor biologis, seperti berat badan, indeks massa tubuh, usia, dan juga jenis kelamin.²

Dalam hal ini *body dissatisfaction* terjadi di berbagai kalangan masyarakat, namun yang paling sering terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda, salah satunya adalah pada mahasiswa, terutama yang paling sering terjadi pada wanita. Mahasiswa sebagai kelompok yang tengah mengalami transisi kehidupan yang signifikan rentan

¹ Melinda A. Green dkk, “Eating Disorder Behaviors and Depression: A Minimal Relationship Beyond Social Comparison, Self-Esteem, and Body Dissatisfaction”, *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 9 (2009): 989-999.

² Novella Keren Gimon dkk, “Gambaran Stress dan Body Image pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemic Covid”, *Jurnal Kesmas* 9, no. 6 (2020).

terhadap perasaan dan permasalahan ini. Hal ini tidak lain karena dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Tentunya hal ini berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, seperti mereka cenderung memiliki percaya diri yang rendah. Terdapat berbagai macam faktor penyebab mengapa mahasiswa dapat mengalami *body dissatisfaction* disebabkan oleh media sosial, norma budaya negatif, faktor genetik dan biologis, perbandingan sosial, dan juga bentuk tubuh yang dialaminya, seperti berat badan tidak normal (kurus), berat badan berlebih (*overweight*), obesitas, dan standar-standar kecantikan dan ketampanan. Akibatnya ini berdampak terhadap gangguan makan seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, atau gangguan makan lainnya yang dapat menyebabkan ketidakpuasan ekstrim terhadap tubuh, kemudian berdampak terhadap perilaku diet ekstrem demi mencapai bentuk tubuh yang ideal, juga ketidakseimbangan emosional dan mental.³

Berdasarkan data pada penelitian Olvinny Caroline Nohana, sebesar 82% mahasiswa di Kota Semarang ingin melakukan diet dikarenakan mengalami *body dissatisfaction*, di mana angka ini terbilang cukup besar untuk jumlah mahasiswa yang hanya di Semarang. Dari

³ Sarah Grogan, *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (New York: Roudlege, 2016).

berbagai faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, penelitian Olvinny Caroline Nohana lebih fokus pada salah satu faktor terbesar penyebab *body dissatisfaction* di kalangan mahasiswa Semarang, yaitu faktor media sosial, yang seringkali memunculkan ragam standar kecantikan dan ketampanan ideal, sehingga untuk mencapai standar ideal tersebut mahasiswa di Semarang berupaya untuk melakukan diet dengan berbagai cara dan juga menggunakan produk-produk yang ditampilkan di media sosial.⁴

Body dissatisfaction seringkali menyita perhatian publik karena bisa menjadi pemicu gangguan psikologis dan kesehatan mental, seperti depresi, stress, frustasi, gangguan makan, atau insomnia. *Body dissatisfaction* yang terbilang menjadi gangguan psikologis dan kesehatan mental ini tentu dapat mempengaruhi kualitas hidup individu.⁵ Terlihat jelas mengapa *body dissatisfaction* sering terjadi pada mahasiswa, sehingga salah satu yang menjadi fokus penelitian ini yaitu *body dissatisfaction* yang

⁴ Olvinny Caroline Nohana dkk, “Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang”, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19, no. 5 (2020).

⁵ Buccianeri Michaela M. dkk, “Body Dissatisfaction: an Overlooked Public Health Concern”, *Journal of Public Mental Health* 13, no. 2 (2014): 64-69.

timbul dikarenakan berat badan berlebih.⁶ Berat badan berlebih adalah salah satu faktor besar yang dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya. Lingkungan kampus juga bisa menjadi faktor karena tekanan sosial dan standar kecantikan atau ketampanan yang mungkin ada di sekitar mereka. Berat badan berlebih pada mahasiswa menjadi isu yang semakin krusial dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Mahasiswa seringkali mengalami tekanan akademik, perubahan gaya hidup, dan tantangan sosial, yang semuanya dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh.

Prevalensi berat badan berlebih atau obesitas secara global masih pada tingkatan sangat tinggi dan akan sangat mengancam sistem layanan kesehatan. Data menunjukkan pada tiap-tiap negara yang memiliki pendapatan tinggi dan menengah mengalami permasalahan berat badan berlebih dan obesitas akut. Menurut Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas di Indonesia telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2018, sekitar 21% dari total populasi dewasa Indonesia diperkirakan menderita obesitas atau kelebihan berat badan. Perkiraan ini dinyatakan bahwa populasi

⁶ Deandra Chitraenrieta Ramdhanoviella dkk, “Hubungan Obesitas dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”, *Bandung Conference Series: Medical Sciense* 4, no. 1 (2024).

dengan pendapatan tinggi akan mengalami obesitas parah yang akan meningkat dua kali lipat dari 10% menjadi 20% antara dari 2020 sampai tahun 2035.⁷

Penelitian oleh Vinicius Rodrigues Arruda Pinto dkk dimana permasalahan saat ini menunjukkan bahwa berat badan berlebih dan obesitas merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi pada tingkat yang mengkhawatirkan di kalangan populasi muda di seluruh dunia.⁸ Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa masalah-masalah kesehatan seperti ini menyebabkan kerugian yang signifikan bagi sistem kesehatan masyarakat Brazil dan banyak layanan lainnya di seluruh dunia.⁹ Sehingga penelitian Vinicius Rodrigues Arruda Pinto dkk fokus pada mahasiswa S1 dimana hampir 80% lebih mahasiswa mengalami *body dissatisfaction* dikarenakan kelebihan berat badan dan obesitas yang dialami. Dalam konteks ini, kelebihan berat badan dan obesitas terus menjadi perhatian komunitas ilmiah dan

⁷ Chrysi Koliaki dkk, “Update on the Obesity Epidemic: After the Sudden Rise, is the Upward Trajectory Beginning to Flatten?”, *National Library of Medicine* 12, no.4 (2023): 514-527.

⁸ Vinicius Rodrigues Arruda Pinto, Laura Fernandes Melo, Josefina Bressan, “Prediction of Body Image Dissatisfaction in University Students by Multivariate Statistical Methods”, *Health Sciences Journal* 41, no.1 (2019): 1-11.

⁹ *Ibid.*

profesional kesehatan, seperti keperawatan, kedokteran, dan ahli gizi.¹⁰

Menurut Fonseca dan Matos dalam Helena Fonseca, selain dampak fisik dari berat badan berlebih dan obesitas, dampak psikososial juga sangat sering terjadi, berat badan berlebih dan obesitas dapat mempengaruhi berbagai aspek psikososial seperti harga diri, persepsi diri, dan interaksi sosial.¹¹ Kebiasaan hidup yang diterapkan untuk mendapatkan tubuh yang memenuhi standar kecantikan 'ideal' yang diterapkan dapat berdampak negatif terhadap persepsi citra tubuh, terutama pada individu yang didiagnosis kelebihan berat badan dan obesitas. Kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan dan penampilan dapat memicu gangguan kesehatan, seperti kecemasan, depresi dan *binge eating disorder* sehingga menurunkan kualitas hidup.¹²

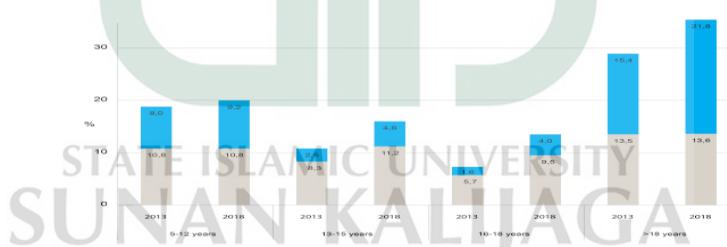
Permasalahan terikait dengan berat badan berlebih terjadi di seluruh negara, termasuk salah satunya di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan data bahwa sekitar 13,5 orang dewasa, dimulai dari 18 tahun keatas, mengalami berat badan

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Helena Fonseca, "Psychosocial Correlates in the Context of Body Mass Index and Overweight", *Handbook of Anthropometry: Physical Measures of Human Form in Health and Disease* 1, no. 140 (2012): 2273-2284.

¹² Marina G. Nicoli, and Raphael Liberatore Junior, "Binge Eating Disorder and Body Image Perception Among University Students", *ResearchGate* 12, no. 4 (2011): 3-7.

berlebih dan sekitar 28,7% mengalami obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >25 . Sementara itu berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dari tahun 2015 sampai 2018 sebesar 15,4% mengalami obesitas dengan IMT >27 .¹³ Permasalahan serupa meningkat pesat sejak tahun 2013 dan pada 2018. Dalam kurun waktu 5 tahun ini permasalahan berat badan berlebih dan obesitas terus naik baik di kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa. Bahkan data menunjukkan bahwa kenaikan persentase individu dalam kategori dewasa di Indonesia melonjak sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari gambar 1.1 persentase prevalensi berat badan berlebih dan obesitas pada anak-anak, remaja, dan dewasa berikut ini:



Gambar 1.1 Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia tahun 2011 sampai 2018¹⁴

¹³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Epidemi Obesitas”, 2016, https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Hasil Utama RISKESDAS”, 2018,

Dari data di atas terlihat jelas persentase kenaikan individu baik mengalami berat badan berlebih (*overweight*) maupun obesitas, kategori usia 6-12 tahun individu yang mengalami *overweight* sebanyak 10,8% pada 2013 dan 10,8 % pada 2018, kategori usia 13-15 tahun. Individu mengalami *overweight* sebanyak 8,5% pada 2013 dan 11,2% pada 2018. Kategori usia 16-18 yang mengalami *overweight* sebanyak 5,7% pada tahun 2013 dan 9,5% pada tahun 2018. Pada kategori usia 18 tahun keatas, yang mengalami *overweight* sebanyak 13,5% pada tahun 2013, dan sebanyak 13,6% pada tahun 2018.

Hal serupa terjadi pula pada masyarakat Indonesia yang mengalami obesitas, di mana kategori usia 6-12 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 8,0% pada tahun 2013 dan sebanyak 9,2% pada tahun 2018, kategori usia 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 2,5% pada tahun 2013 dan sebanyak 4,8% pada tahun 2018, kategori usia 16-18 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 1,6% pada 2013 dan sebanyak 4,0% pada 2018. Kemudian kategori usia 18 tahun keatas yang mengalami obesitas sebanyak 15,4% pada 2013 dan melonjak naik sebanyak 21,8% pada tahun 2018.¹⁵

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risksdas-2018_1274.pdf.

¹⁵ *Ibid.*

Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas serupa terjadi di seluruh jenis kelamin untuk semua kelompok umur. Hal ini diakumulasikan dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) dengan perbedaan yang lebih mencolok pada kelebihan berat badan di antara remaja berusia 16-18 tahun dan dewasa > 18 tahun. Prevalensi orang dewasa yang berusia > 18 tahun yang mengalami berat badan berlebih dengan kategori memiliki IMT ≥ 25 - < 27 , menduduki peringkat ‘tinggi’ dan obesitas dengan kategori IMT ≥ 27 menduduki peringkat sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa 35,5 persen, atau dapat dikatakan 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Data di atas terdapat pada beberapa variasi sederhana tergantung pada tempat tinggal perkotaan atau pedesaan.¹⁶

Berat badan berlebih dan obesitas sangat berkaitan dengan permasalahan kesehatan fisik dan juga kesehatan mental.¹⁷ Berbagai telaah literatur menunjukkan bahwa individu yang sedang mengalami berat badan berlebih dan obesitas cenderung memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) yang tinggi. Berat badan yang

¹⁶ Unicef, “Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia”, 2019, <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia.pdf>.

¹⁷ Cornelia Leontine Van Vuuren dkk, “Associations Between Overweight and Mental Health Problems Among Adolescents, and The Mediating Role of Victimization”, *BMC Public Health* 19, no. 612 (2019).

berlebih dan obesitas ini selain dapat meningkatkan *body dissatisfaction*, berisiko pula terhadap berbagai konsekuensi psikososial negatif, seperti *self-esteem* rendah, depresi, gangguan makan, tidak hanya memicu pada kesehatan mental, juga berkaitan erat dengan berbagai permasalahan kesehatan fisik.¹⁸

Pada mahasiswa, *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh sangat banyak terjadi, mereka cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Sebanyak 81% mahasiswa yang telah diteliti oleh Meiliana di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang mengalami *body dissatisfaction*, data ini menunjukkan besarnya angka *body dissatisfaction* hanya pada satu universitas di Kota Semarang.¹⁹

Meskipun permasalahan *body dissatisfaction* ini telah diteliti sejak lama secara global, di Indonesia sendiri belum ada informasi akurat tentang prevalensi *body dissatisfaction*. Untuk itu berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih khusus di Yogyakarta.

¹⁸ Nurul Awaliyah A. R., dan Atika Dian Ariana, “Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi Covid-19”, *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2021): 1420-1426.

¹⁹ Meiliana dkk, “Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang”, *Jurnal Praxis* 1, no 1 (2018).

Adapun pemilihan mahasiswa Yogyakarta menjadi alasan peneliti karena masih kurangnya kajian dan studi sebelumnya yang relevan mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah terkait penelitian tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta seperti berikut:

1. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta?
3. Bagaimana upaya yang dilakukan untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplor tingkat *body dissatisfaction*, serta mengidentifikasi faktor penyebab *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat

badan berlebih di Yogyakarta. Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction*, dan faktor penyebab *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta, tentu perlu adanya upaya yang dilakukan untuk menangani permasalahan terkait *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta. Signifikansi penelitian dibagi menjadi dua yaitu signifikansi teoritis dan signifikansi praktis.

1. Signifikansi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi terkait *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang sedang mengalami berat badan berlebih. Hasil-hasil penelitian dapat membantu merinci apa saja faktor penyebab berat badan berlebih pada mahasiswa sehingga memicu ketidakpuasan terhadap tubuh serta menguatkan atau memperluas teori-teori yang ada.

2. Signifikansi Praktis

Penelitian ini memiliki signifikansi praktis dengan memberikan pedoman bagi masyarakat, lingkungan kampus, serta praktisi kesehatan mental dan pihak berkepentingan lainnya. Hasilnya dapat digunakan untuk merancang, serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk kampanye

penyuluhan dan pendidikan tentang pentingnya citra tubuh positif, serta kampanye penyuluhan mengenai dampak dari berat badan berlebih bagi kesehatan fisik, dengan membentuk kebijakan dan program-program yang mendukung kesejahteraan mental maupun untuk layanan kesehatan fisik mahasiswa dan mahasiswi di Yogyakarta.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka di dalam proposal tesis ini adalah berdasarkan kesanggupan penulis dalam menelusuri penelitian-penelitian terdahulu yang bersangkutan dengan penelitian ini. Setelah dilakukan penelusuran, penulis mendapatkan dua tema penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu, *body dissatisfaction* dan berat badan berlebih.

1. *Body Dissatisfaction*

Penelitian yang dilakukan yang oleh Resky B, Harlina Hamid dan Andi Nasrawaty terkait harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota Makassar. Penelitian ini menyoroti hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota Makasar, di mana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Subjek penelitian ini

adalah mahasiswi aktif perguruan tinggi di kota Makassar dengan jumlah 405 orang, berdasarkan usia 18-22 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menyebar skala penelitian menggunakan *google form*.

Pada penelitian Harlina Hamid dan Andi Nasrawaty, terdapat penggunaan skala psikologi, dengan model skala Likert, dengan jumlah lima poin untuk variabel yang diamati, yaitu harga diri dan *body dissatisfaction*. Melalui berbagai tahapan analisis yang dilakukan oleh Harlina Hamid dan Andi Nasrawaty dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa hasil uji hubungan antara harga diri dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi perguruan tinggi di Makassar memperoleh nilai r sebesar -0,502 dan p-value sebesar 0,000 yang artinya nilai p value kurang dari 0,01, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara harga diri dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota Makassar. Hal ini juga menandakan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada mahasiswi, sebaliknya jika semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *body*

dissatisfaction pada mahasiswi perguruan tinggi di kota Makassar.²⁰

Selanjutnya penelitian *body dissatisfaction* terhadap *psychological well being* pada karyawati oleh Nina Yunita Kartikasari. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan *psychological well being* pada karyawati, di mana bentuk tubuh yang ideal adalah salah satu hal yang penting untuk menunjang penampilan karyawati. *Psychological well being* adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya serta dalam kondisi sehat.

Kartikasari mengemukakan bahwa terdapat berbagai permasalahan yang mengacu pada *body dissatisfaction* dan juga mengacu pada permasalahan *psychological well being* pada karyawati, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dan subjek penelitian adalah karyawati pada asuransi bumi putra cabang Tulung Agung sebanyak 78 orang dan Trenggalek sebanyak 62 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan

²⁰ Resky B. dkk, “Hubungan Harga Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi di Kota Makassar”, *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 1 (2021): 92-104.

psychological well being pada karyawati dengan r sebesar -0,248 dengan taraf signifikan 0,05 atau 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa diterima, kemudian semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawati, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* akan semakin tinggi *psychological well being* yang terjadi pada karyawati di Tulung Agung.²¹

Penelitian oleh Diah Nourva Kusumaningtyas mengenai *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas, di mana fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran serta faktor ketidakpuasan tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas di kota Bontang. Penelitian Kusumaningtyas menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang wanita dewasa yang mengalami obesitas dan tiga orang informan.

²¹ Nina Yunita Kartikasari, “Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being pada Karyawati”, *Jurnal Ilmiah* 1, no. 2 (2013):304-323.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek disini mengalami obesitas. Ketiga subjek memiliki kebiasaan makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas gerak, menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan, dalam hal ini gangguan kesehatan yang dirasakan antara lain sesak napas, mudah lelah dan sering terasa kesemutan. Ketidakpuasan tubuh yang dirasakan secara keseluruhan beranggapan bahwa fisiknya tidak menarik, merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan merasa minder ketika berada di lingkungan sosial, tetapi sayangnya ketiga subjek tidak melakukan beragam upaya dalam penurunan berat badan secara konsisten agar mendapatkan tubuh ideal yang mereka inginkan.

Faktor lain yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada ketiga subjek adalah membenci lingkungan sosial sekitar mereka, karena mereka selalu menerima sikap buruk dari lingkungan sosial, serta terasa ingin marah pada diri karena terlahir dengan obesitas. Ketiga subjek hanya berharap untuk menurunkan berat badan hanya dengan sedikit usaha, seperti mengontrol pola makan dan olahraga. Tujuannya agar mereka terlihat menarik, mudah mendapatkan jodoh, dan mendapatkan

pengakuan yang baik dari lingkungan sosial sekitar mereka.²²

2. Berat Badan Berlebih

Penelitian mengenai berat badan berlebih telah dilakukan oleh Fajar Nugraha dan Riki Relaksana Adiatma Yudistira Manogar Siregar tentang determinan sosial ekonomi terhadap berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia. Penelitian ini tentang permasalahan berat badan berlebih di Indonesia. Berdasarkan fakta dari WHO, terdapat 2,8 juta orang di dunia meninggal dikarenakan berat badan berlebih dan obesitas yang dialami. Sementara di Indonesia prevalensi berat badan berlebih dan obesitas mencapai angka 13,1% dan 21,8% pada tahun 2018. Hal ini terjadi dikarenakan faktor sosial ekonomi. Penelitian yang dilakukan ini berfokus pada usia 18 tahun keatas, menggunakan analisis *ordered logistic regression*.

Berdasarkan data statistik yang telah diperoleh adanya individu yang memiliki status ekonomi menengah dan tinggi lebih berpeluang besar mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Hal ini kemudian perlu adaya penekanan terhadap layanan

²² Diah Nourva Kusumaningtyas, “Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas”, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (2019): 466-474.

kesehatan berupa program dan sosialisasi di lingkungan masyarakat dan sekolah untuk peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pola hidup yang sehat.²³

Kemudian penelitian yang serupa oleh Ervira Dwiaprini Assyifa dan Ratna Djuwita tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih dan obesitas pada remaja siswa SMA Negeri di kota Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan prevalensi gizi berlebih pada remaja SMA Negeri di kota Pekanbaru. Sampel penelitiannya adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri, yang termasuk dalam kategori gizi berlebih/obesitas. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa yang paling menonjol berhubungan dengan berat badan berlebih/obesitas yang terjadi pada remaja di SMA Negeri Pekanbaru ini yaitu status obesitas orang tua.

Remaja dengan orang tua yang mengalami status sama yaitu berat badan berlebih/obesitas lebih berisiko tiga kali mengalami hal serupa dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki orang tua yang mengalami berat badan berlebih/obesitas. Selain itu,

²³ Fajar Nugraha dkk, "Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Berlebih dan Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014", *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia* 5, no. 2 (2014): 17-28.

hal lain yang berhubungan adalah pengetahuan siswa dan kebiasaan buruk dalam makan makanan manis. Upaya yang harus dilakukan adalah segala aspek seperti pihak sekolah dapat bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat, agar dapat menyelenggarakan penyuluhan atau sosialisasi tentang gizi berlebih dan obesitas pada remaja. Selain itu harapannya setiap sekolah mampu menyediakan kantin yang sehat dengan cara membatasi ketersediaan makanan cepat saji dan minuman manis.²⁴

Kemudian penelitian dilakukan oleh Aisyah Nurkhopipah, Ari Natalia Probandari, dan Sapja Anantanyu mengenai kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 UNS. Salah satu tanda perubahan ini dilihat dari pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik sehingga mahasiswa sangat rentan berisiko mengalami kenaikan berat badan yang tinggi. Kelebihan berat badan serta obesitas terjadi pada mahasiswa, berdasarkan *Centers for Disease Control* (CDC), prevalensi obesitas pada mahasiswa laki-laki adalah 29,5%, kemudian pada mahasiswa perempuan sebesar 32,6%. Adapun tujuan

²⁴ Ervira Dwiapri Assyifa dan Ratna Djuwita, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih/Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru”, *Jurnal Kesehatan Komunitas* 9, no. 2 (2023): 368-378.

dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan mengenai kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 UNS.

Jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjeknya adalah seluruh mahasiswa program studi S-1 UNS pada tahun 2016 dengan total 24.826 orang. Hasil uji korelasi *chi square* menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang dilakukan mahasiswa ini tidak berhubungan secara signifikan dengan IMT normal-kurus, ataupun IMT normal-gemuk ($p = 0,193$ & $p = 0,446$), sementara itu aktivitas fisik dari mahasiswa ini mempunyai hubungan yang signifikan dengan IMT normal-gemuk ($p = 0,029$), tetapi tidak berhubungan dengan IMT normal-kurus ($p = 0,655$).²⁵

Penelitian yang telah disebutkan di atas tentang *body dissatisfaction* dan berat badan berlebih yang terjadi di berbagai kalangan dan usia menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan isu yang signifikan di semua kalangan termasuk dewasa awal ataupun mahasiswa, salah satunya pada mereka yang mengalami berat badan berlebih. Dari beberapa

²⁵ Aisyah Nurkhopipah dkk, "Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 UNS", *Indonesian Journal of Human Nutrition* 4, no. 2 (2017):117-124.

penelitian di atas, terdapat perbedaan dengan yang akan dilakukan dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian di atas memiliki fokus masing-masing mengenai *body dissatisfaction*, dan tentunya dilakukan di lokasi yang berbeda pula. Selain itu penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya di mana fokus pada eksplorasi *body dissatisfaction* dengan lensa yang berbeda, dengan mengeksplorasi dampaknya secara khusus pada mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih. Pendekatan ini membuka peluang untuk memahami bagaimana persepsi terhadap tubuh dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosi mahasiswa.

Oleh karena itu, melalui beberapa penelitian di atas dapat menjadi referensi utama bagi penulis, dan berupaya untuk melanjutkan eksplorasi *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih dalam konteks spesifik di Yogyakarta, yang belum pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang relevan bagi pengembangan program dukungan dan intervensi yang lebih efektif di kalangan mahasiswa di Yogyakarta, serta berkontribusi pada literatur akademik mengenai *body dissatisfaction* dan berat badan di Indonesia.

E. Kajian Teori

1. *Body Dissatisfaction*

Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn mendefinisikan tentang *body dissatisfaction*, yaitu ketika individu membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan tubuh orang lain. Kemudian adanya orientasi berlebihan terhadap bentuk tubuhnya serta persepsi dirinya terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap bentuk tubuh. *Body dissatisfaction* merupakan konsep yang merujuk pada ketidakpuasan yang dialami individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan fisiknya. Dalam literatur psikologi, *body dissatisfaction* seringkali dikaitkan dengan perbedaan antara citra tubuh aktual individu (bagaimana individu melihat dan mengevaluasi tubuhnya sendiri) dengan citra tubuh ideal (bagaimana individu ingin tubuhnya terlihat). Ketidaksesuaian antara citra tubuh aktual dan citra tubuh ideal ini dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan dikenal dengan istilah *body dissatisfaction*.²⁶

Sejcova menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh adalah

²⁶ Cooper dkk, “The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire”, *International Journal of Eating Disorders* 6, no. 4 (1987): 485–494.

pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki.²⁷ Selain itu, ketidakpuasan bentuk tubuh dimaknai oleh Troisi dkk sebagai evaluasi negatif dan subjektif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh, berat badan, bagian perut dan pinggul, dimana bagian-bagian tubuh ini biasanya dapat memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.²⁸ *Body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (dalam Safarina dan Rahayu adalah keterpakuhan pikiran individu terkait penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik mereka ketika dirinya berada di lingkungan sosial. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* pastinya memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya, hal ini terukur baik secara keseluruhan maupun tiap-tiap bagian dari tubuh. Individu cenderung akan merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial.²⁹

²⁷ Luboslava Sejcova, “Body Dissatisfaction”, *Journal Human Affairs* 18, no. 2 (2008): 171-182.

²⁸ Troisi A. dkk, “Body Dissatisfaction in Women with Eating Disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment”, *Psychosomatic Medicine* 68, no. 3 (2006): 449–453.

²⁹ Risfani Safarina, dan Makmuroh Sri Rahayu, “Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung”, *Prosiding Psikologi* 1, no. 2 (2015): 535-542.

Hal serupa juga dijelaskan oleh Marshall dan Lengyel mengenai konsep *body dissatisfaction* yaitu merujuk pada evaluasi negatif seorang individu terhadap penampilan dan tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan tubuh ini muncul disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. Fenomena ini tentunya mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental dan fisik, serta perilaku sehari-hari.³⁰ Hal ini semakin diperjelas oleh Ogden mengenai *body dissatisfaction* yaitu ketidakpuasan yang dialami oleh individu terhadap tubuhnya, yang seringkali timbul dari perbedaan antara citra tubuh yang mereka miliki dengan citra tubuh yang diinginkan atau ideal. Ogden menekankan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dialami setiap individu ini tidak hanya terkait dengan berat badan atau bentuk tubuh, tetapi juga bisa mencakup ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuh, seperti kulit, rambut, mata, hidung, atau bagian-bagian spesifik lainnya.³¹

³⁰ Cathrine Marshall, Cristina Lengyel and Alphonsus Utioh, "Body Dissatisfaction: Among Middle-aged and Older Women", *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 73, no. 2 (2012).

³¹ Jane Ogden and Faye Sherwood, "Reducing the Impact of Media Images: and Evaluation of Effectiveness of an Air-brushing Educational Intervention on Body Dissatisfaction", *Journal of Health Education* 108, no. 6 (2008).

Body dissatisfaction juga dikemukakan oleh Grogan, yaitu tentang ketidakpuasan tubuh atau biasa disebut dengan *negative body image*, dan ini terjadi ketika seorang individu memiliki pandangan dan perasaan negatif terhadap tubuhnya sendiri. *Body dissatisfaction* juga adalah fenomena kompleks yang melibatkan persepsi negatif terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan fisik seseorang. Hal ini sering terkait dengan perasaan tidak puas terhadap berat badan, bentuk tubuh, ukuran, atau fitur lainnya. *Body dissatisfaction* dapat berkembang dari berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, norma kecantikan yang tidak realistik, eksposur terhadap citra tubuh yang diidealikan dalam media massa, serta pengalaman pribadi yang mungkin melibatkan komentar negatif atau pengalaman traumatis terkait penampilan fisik.³²

Dari berbagai pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau penampilan fisik individu, yang bisa meliputi perasaan tidak puas dengan berat badan, bentuk tubuh, atau fitur tertentu dari penampilan fisik mereka. Rasa tidak puas ini terjadi dikarenakan oleh perbedaan persepsi antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

³² *Ibid.*

2. Faktor-Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

Teori-teori yang mengkaji *body dissatisfaction* menyoroti berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi persepsi setiap individu terhadap tubuhnya, termasuk perbandingan sosial, pengaruh budaya dan media, pengalaman pribadi, pengalaman emosional, faktor individu, dan konteks sosial dan kultural. Berdasarkan penelitian oleh Sarah Grogan tentang pemahaman umum faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan atau berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh:³³

- a. Perbandingan sosial mencakup perasaan kurang puas jika individu merasa tidak memenuhi standar kecantikan atau kebugaran yang ditetapkan oleh lingkungannya. Selain itu tekanan sosial dapat dialami individu yang tertekan oleh norma-norma sosial terkait penampilan fisik. Tekanan dari teman sebaya, keluarga, atau

³³ Sarah Grogan, *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (New York: Roudlege, (2016), 184.

masyarakat umum dapat memainkan peran penting dalam pembentukan persepsi diri yang negatif. Penilaian sosial juga mampu membuat seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh karena perasaan tidak aman atau dihakimi oleh orang lain atas penampilan fisik mereka. Ketidakpuasan ini dapat diperkuat oleh komentar negatif atau perbandingan dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan yang lebih baik.

- b. Pengaruh budaya dan media menggambarkan representasi tubuh ideal yang seringkali tidak realistik dalam media massa dan pesan-pesan budaya yang mengatur definisi kecantikan. Media dan budaya mempromosikan citra tubuh yang sering diidealkan dalam media massa, seperti model yang sangat kurus atau atlet yang sangat berotot, dapat menciptakan standar kecantikan yang sulit dijangkau oleh banyak orang. Budaya yang menekankan penampilan fisik seringkali berkontribusi pada *body dissatisfaction*.³⁴ Media sosial

³⁴ Kristina Holmqvist and Ann Frisen, "Body Dissatisfaction Across Cultures: Finding and Research Problems", *Journal of European Eating Disorders Review* 18, no. 2 (2010): 133-146.

seperti gambar-gambar tubuh yang diidealisasikan dan standar kecantikan yang tidak realistik dalam media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial yang merugikan dan meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Gambar-gambar yang disunting dan disempurnakan seringkali menciptakan ekspektasi yang tidak realistik tentang penampilan fisik. Selain itu peran budaya dan norma sosial yang negatif tentang kecantikan dan penampilan mampu mempengaruhi persepsi individu tentang tubuh mereka sendiri. Budaya yang mengutamakan penampilan tertentu dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan tubuh mereka jika mereka tidak memenuhi standar tersebut.³⁵

- c. Faktor individu, termasuk faktor genetik dan pengalaman masa lalu, juga memainkan peran dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya. Seperti pengalaman

³⁵ Christoper J. Ferguson, Monica E. Munoz, Adolfo Garza and Mariza Galindo, "Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Sosial Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symtoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls", *Journal of Youth and Adolescence* 43, no. 1 (2014): 1-14.

pribadi berupa komentar negatif atau pengalaman traumatis terkait penampilan fisik, seperti pelecehan verbal atau intimidasi, dapat memberikan dampak jangka panjang pada citra tubuh seseorang. Pengalaman pribadi dari lingkungan keluarga yang muncul sejak masa kecil, pengaruh keluarga, dan interaksi dengan teman sebaya juga dapat memengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang. Misalnya, pengalaman negatif seperti pelecehan fisik atau komentar negatif tentang penampilan fisik dari anggota keluarga atau teman sebaya dapat meningkatkan resiko ketidakpuasan tubuh. Pengalaman pribadi inilah dapat memengaruhi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, ditambah dengan adanya pengalaman emosional, seperti stres, depresi, atau kecemasan, dapat memperkuat perasaan tidak puas terhadap tubuh.³⁶

- d. Gangguan makan: *Body dissatisfaction* sering terkait dengan gangguan makan seperti

³⁶ Ni Made Rutina Rizki Apriliani dan Christiana Hari Soetjiningsih, Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (2023): 470-476.

anoreksia nervosa, bulimia nervosa, atau gangguan makan lainnya. Orang yang mengalami gangguan makan mungkin memiliki ketidakpuasan yang mendalam terhadap penampilan fisik mereka. Individu dengan gangguan makan sering memiliki persepsi yang distorsi terhadap tubuh mereka sendiri dan mungkin mengalami ketidakpuasan yang ekstrim.³⁷

- e. Stigma berat badan: Stigma dan diskriminasi yang terkait dengan berat badan tertentu atau bentuk tubuh tertentu dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh. Individu yang merasa dikecam atau diabaikan karena berat badan atau penampilan fisik mereka mungkin mengalami peningkatan ketidakpuasan tubuh.
- f. Pengaruh psikologis: Faktor-faktor psikologis seperti rendah diri, kecemasan, depresi, atau gangguan kejiwaan lainnya dapat berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh. Perasaan negatif terhadap diri sendiri atau

³⁷ Sian A. McLean, Susan J. Paxton and Eleanor H. Wertheim, "Factors Associated with Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Women in Midlife", *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 6 (2010): 527-536.

perasaan tidak aman dapat memperkuat ketidakpuasan tubuh.³⁸

g. Persepsi diri dan identitas: Cara seseorang memahami dan mengidentifikasi diri mereka sendiri, termasuk bagaimana mereka melihat dan menilai penampilan fisik mereka sendiri, dapat memengaruhi tingkat ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan faktor-faktor ini saling terkait dan dapat berdampak pada pengalaman disetiap individu yang berbeda-beda terhadap tubuh mereka. Penting untuk memahami kompleksitas faktor-faktor ini saat mencoba mengatasi ketidakpuasan tubuh dan mempromosikan citra tubuh yang positif.³⁹

Selain itu *body dissatisfaction* menurut Brehm dalam Monique Elizabeth Sukamto, juga memiliki beberapa faktor-faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction* antara lain:

- a. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai. Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang

³⁸ Jessica M. Murakami and Janet D. Latner, "Weight Acceptance Versus Body Dissatisfaction: Effect on Stigma, Perceived Self-Esteem, and Perceived Psychopathology", *Journal of Eating Behavior* 19, (2015):163-167.

³⁹ *Ibid.*

mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya.

- b. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang ideal. Pada kenyataannya kontrol terhadap tampilan tubuh sangat terbatas. Kepercayaan bahwa berat badan merupakan fungsi kontrol diri seringkali menjerumuskan. Kepercayaan tersebut akan menyebabkan seseorang merasa frustrasi dan bersalah apabila usaha untuk mengontrol berat badannya tidak memberikan hasil yang diinginkan atau mencapai berat badan ideal.
- c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. Tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh yang tinggi diasosiasikan dengan tingkat harga diri sosial yang tinggi pula. Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa

ketidakpuasan terhadap tubuh terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka individu tersebut juga akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

- d. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya.
- e. Hidup dalam budaya “*first impressions*”. Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Lingkungan seringkali menilai

seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan dan tampilan fisik. Tampilan yang baik sering diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan dan kualitas positif lainnya.⁴⁰

3. Berat Badan Berlebih

Berat badan berlebih atau obesitas adalah kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi (kalori yang dikonsumsi) dengan energi yang dikeluarkan (kalori yang dibakar). Jika asupan energi lebih tinggi daripada yang dibakar selama periode waktu yang lama, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak.⁴¹ Berat badan berlebih sering kali disebut sebagai kelebihan berat badan atau obesitas, adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relative, dan kondisi medis yang ditandai oleh akumulasi

⁴⁰ Monique Elizabeth Sukamto, "The Effectiveness of Bibliotherapy in Reducing Body Image Dissatisfaction Among High School Girls", *Anima Indonesian Psychological Journal* 21, no. 1 (2008): 33-37.

⁴¹ World Health Organization, *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, Report of a who Consultation on Obesity* 1997 (Geneva, Switzerland: WHO, 2000), 3-5.

berlebihan dari lemak tubuh, kerbohidrat dan protein, yang dapat merugikan kesehatan seseorang.⁴² Ini biasanya diukur dengan indeks massa tubuh (IMT), yang merupakan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. IMT di atas 25 kg/m^2 umumnya dianggap sebagai kelebihan berat badan, sedangkan IMT di atas 30 kg/m^2 biasanya diklasifikasikan sebagai obesitas.

Berikut adalah beberapa aspek penting dari berat badan berlebih:

- a. Penyebab: Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kelebihan berat badan, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, kondisi medis tertentu, serta faktor lingkungan dan gaya hidup.
- b. Dampak Kesehatan: Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko berbagai kondisi kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, stroke, penyakit hati, sleep apnea, osteoarthritis, dan beberapa jenis kanker.

⁴² Qoirinasari dkk, "Berkontribuasikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih pada Remaja?", *Aceh Nutrition Journal* 3, no. 2 (2018): 88-94.

- c. Psikologis dan Sosial: Selain dampak fisiknya, kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Stigma sosial dan diskriminasi terhadap orang yang obesitas dapat menyebabkan stres psikologis, rendahnya harga diri, depresi, dan masalah psikologis lainnya.
- d. Pengelolaan: Pengelolaan berat badan berlebih melibatkan kombinasi dari pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, dan dalam beberapa kasus, bantuan medis atau intervensi bedah. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan seringkali diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan penurunan berat badan yang sehat.
- e. Pencegahan: Langkah-langkah pencegahan kelebihan berat badan meliputi mengadopsi pola makan sehat, menjaga aktivitas fisik yang cukup, menghindari konsumsi makanan berlemak tinggi dan gula tambahan, serta memperhatikan porsi makan.
- f. Peran profesional kesehatan: Orang yang mengalami kelebihan berat badan sebaiknya berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk mendapatkan rencana pengelolaan berat

badan yang sesuai dengan kondisi kesehatan mereka, serta untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan yang dibutuhkan. Oleh sebab itu, kelebihan berat badan adalah kondisi medis yang kompleks dan dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental maupun fisik dan kesejahteraan seseorang. Penting untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan yang tepat untuk mengurangi risiko masalah kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan.⁴³

4. Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh atau IMT ditemukan oleh Lambert Adolphe Jacques Quatelet seorang ahli matematika. IMT adalah pengukuran komposisi tubuh yang paling sering digunakan di dunia. IMT adalah alat pengukuran yang berfungsi sebagai alat untuk mengetahui berat badan berlebih dan obesitas, dan indeks massa tubuh (IMT) adalah suatu alat yang sederhana untuk setiap individu mengatahui dan memantau status kondisi tubuhnya. Tentunya IMT sangat erat kaitannya dengan kelebihan atau kekurangan berat badan untuk melihat kondisi tubuh

⁴³ Rifdhah Dinda K., “Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa”, *Media Gizi Kesmas* 11, no. 1 (2022): 318-326.

kelebihan atau kekurangan berat badan. indeks massa tubuh (IMT) atau yang lebih dikenal dengan indeks queetelet.⁴⁴

Untuk mengetahu kategori berat badan dalam kategori kurang, normal maupun berlebih, dapat diukur dengan indeks massa tubuh (IMT). indeks massa tubuh (IMT) adalah suatu metode yang umum digunakan untuk mengevaluasi status berat badan seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan mereka. Ini dihitung dengan membagi berat badan seseorang dalam kilogram oleh kuadrat tinggi badan mereka dalam meter ($IMT = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi badan (m)}^2$). IMT adalah alat yang berguna untuk menyaring masalah berat badan, tetapi tidak memperhitungkan faktor lain seperti komposisi tubuh atau distribusi lemak.

Penggunaan IMT sebagai penanda berat badan ideal adalah sebagai berikut:

NO	KLASIFIKASI	IMT
1	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	< 18,5
2	Berat badan normal	18,5-22,9
3	Berat badan berlebih (<i>overweight</i>)	23-24,9
4	Obesitas I	25-29,9

⁴⁴ Hasibuan M.U.ZA. dan Palmizal, “Sosialisasi Penerapan Indekss Massa Tubuh (IMT) di Suta Club”, *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 10, no. 2 (2021): 19-24.

5	Obesitas II	> 30
6	Obesitas III	> 40

Tabel 1.1 Klasifikasi indeks massa tubuh berdasarkan WHO

Kemenkes juga membagi klasifikasi indeks massa tubuh di Indonesia menjadi empat kategori utama, yaitu kurus (*underweight*), normal, *overweight*, dan obes. Setiap kategori ini memiliki rentang nilai indeks massa tubuh tertentu yang menjelaskan kondisi berat badan seseorang. Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan semua informasi lengkap mengenai klasifikasi IMT menurut Kemenkes:

No	Klasifikasi	IMT
1	Kurus	< 18,5
2	Normal	18,5 – 22,9
3	<i>Overweight</i>	23-27,4
4	Obese	> 27,5

Tabel 1.2 Klasifikasi indeks massa tubuh berdasarkan Nasional

Klasifikasi kurus jika IMT < 18,5, dalam kategori ini, seseorang memiliki berat badan yang kurang dari ideal. Kurus dapat menjadi indikasi kekurangan gizi atau masalah kesehatan lainnya. Klasifikasi normal jika IMT 18,5 sampai 22,9,

apabila IMT berada dalam kategori ini, maka berat badan dapat dikatakan normal dan sehat. Ini adalah kategori yang diharapkan oleh banyak orang. Klasifikasi overweight, jika IMT 23 sampai dengan 27,4, dengan IMT di atas 22,9 tetapi kurang dari 27,4 dinyatakan sebagai overweight. Kategori ini menunjukkan bahwa seseorang mengalami berat badan berlebih. Dan klasifikasi Obese > atau = 27,5, obesitas adalah kategori tertinggi dalam klasifikasi IMT. Seseorang dengan IMT lebih dari 27,5 dianggap memiliki obesitas dan akan berisiko mengalami masalah kesehatan serius.⁴⁵ Untuk mengetahui kategori berat badan dapat dihitung dengan rumus indeks massa tubuh sebagai berikut:

Rumus:	$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$
--------	--

$$\text{IMT} = \frac{60 \text{ Kg}}{(1,65 \text{ m})^2} = \frac{60}{2,7} = 22,2$$

Tabel 1.3 Rumus Menghitung Indeks Massa Tubuh

⁴⁵ Rspatriaikkt, Klasifikasi IMT Menurut Kementerian Kesehatan, 2023, <https://www.rspatriaikkt.co.id/klasifikasi-imt-menurut-kemenkes>.

Tabel 1.3 diatas merupakan rumus untuk menghitung indeks massa tubuh. Adapun cara untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) adalah proses sederhana yang dapat dilakukan dengan beberapa langkah mudah sesuai dengan rumus diatas. Berikut adalah cara menghitung IMT dengan mudah:

1. Ukur berat badan dengan timbangan untuk mengukur berat badan dalam kilogram (kg). Pastikan untuk mengenakan pakaian yang ringan dan melepas sepatu atau alas kaki yang Anda kenakan.
2. Ukur tinggi badan menggunakan penggaris atau alat pengukur tinggi badan yang terdapat pada stadiometer atau dinding. Berdirilah tegak dengan posisi tegak dan jaga agar tumit, bokong, punggung, dan kepala menyentuh dinding. Baca dan catat tinggi badan dalam meter (m).
3. Hitung IMT, setelah memiliki berat badan (dalam kg) dan tinggi badan (dalam m), hitung IMT menggunakan rumus diatas dengan membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Rumusnya adalah: $IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{(\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)})}$. Dapat dilihat pada tabel 1.3 diatas.
4. Interpretasikan hasil, setelah menghitung IMT menggunakan rumus diatas dan mendapatkan hasilnya, gunakan kategori yang disediakan untuk menafsirkan

hasilnya. Apakah masuk ke dalam kategori berat badan kurang, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Kemudian hasil yang didapat dapat ditentukan dan dikategorikan apakah IMT yang diperoleh termasuk ke dalam kategori berat badan kurang, normal, ataupun berlebih (*overweight* dan obesitas).⁴⁶

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis deskriptif dan interpretatif terhadap data yang bersifat non-angka, dalam hal ini dijabarkan melalui teks, gambar, suara, atau video. Penelitian kualitatif ini berfokus pada pemahaman konteks, makna, dan kompleksitas suatu fenomena, serta menekankan pada subjektivitas dan pengalaman setiap individu. Dalam penelitian ini, pengumpulan data bersumber dari wawancara langsung dengan partisipan di lapangan yang kemudian menghasilkan data serta digunakan untuk dianalisis. Penelitian ini terkait dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat

⁴⁶ Marhaposan Situmorang, “Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) Melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC”, *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika* 3, no. 2 (2015): 102-110.

badan berlebih di Yogyakarta. Hal ini dideskripsikan dan juga dianalisis dan berakhir pada penarikan kesimpulan.

2. Partisipan penelitian

Partisipan penelitian adalah individu atau kelompok yang secara sukarela ikut serta dalam suatu penelitian dengan memberikan informasi atau data yang relevan dengan topik yang diteliti. Partisipan penelitian berasal dari berbagai latar belakang dan memiliki beragam karakteristik, berdasarkan pada tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang menempuh jalur pendidikan di kampus yang berada di Yogyakarta, baik itu sarjana maupun pascasarjana di Yogyakarta.

Partisipan yang dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang mahasiswa dengan latar belakang kampus yang bervariasi dan berbeda-beda. Mahasiswa yang terlibat menjadi partisipan untuk penelitian ini dipilih berdasarkan kategori mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih yang diukur secara BMI/ indeks massa tubuh, yang kemudian diawancarai secara suka rela. Melalui wawancara dengan patisipan-partisipan ini.

Alasan peneliti mengenai mengapa mengambil mahasiswa Yogyakarta, karena Yogyakarta menjadi salah satu kota yang dijuluki sebagai kota pelajar, dan banyaknya pusat pendidikan yang berada di Yogyakarta. Berdasarkan data, setidaknya terdapat 100 lebih lembaga pendidikan negeri maupun swasta di Yogyakarta. Fakta ini mempermudah untuk melakukan penelitian dengan berbagai macam latar belakang mahasiswa, yang dapat dijadikan sebagai partisipan dalam penelitian ini.

Peneliti menentukan jumlah partisipan yang terlibat adalah sebanyak 14 mahasiswa, tujuh mahasiswa laki-laki dan tujuh mahasiswa perempuan. Namun, setelah melakukan pemeriksaan lebih mendalam terhadap kriteria yang telah ditetapkan, ditemukan bahwa empat mahasiswa perempuan dari partisipan tersebut tidak memenuhi daripada topik penelitian yang diperlukan. Oleh karena itu, hanya tersisa 10 orang partisipan yang memenuhi syarat dan akan diteruskan dalam tahap penelitian berikutnya. Proses seleksi ini penting untuk memastikan validitas dan keandalan data yang akan dikumpulkan. Alasan inilah yang kemudian menjadikan peneliti tidak melakukan analisis perbedaan gender didalam

penelitian ini. Berikut adalah tabel 1.4 mengenai partisipan dalam penelitian ini:

No	Nama (Inisial)	Usia	Asal	Kampus	Berat Badan
1	AJ	25	Aceh	UIN Suka	92
2	U	25	Solo	UGM	74
3	A	23	Solo	UAD	115
4	B	24	Solo	UPN	87
5	AA	22	Aceh	UIN Suka	85
6	MR	22	Yogyakarta	UIN Suka	122
7	EK	25	Langsa	UIN Suka	85
8	UM	22	Jateng	UIN Suka	65
9	D	20	Aceh	Stimaryo	62
10	M	22	Jateng	UIN Suka	59

Tabel 1.4 Data Informan Mahasiswa Yogyakarta

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kota Yogyakarta dengan melibatkan partisipasi mahasiswa

sebagai partisipan, dari berbagai kampus yang berbeda, kemudian peneliti mengadakan wawancara secara mendalam dengan pertanyaan yang diajukan selama wawancara lebih spesifik dan terperinci juga pertanyaan lanjutan untuk memperdalam pemahaman. Kemudian melakukan observasi terhadap mereka untuk memahami berbagai aspek terkait dengan topik *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih. Selama observasi, peneliti memperhatikan dengan cermat perilaku, ekspresi, dan interaksi partisipan. Fokus pada detail dan situasi seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan interaksi sosial. Kemudian membuat catatan sesuai dengan peneliti amati dan pertimbangkan untuk menggali lebih dalam dengan bertanya kepada partisipan setelah observasi selesai. Penelitian ini dilakukan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta karena beberapa pertimbangan diantaranya:

- a. Ketersediaan institusi pendidikan, Yogyakarta merupakan kota pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi ternama seperti Universitas Gadjah Mada (UGM), Institut Seni Indonesia (ISI), dan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN SUKA). Ketersediaan institusi pendidikan ini

memberikan akses yang lebih mudah untuk akses penelitian.

- b. Keberagaman mahasiswa, Yogyakarta dikenal sebagai kota mahasiswa yang beragam dari berbagai daerah di Indonesia, sehingga mempermudah untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan mahasiswa yang dapat dijadikan sebagai subjek penelitian ini.

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh berbagai informan yang relevan dan sesuai dengan penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai data melalui wawancara dan observasi langsung dengan metode *snowball sampling* (bola salju). *Snowball sampling* adalah sebuah metode pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif, di mana partisipan awalnya direkrut oleh peneliti dalam jumlah sedikit, dan kemudian partisipan tersebut mengarahkan peneliti ke individu lain yang dianggap relevan atau memiliki karakteristik yang diinginkan untuk penelitian. Proses ini berlanjut seperti bola salju yang bergulir, di mana setiap partisipan baru mengarahkan peneliti kepada partisipan berikutnya sebagai sumber data.⁴⁷ Dalam hal ini peneliti berfokus

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 218.

untuk mencari informasi mengenai permasalahan yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini. Metode ini dilakukan untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan dalam penelitian. Kemudian pengumpulan data penelitian kualitatif dilakukan sesuai dengan prosedur berdasarkan pada tiga tahapan teknik pengumpulan data yaitu, observasi, wawancara, serta dokumentasi. Ketiga tahapan ini dilakukan terus menerus sesuai dengan berbagai pertanyaan dari peneliti yang diajukan pada saat proses berlangsung.⁴⁸ Berikut tiga tahapan pengumpulan data:

a. Observasi

Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif di mana peneliti secara langsung mengamati dan mencatat perilaku, interaksi, atau situasi yang relevan dengan topik penelitian, tanpa menggunakan pertolongan alat standar lain.⁴⁹ Peneliti mengamati berbagai hal yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih melalui observasi ini. Berdasarkan penelitian ini,

⁴⁸ Hasyim Hasanah, “Teknik-Teknik Observasi: (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)”, *Jurnal At-Taqaddum* 8, no. 1 (2016): 21-46.

⁴⁹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia, 2013), 175.

terdapat beberapa faktor *body dissatisfaction* pada mahasiswa dengan kondisi berat badan berlebih.

Observasi ini dilakukan untuk memahami fenomena body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih. Peneliti melakukan observasi selama kurang lebih satu minggu kepada mahasiswa Yogyakarta yang memiliki berat badan berlebih dan berfokus pada gaya hidup serta pola makan mahasiswa sebagai faktor utama yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan ketidakpuasan tubuh.

Peneliti melakukan observasi langsung dengan melibatkan sekelompok mahasiswa dari berbagai universitas di Yogyakarta. Dengan mengikuti keseharian dan beberapa kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Yogyakarta seperti. Hasil observasi, ditemukan bahwa banyak mahasiswa memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Kebiasaan begadang, kurangnya aktivitas fisik, dan tekanan akademis yang tinggi sering kali membuat mahasiswa cenderung mengabaikan kesehatan mereka. Waktu yang dihabiskan di depan layar komputer atau ponsel juga

mengurangi kesempatan untuk berolahraga, sehingga meningkatkan risiko berat badan

Pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama lainnya yang berkontribusi pada berat badan berlebih. Banyak mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis karena lebih praktis dan mudah diakses. Selain itu, kebiasaan makan malam yang larut dan porsi makan yang berlebihan juga memperburuk kondisi ini. Pola makan seperti ini tidak hanya meningkatkan berat badan tetapi juga mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Hubungan antara gaya hidup tidak sehat, pola makan yang berlebih, dan body dissatisfaction sangat erat. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup dan pola makan tidak sehat lebih cenderung mengalami peningkatan berat badan, yang pada gilirannya meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Ketidakpuasan ini sering kali diperparah oleh tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik.

Ketidakpuasan tubuh dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Perasaan tidak puas dengan penampilan fisik

sering kali menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, dan bahkan depresi. Mahasiswa yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka juga mungkin menghindari kegiatan sosial atau fisik, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mereka.

b. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data kualitatif yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang suatu topik atau fenomena. Dalam konteks penelitian, wawancara sering digunakan untuk mengumpulkan data tentang pendapat, pengalaman, sikap, dan persepsi individu terhadap suatu topik atau masalah tertentu.⁵⁰

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan tinggi di kampus Yogyakarta. Dalam hal ini peneliti menggunakan panduan-panduan wawancara berupa butir-butir pertanyaan yang diberikan kepada informan untuk mendapatkan informasi. Pertanyaan wawancara ini tentunya

⁵⁰ Ardiansyah, Risnita, dan Syahlan Jailani, “Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif”, *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1-9.

berkaitan dengan aspek-aspek serta faktor-faktor mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa dengan berat badan berlebih. Wawancara dapat mempermudah peneliti dalam menganalisis data serta infomasi yang akan dikelola nantinya.

Mengacu pada teori Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn dalam penentuan skala body dissatisfaction, peneliti menggunakan rentang angka satu hingga sepuluh untuk mengukur tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Skala ini dibagi menjadi empat kategori sebagai berikut:

1. Rendah (1-3): Rentang angka ini menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang sangat rendah. Partisipan dalam kategori ini cenderung merasa puas atau hampir puas dengan penampilan tubuh mereka dan jarang mengalami perasaan tidak nyaman atau cemas terkait tubuh mereka.
2. Menengah (4-6): Skala ini mencerminkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang. Partisipan mungkin mengalami ketidakpuasan tertentu dengan beberapa aspek tubuh mereka, namun secara keseluruhan, mereka masih dapat

menerima dan berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tinggi (7-8): Rentang angka ini menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Partisipan dalam kategori ini sering merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka dan mungkin mengalami dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis mereka akibat ketidakpuasan tersebut.
 4. Sangat Tinggi (9-10): Skala ini menggambarkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang sangat tinggi. Partisipan di kategori ini hampir selalu merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan mungkin mengalami dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup serta kesehatan mental mereka karena ketidakpuasan ini.
- Pembagian skala ini dirancang untuk memberikan gambaran yang jelas tentang variasi dalam tingkat ketidakpuasan tubuh di antara partisipan dan untuk membantu dalam analisis data yang lebih mendetail.

c. Dokumentasi

Dokumentasi penelitian mengacu pada proses mencatat, menyimpan, dan mengorganisir semua informasi, data, dan hasil yang terkait dengan penelitian. Ini mencakup semua dokumen yang dihasilkan selama siklus penelitian, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan dan hasil. Dokumentasi primer yaitu informasi dan data yang diperoleh langsung dari sumber primer, seperti hasil survei, wawancara, atau observasi. Dokumentasi sekunder yaitu, dokumentasi yang diperoleh dari sumber sekunder, seperti literatur terkait, penelitian sebelumnya, atau data statistik yang tersedia.⁵¹

Dokumentasi visual yaitu berupa foto-foto yang diambil selama proses penelitian dapat digunakan untuk mencatat kejadian atau situasi tertentu yang relevan dengan topik penelitian ini. Dokumentasi ini berguna sebagai sumber yang diakui keasliannya sehingga mempermudah peneliti untuk menganalisa pembahasan.⁵²

⁵¹ Nurwulan Purnasari, *Metodologi Penelitian*, (Bogor: Guepedia, 2021), 89.

⁵² Natalina Nilamsari, “Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif”, *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 13, no. 2 (2014): 177-181.

5. Analisis Data

Analisis data menjadi bagian terpenting dalam sebuah penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Analisis data menurut Sugiyono adalah dengan melakukan pendekatan yang sistematis dan terperinci dalam analisis data kualitatif, yaitu berupa pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan harus relevan dengan pertanyaan penelitian dan mencakup beragam perspektif.⁵³

Analisis data di dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman dikenal sebagai analisis data kualitatif. Berikut adalah beberapa teknik analisis data yang umum digunakan oleh Miles dan Huberman:⁵⁴

- a. Pengumpulan data, sebelum analisis dimulai, data kualitatif dikumpulkan melalui berbagai metode seperti wawancara, observasi, atau analisis dokumen.
- b. Reduksi data, proses ini melibatkan merapikan, menyusun, dan menyaring data agar menjadi lebih

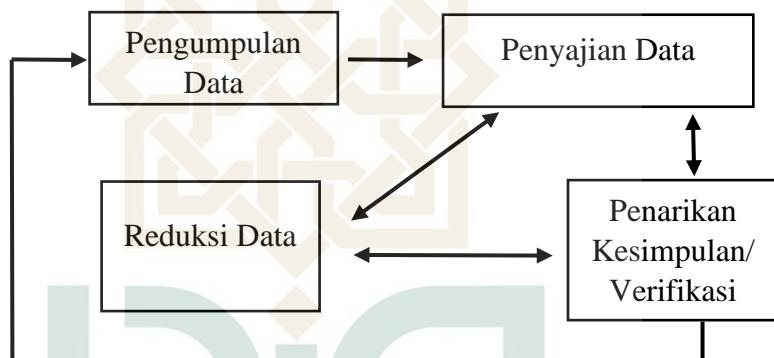
⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interpretif, Interaktif, dan Konstruktif*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

⁵⁴ Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*, (Thousand Oaks: Sage Publication Inc, 1984), 263.

terfokus dan mudah dikelola. Hal ini sering melibatkan pemberian kode atau label pada data untuk mengidentifikasi pola atau tema tertentu berdasarkan penelitian. Peneliti terlebih dahulu merapikan data yang telah diperoleh agar lebih terstruktur. Kemudian menghapus data yang tidak relevan atau duplikat dan memberikan kode atau label pada data untuk mengidentifikasi spesifikasi tertentu, seperti faktor serta dampak *body dissatisfaction* dan berat badan berlebih, dan juga upaya-upaya.

- c. Penyajian data, penyajian data adalah langkah untuk menampilkan data dalam bentuk yang memudahkan analisis, seperti tabel, diagram, atau grafik. Ini membantu peneliti untuk memahami pola dan hubungan dalam data. Semuanya dirancang untuk mengumpulkan informasi yang tersusun agar mempermudah peneliti nantinya dalam menarik kesimpulan. Dalam hal ini peneliti memilih untuk menyajikan data menggunakan tabel mengenai tingkat *body dissatisfaction* dan klasifikasi berat badan berlebih pada mahasiswa di Yogyakarta agar mudah dipahami.
- d. Penarikan kesimpulan/verifikasi, hal ini merupakan tahap akhir dari dalam Teknik analisis

data kualitatif. Selama interpretasi data, penarikan kesimpulan dilakukan. Kesimpulan ini merupakan ringkasan dari temuan utama dan implikasinya terhadap tujuan analisis penelitian yang ingin dicapai. Empat Teknik tahapan analisis data oleh Miles dan Huberman ini, dapat dilihat berdasarkan gambar dibawah ini:⁵⁵



Gambar 1.2 Tahapan Teknik analisis data

oleh Miles dan Huberman

Dalam penelitian lapangan, tentunya tahapan teknik analisis data ini sesuai dan berkaitan dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta.

6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi data. Triangulasi data adalah

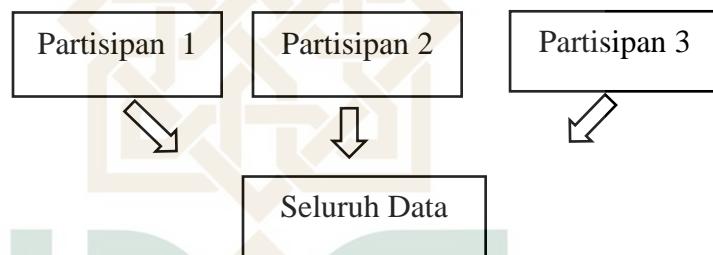
⁵⁵ *Ibid.*

suatu metode dalam penelitian yang melibatkan penggunaan beberapa metode atau sumber data yang berbeda untuk memvalidasi temuan atau hasil penelitian. Pendekatan ini mirip dengan menggunakan beberapa sudut pandang atau pendekatan untuk memastikan keabsahan temuan penelitian. Istilah "triangulasi" berasal dari dunia navigasi, di mana tiga titik referensi digunakan untuk menentukan posisi yang tepat. Dalam konteks penelitian, triangulasi data bertujuan untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh tidak hanya bergantung pada satu metode atau sumber data saja.⁵⁶

Penggunaan teknik triangulasi data untuk menguji kredibilitas data yang diperoleh dari teknik pengumpulan data yang lain dari sumber data yang ada. Triangulasi merupakan suatu proses pengecekan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap objek yang diteliti. Peneliti dalam menguji keabsahan data menggunakan triangulasi lebih fokus dalam memahami objek yang diteliti. Teknik triangulasi yang digunakan oleh peneliti berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

⁵⁶ Fridaus, *Aplikasi Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Depublish,2018), 107.

Dalam penelitian ini triangulasi data informan terdiri dari mahasiswa dari berbagai kampus di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sehingga dari partisipan ini kemudian dilakukan triangulasi sumber data agar data kualitatif yang diperoleh ketika proses penelitian valid dan akurat. Adapun proses triangulasi tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1.3 Triangulasi sumber data dan informan

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan tahapan triangulasi sumber data dan informan di dalam penelitian. Triangulasi data ini dilakukan dengan cara menumpulkan data dari informan yang berbeda-beda. Langkah-langkah melakukan triangulasi ini dengan cara, mengidentifikasi tujuan dan pertanyaan penelitian, memilih sumber data, metode, dan teori yang sesuai, mengumpulkan data dari berbagai sumber dengan menggunakan metode yang berbeda menganalisis dan membandingkan data dari sumber yang berbeda, menginterpretasikan dan memvalidasi

temuan melalui triangulasi. Dengan menggunakan pendekatan triangulasi, peneliti dapat memastikan bahwa hasil penelitian lebih akurat dan dapat diandalkan.⁵⁷

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan di dalam penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan tesis Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sehingga mempermudah peneliti dalam menjelaskan secara menyeluruh dari seluruh isi pembahasan, data, dan hasil penelitian. Penulisan ini kemudian dibagi menjadi empat bab bahasan seperti berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini penulis akan memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teoretis, metode penelitian, serta sistematika pembahasan, yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta.

Bab II, pada bab ini pembahasan mengenai gambaran ringkas lokasi penelitian, berupa gambaran umum provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, ragam

⁵⁷ Mudjia Rahardjo, *Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Gema Media Informasi dan Kebijakan Kampus, 2010), 28.

perguruan tinggi, ragam mahasiswa Yogyakarta, serta temuan observasi lapangan

Bab III, pada bab ini membahas hasil penelitian dan analisis data mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta

Bab IV penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran, peneliti akan menyimpulkan secara menyeluruh mengenai keseluruhan tesis, dan tentunya saran yang bermanfaat untuk keberlangsungan penelitian selanjutnya.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa sepuluh informan yang menjadi subjek penelitian mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*) karena mengalami berat badan berlebih dan obesitas, mereka seringkali merasa tidak puas dan tidak senang dengan penampilan fisik mereka, terutama terkait dengan berat badan mereka yang dianggap berlebih dan obesitas. Paling umum dirasakan adalah mereka merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan, karena berat badan berlebih memang cenderung lebih mudah terkena berbagai penyakit yang di anggap kronis, seperti penyakit diabetes, jantung, dan sebagainya. Faktor utama penyebab *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa Yogyakarta ini adalah berat badan berlebihnya, faktor-faktor pendukung yang menyebabkan *body dissatisfaction* yaitu perbandingan diri dengan orang lain yang memiliki tubuh normal dan ideal maupun media yang dianggap sering memunculkan standart kecantikan dan ketampanan serta berat badan ideal yang terkadang tidak realistik. Faktor berat badan berlebih yang dialami sebagian karena faktor genetic, namun secara

keseluruhan mahasiswa Yogyakarta mengalami berat badan berlebih dan obesitas karena pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat, dengan konsumsi Makanan tinggi kalori rendah nutrisi, makan dalam porsi besar, kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan manis, makanan cepat saji, dan kurangnya pola makan teratur. Sehingga dampak dari *body dissatisfaction* dan berat badan berlebih dialami oleh mahasiswa Yogyakarta ini melalui dampak baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis mahasiswanya. Oleh karena itu untuk menurunkan skala *body dissatisfaction* dan berat badan berlebih yang dialami, perlunya upaya secara menyeluruh baik dari diri sendiri maupun upaya melalui ahli profesional, dan di perlukan juga dukungan secara menyeluruh baik dari keluarga teman-teman maupun lingkungan masyarakat, agar *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih di Yogyakarta dapat teratasi secara optimal.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa yang mengalami berat badan berlebih dan obesitas, diharapkan karya ilmiah ini dapat memberikan pengetahuan mengenai berat badan berlebih dan dampak yang terjadi yaitu *body dissatisfaction*, dampak secara kesehatan mental, juga pengaruh kesehatan fisik. Sehingga diharapkan setiap

- mahasiswa, mampu menerima dengan positif bagaimanapun bentuk tubuhnya.
2. Bagi layanan kesehatan dan kebugaran, untuk dapat menyediakan layanan kesehatan dan kebugaran secara gratis untuk mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih adalah langkah yang sangat positif dan bermanfaat, karena mahasiswa seringkali memiliki keterbatasan finansial, dan biaya untuk bergabung dengan gym atau mendapatkan bantuan profesional kesehatan mungkin tidak terjangkau bagi beberapa orang. Dengan menyediakan layanan gratis, itu membuatnya lebih mudah bagi mahasiswa yang berat badan berlebihan untuk mendapatkan akses ke sumber daya yang mereka butuhkan.
 3. Adanya keperdulian dari pihak perguruan tinggi, dengan memberikan akses gratis ke sumber daya kesehatan dan kebugaran, perguruan tinggi dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa sehat dan bugar secara fisik dan mental cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan merasa lebih puas dengan pengalaman mereka di perguruan tinggi. Pemberian layanan kesehatan dan kebugaran gratis untuk mahasiswa yang berat badan berlebih dapat menjadi investasi yang sangat berharga dalam

kesejahteraan dan kesuksesan mereka. Itu bisa membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif di kampus, serta mendorong budaya kesehatan yang positif di antara populasi mahasiswa.

4. Diperlukan dukungan yang secara menyeluruh dari berbagai aspek, seperti dukungan sosial berupa, dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sosial sangat penting. Teman-teman yang mendukung dapat memberikan dukungan emosional, mengangkat semangat, dan membantu mahasiswa merasa diterima dan didukung. Dukungan kesehatan berupa layanan kesehatan kampus yang memahami isu-isu terkait berat badan dan kesehatan mental dapat memberikan bantuan medis dan konseling yang diperlukan. Ini mencakup akses ke ahli gizi, konselor, atau psikolog yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *body dissatisfaction*. Dukungan akademik berupa konseling akademik, bantuan dalam merencanakan jadwal kuliah, atau dukungan dari dosen dan staf akademik. Dukungan olahraga dan kesehatan berupa, program-program kebugaran atau olahraga yang tersedia di kampus dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan fisik mereka, merasa lebih kuat dan bugar, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dukungan dari pelatih atau instruktur juga

dapat memberikan motivasi tambahan. Dukungan personal dan pengembangan diri dengan memberikan dukungan dalam pengembangan diri dan kesejahteraan pribadi juga penting. Ini bisa berupa program-program pengembangan diri, kelompok dukungan, atau sumber daya untuk meningkatkan keterampilan interpersonal dan membangun rasa harga diri yang positif. Adanya dukungan fasilitas olahraga yang ramah dan mudah diakses bagi mahasiswa, yang terdiri dari lapangan rumput untuk mengurangi resiko cedera dibandingkan dengan lantai yang keras seperti semen. Penyediaan fasilitas kantin yang sehat dengan mengurangi makanan berminyak seperti gorengan. Penyediaan makanan sehat seperti salad, buah-buahan, jus, dan minuman rendah gula dapat mendukung semua mahasiswa dalam menjalani pola hidup sehat. Dengan mendapatkan dukungan dari berbagai aspek ini, mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* akibat berat badan berlebih dapat merasa didukung, didengar, dan dihargai. Ini membantu mereka untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Sarita Fajar. "Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal," *Jurnal Magister Psikologi UMA* 12, no. 1 (2020): 34-43.
- Apriliani, Ni Made Rutina Rizki, and Christiana Hari Soetjiningsih. Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (2023): 470-476.
- Ardiansyah, Risnita, dan Syahlan Jailani. "Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif", *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1-9.
- Assyifa, Ervira Dwiapri, dan Ratna Djuwita. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih/Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru", *Jurnal Kesehatan Komunitas* 9, no. 2 (2023): 368-378.
- Avena, Nicole M., Pedro Rada, and Bartley G. Hoebel. "Sugar and Fat Bingeing Have Notable Differences in Addictive-Like Behavior", *the Journal of Nutrition* 139, no. 3 (2009): 623-628.

Awaliyah, A. R., Nurul dan Atika Dian Ariana. "Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi Covid-19", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2021): 1420-1426.

B., Resky, Harlina Hamid, dan Andi Nasrawaty Hamid. "Hubungan Harga Diri dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi di Kota Makassar", *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 1 (2021): 92-104.

Bappeda Daerah Istimewa Yogyakarta, "Jumlah Peserta Didik", 2024,

https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/cetak/482-jumlah-peserta-didik.

Bappeda DIY,
bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/chart/3616,
diakses tanggal 10 Juni 2024.

Bucchianeri, Michaela M., and Dianne Neumark Sztainer. "Body Dissatisfaction: an Overlooked Public Health Concern", *Journal of Public Mental Health* 13, no. 2 (2014): 64-69.

Cash, Thomas F., and Thomas Pruzinsky. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (New York: Guilford Publications, 2002), 269.

Clark, Olivia Matthew, M. Lee, Mukhsa Luxmi Jingree, Erin O'Dwyer, Yiyang

Yue, Abrania Marrero, Martha Tamez, Shilpa N. Bhupathiraju, and Josiemer Mattei. "Weight Stigma and Social Media: Evidence and Public Health Solutions", *Journal of Frontiers in Nutrition* 8, no. 739056 (2021).

Cooper, Peter J., Melanie J. Taylor, Zafra Cooper, and Christopher G. Fairburn. "The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire", *International Journal of Eating Disorders* 6, no. 4 (1987): 485–494.

Daftar Perguruan tinggi di Yogyakarta [Daftar Alamat Perguruan Tinggi \(Ildikti5.id\)](http://Daftar.Alamat.PerguruanTinggi.Ildikti5.id), diakses tanggal 10 Juni 2024.

Ferguson, Christopher J., Monica E. Munoz, Adolfo Garza, and Mariza Galindo. "Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls", *Journal of Youth and Adolescence* 43, no. 1 (2014): 1-14.

Firdaus. *Aplikasi Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Depublish, 2018), 107.

Fonseca, Helena. “Psychosocial Correlates in the Context of Body Mass Index and Overweight”, *Handbook of Anthropometry: Physical Measures of Human Form in Health and Disease* 1, no. 140 (2012): 2273-2284.

Gimon, Novella Keren, Nancy S. H. Malonda, dan Maureen I. Punuh. “Gambaran Stress dan Body Image pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemic Covid”, *Jurnal Kesmas* 9, no. 6 (2020).

Green, Melinda A.. “Eating Disorder Behaviors and Depression: A Minimal Relationship Beyond Social Comparison, Self-Esteem, and Body Dissatisfaction”, *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 9 (2009): 989-999.

Grogan, Sarah. *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (New York: Roudlege, 2016).

- Grogan, Sarah. *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (New York: Roudlege, (2016), 184.
- Hao, Ming, Yifei Fang, and Chunmei Wu. “Relationship Between Body Dissatisfaction, Insufficient Physical Activity, and Disordered Eating Behaviors Among University Students in Southern China”, *BMC Psychiatry* 22, no. 2054 (2023): 3-8.
- Hasanah, Hasyim. “Teknik-Teknik Observasi: (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)”, *Jurnal At-Taqaddum* 8, no. 1 (2016): 21-46.
- Hasibuan, M.U.ZA. dan Palmizal. “Sosialisasi Penerapan Indekss Massa Tubuh (IMT) di Suta Club”, *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 10, no. 2 (2021): 19-24.
- Hastuti, Pramudji. “Obesity and the Role of Genetic Polymorphism: a Review of Genes as the Risk of Obesity”, *Journal of the Medical and Sciences* 54, no. 2 (2022):181-201.
- Holmqvist, Kristina, and Ann Frisen. “Body Dissatisfaction Across Cultures: Finding and Research Problems”, *Journal of European Eating Disorders Review* 18, no. 2 (2010): 133-146.

“Kampus-kampus di DIY”. [10 Universitas Terbaik di Yogyakarta 2023 \(Akreditasi A\) \(kampusaja.com\)](https://kampusaja.com/10-universitas-terbaik-di-yogyakarta-2023-akreditasi-a/), diakses pada tanggal 10 Juni 2024.

Kartikasari, Nina Yunita. “Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being pada Karyawati”, *Jurnal Ilmiah* 1, no. 2 (2013):304-323.

Kemenkes. “Makanan Tinggi Kalori Penyebab Obesitas”, P2ptm Kemenkes RI, 2018, <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/29/makanan-tinggi-kalori-penyebab-obesitas>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Epidemi Obesitas”, 2016, https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Hasil Utama RISKESDAS”, 2018, https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.

- Khafid, Sirojul. "Jogja Peringkat Teratas jadi Kota Tujuan Pendidikan", *Harian Jogja*, 2023, <https://m.harianjogja.com/pendidikan/read/2023/10/29/642/1152913/jogja-peringkat-teratas-jadi-kota-tujuan-pendidikan>.
- Koliaki, Chryssi. "Update on the Obesity Epidemic: After the Sudden Rise, is the Upward Trajectory Beginning to Flatten?", *National Library of Medicine* 12, no.4 (2023): 514-527.
- Kolnes, Kristoffer Jensen. "Effect of Exercise Training on Fat Loss-Energetic Perspectives and the Role of Improved Adipose Tissue Function and Body Fat Distribution", *Frontiers of Physiology* 12, no. 737709 (2021): 1-14.
- Kusum, Mahendro Prasetyo. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*, (The Journal Publishing: Yogyakarta, 2020), 11.
- Kusumaningtyas, Diah Nourva. "Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas", *Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (2019): 466-474.
- Luke, Amy, and Richard S. Cooper. "Physical Activity Does not Influence Obesity Risk: Time to Clarify the Public Health

Message”, *International Journal of Epidemiology* 42, no. 6 (2013): 1831–1836.

Luthfiya, Lulu’, dan Hafidhotun Nabawiyah. “Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Obesitas Sentral pada Mahasiswi Berbasis Pesantren”, *Argipa (Arsip Gizi dan Pangan)* 7, no. 1 (2022): 1-8.

MacKay, Sally, Teresa Gontijo De Castro, Leanne Young, Grace Shaw, Cliona Ni Mhurchu, and Helen Eyles. “Energy, Sodium, Sugar and Saturated Fat Content of New Zealand Fast-Food Products and Meal Combos in 2020”, *National Library of Medicine* 13, no. 11 (2021): 1-14.

Marhaposan. Situmorang. “Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) Melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis MikrokontrolerAT89S51 dan PC”, *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika* 3, no. 2 (2015): 102-110.

Marshall, Cathrine, Cristina Lengyel, and Alphonsus Utioh. “Body Dissatisfaction: Among Middle-aged and Older Women”, *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 73, no. 2 (2012).

Maydela, Putri, dan Rizqi Amalia Aprianty. "Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Temaja Perempuan," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 4, no. 2 (2023): 57-65.

McLean, Sian A., Susan J. Paxton, and Eleanor H. Wertheim. "Factors Assosiated with Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Women in Midlife", *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 6 (2010): 527-536.

Meiliana, Vionna, Valentina, dan Christiana Retna Ningsih. "Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang", *Jurnal Praxis* 1, no 1 (2018).

Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*, (Thousand Daks: Sage Publication Inc, 1984), 263.

Mukhlis, Akhmad. "Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)", *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 10, no. 1 (2013): 5-11.

Murakami, Jessica M. and Janet D. Latner. "Weight Acceptance Versus Body Dissatisfaction: Effect on Stigma, Perceived

Self-Esteem, and Perceived Psychopathology”, *Journal of Eating Behavior* 19, (2015):163-167.

Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia, 2013), 175.

Nicoli, Marina G., and Raphael Liberatore Junior. “Binge Eating Disorder and Body Image Perception Among University Students”, *ResearchGate* 12, no. 4 (2011): 3-7.

Nilamsari, Natalina. “Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif”, *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 13, no. 2 (2014): 177-181.

Nohana, Olvinny Caroline. “Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang”, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19, no. 5 (2020).

Nugraha, Fajar, Riki Relaksana, dan Adiatma Y. M. Siregar. “Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Berlebih dan Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014”, *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia* 5, no. 2 (2014): 17-28.

Nurkhopipah, Aisyah, Ari Natalia Probandari, dan Sapja Anantanyu. "Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 UNS", *Indonesian Journal of Human Nutrition* 4, no. 2 (2017):117-124.

Ogden, Jane, and Faye Sherwood. "Reducing the Impact of Media Images: and Evaluation of Effectiveness of an Air-brushing Educational Intervention on Body Dissatisfaction", *Journal of Health Education* 108, no. 6 (2008).

Pamelia, Icha. "Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 14, no. 2 (2018): 144-153.

Pandey, Sanjay, and Amit Shankar Singh. The Double Chin Posture: Posterior Sagittal Shift in Cervical Dystonia, *Neurology India* 64, no.3 (2016): 556-558.

Pawening, Ratri Enggar Meliana Eka Puteri, Agmelita Duwi Jianika, dan Fitriah Hidayati. "Deteksi Objek pada Citra Makanan Sebagai Rekomendasi Diet Menggunakan Metode Mask R-CNN", *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi* 4, no. 1 (2024): 87-97.

Permanasari, Yurista, dan Aditianti. "Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Lemak Tetapi Rendah Serat dan Aktivitas Fisik

Kaitannya dengan Kegemukan Anak Usia 5-18 Tahun di Indonesia, *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 40, no. 2 (2017): 95-104.

Pinto, Vinicius Rodrigues Arruda, Laura Fernandes Melo, Josefina Bressan. “Prediction of Body Image Dissatisfaction in University Students by Multivariate Statistical Methods”, *Health Sciences Journal* 41, no.1 (2019): 1-11.

Prameswari, Yuditia, dan Ulpawati. “Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychological Well Being Tenaga Kesehatan”, *Jurnal Ilmu Psikologi* 10, no. 2 (2019): 100-113.

Pratama, Farizal Farliandi. “Perubahan Masyarakat dan Perkembangan Kota Yogyakarta 1920-1940”, *Jurnal Prodi Ilmu Sejarah* 4, no. 3 (2019): 294-308.

Purnasari, Nurwulan. *Metodologi Penelitian*, (Bogor: Guepedia, 2021), 89.

Qoirinasari, Betty Yosephin Simanjuntak, dan Khusdalinah. “Berkontribuasikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih pada Remaja?”, *Aceh Nutrition Journal* 3, no. 2 (2018): 88-94.

Rahardjo, Mudjia. *Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Gema Media Informasi dan Kebijakan Kampus, 2010), 28.

Ramdhanoviella, Deandra Chitraenrieta, Rizky Suganda Prawairadilaga, dan Samsudin Surialaga. “Hubungan Obesitas dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”, *Bandung Conference Series: Medical Sciense* 4, no. 1 (2024).

Rspatriaikkt. Klasifikasi IMT Menurut Kementerian Kesehatan, 2023, <https://www.rspatriaikkt.co.id/klasifikasi-imt-menurut-kemenkes>.

Safarina, Risfani, dan Makmuroh Sri Rahayu. “Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung”, *Prosiding Psikologi* 1, no. 2 (2015): 535-542.

Saragih, Glory Griffith B. Iyus Yosep dan Efri Widianti. “Terapi untuk Mengatasi Body Image Dissatisfaction pada Remaja Overweight”, *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (2023): 1353-1361.

Sejcova, Luboslava. "Body Dissatisfaction", *Journal Human Affairs* 18, no. 2 (2008): 171-182.

Seo, A Young, Nayoung Kim, and Dong Hyun Oh. "Abdominal Bloating: Pathophysiology and Treatment", *J Neurogastroenterol Motil Journal* 19, no. 4 (2013): 433- 453.

Siregar, Jenny Sista. "Pendidikan Berbasis Budaya Jawa dalam Masyarakat Yogyakarta", *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4, no. 3 (2020): 47-56.

Stewart, Walter, J.B Van Rooyen, Geoffrey W. Cundiff, and Pail Abrams. "Prevalence and Burden of Overactive Bladder in the United States", *World Journal of Urology* 20, no. 6 (2003): 327-336.

Sudiani, Bai, dan Mustaqim Setyo Ariyanto. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta," *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran* 3, no. 3 (2023): 220-230.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interpretif, Interaktif, dan Konstruktif*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 218.

Sukamto, Monique Elizabeth. “The Effectiveness of Bibliotherapy in Reducing Body Image Dissatisfaction Among High School Girls”, *Anima Indonesian Psychological Journal* 21, no. 1 (2008): 33-37.

Troisi A., Giorgio Di Lorenzo, Stefano Alcini, Roberta Croce Nanni. “Body Dissatisfaction in Women with Eating Disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment”, *Psychosomatic Medicine* 68, no. 3 (2006): 449–453.

Tyas, Adek Setia Wahyuneng, dan Rahayu Dewi Soeyono. ”Pengaruh Penurunan Aktivitas Fisik Terhadap Kenaikan Berat Badan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Unesa Selama Kuliah Daring,” *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 1, no.1 (2021): 1-6.

Unicef. “Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia”, 2019, <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis>

Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia.pdf.

Vuuren, Cornelia Leontine Van. “Associations Between Overweight and Mental Health Problems Among Adolescents, and The Mediating Role of Victimization”, *BMC Public Health* 19, no. 612 (2019).

Wawancara dengan EK, 15 April 2024.

Wawancara dengan A, 27 Maret 2024.

Wawancara dengan AA, 16 April 2024.

Wawancara dengan AJ, 27 Maret 2024.

Wawancara dengan B, 27 Maret 2024.

Wawancara dengan D, 17 April 2024

Wawancara dengan M, 20 April 2024.

Wawancara dengan MR, 30 Maret 2024.

Wawancara dengan U, 27 Maret 2024.

Wawancara dengan UM, 18 April 2024.

Weinberge, Natascha Alexandra, Anette Kersting, Steffi G. Riedel Heller and Claudia Luck Sikorski. "Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: a Systematic Review and Meta-Analysis", *Obesity Facts* 9, no. 6 (2017): 424-441.

World Health Organization. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, Report of a who Consultation on Obesity* 1997 (Geneva, Switzerland: WHO, 2000), 3-5.

