

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA YANG
OBESITAS DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

**AIS FIRDHA NOVIA
14.860.0312**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA MAHASISWA YANG OBESITAS DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

NAMA MAHASISWA : AIS FIRDHA NOVIA

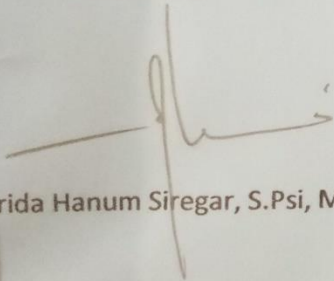
NO. STAMBUK : 14.860.0312

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Farida Hanum Siregar, S.Psi, M. Psi)

Pembimbing II



(Eryanti Novita, S. Psi, M.Psi)

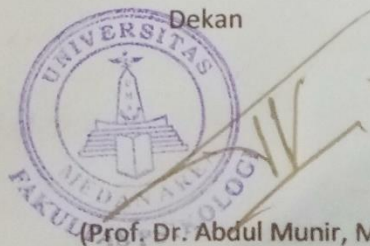
MENGETAHUI :

Kepala Bagian



(Azhar Azis, S. Psi, MA)

Dekan



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN
AREA DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

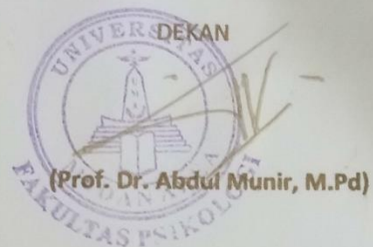
PADA TANGGAL

31 Agustus 2019

MENGESAHKAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA



DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Drs Mulia Siregar, SM.Psi
2. Salaria Sari Dewi, S.Psi, M.Psi
3. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi
4. Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi

Four handwritten signatures in blue ink are shown, each on a horizontal line. The signatures correspond to the four examiners listed on the left: Drs Mulia Siregar, Salaria Sari Dewi, Farida Hanum Siregar, and Eryanti Novita.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisa ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 31 Agustus 2019



14.860.0312

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA MAHASISWA YANG OBESITAS DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

NAMA: AIS FIRDHA NOVIA

NPM: 14.860.0312

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada mahasiswa yang obesitas di fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 40 orang yang obesitas. Dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dimana sampel dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai hubungan erat didalam ciri-ciri sampel tersebut antara lain: sampel merupakan mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area angkatan 2014, sampel yang mengalami obesitas dengan indeks >30 . Dimana metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala konsep diri dengan kepercayaan diri. Sejalan dengan pembahasan yang ada dalam landasan teori, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri. Dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi konsep diri dan sebaliknya semakin rendah maka kepercayaan diri semakin rendah konsep diri. Pengumpulan data dilakukan dengan skala Likert. Untuk menguji hubungan yang diajukan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *Product Moment* dan setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji T. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri, dimana $r_{xy} = 0,380$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$, artinya ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kepercayaan diri dengan kategori sedang .

Kata kunci: Konsep Diri, Kepercayaan Diri, dan Obesitas.

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT WITH SELF-CONFIDENCE IN OBESITY STUDENTS IN FACULTY OF PSYCHOLOGY MEDAN AREA UNIVERSITY

NAMA: AIS FIRDHA NOVIA

NPM: 14.860.0312

ABSTRACT

This research is quantitative research which aims to see the relationship between Self Concept and Self Confidence in obese students in the Faculty of Psychology, Medan Area University. The subjects in this study were students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area. The sample in this study were 40 obese people. The sampling technique uses purposive sampling where samples are selected based on certain characteristics or traits that are considered to have a close relationship within the characteristics of the sample, among others: the sample is a faculty of psychology student at the University of Medan Area of 2014, the sample is obese with an index > 30. Where the data collection method used is the scale of self-concept with self-confidence. In line with the discussion in the theoretical basis, the hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-concept and self-confidence. Assuming the higher self-confidence, the higher the self-concept and vice versa, the lower the self-confidence as low as self-concept. Data collection is done with a Likert scale. To test the proposed relationship is done by using Product Moment data analysis techniques and after that hypothesis testing is done using T Test. Based on the results of data analysis conducted, the results obtained that there is a positive relationship between self-concept and self-confidence. Based on the results of analysis with the Product Moment correlation r_{xy} analysis method, it is known that there is a positive relationship between self-concept and self-confidence, where $r_{xy} = 0.380$ with significant $p = 0.000 < 0.050$, meaning that there is a significant relationship between self-concept and self-confidence in the medium category.

Keywords: Self-Concept, Self-Confidence, and Obesity.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Mahasiswa.....	11

1. Definisi Mahasiswa.....	11
2. Ciri-ciri Mahasiswa.....	12
B. Obesitas.....	12
1. Definisi Obesitas.....	12
2. Faktor-faktor Penyebab Obesitas.....	13
3. Tipe-tipe Obesitas.....	15
4. Perhitungan BMI.....	16
5. Indeks Masa Tubuh.....	17
C. Kepercayaan Diri.....	17
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	17
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	19
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	21
D. Konsep Diri.....	22
1. Definisi Konsep Diri.....	22
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	24
3. Aspek-aspek Konsep Diri.....	27
4. Karakteristik Konsep Diri.....	28
5. Ciri-Ciri Konsep Diri.....	29
E. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri.....	30
F. Kerangka Konseptual.....	33
G. Hipotesis.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional.....	36
1. Konsep Diri.....	36
2. Kepercayaan Diri	36
3. Jenis Kelamin.....	37
D. Populasi, Sampel dan Pengambilan Sampel	37
1. Populasi dan Sampel.....	37
2. Teknik Pengambilan Sampel	37
E. Metode Pengumpulan Data.....	38
1. Metode Skala	38
2. Skala Konsep Diri.....	39
3. Skala Kepercayaan Diri	40
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Validitas.....	41
2. Reliabilitas Alat Ukur	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	46
B. Persiapan Penelitian	47
1. Persiapan Administrasi.....	47

2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	48
a. Skala Konsep Diri	48
b. Skala Kepercayaan Diri	49
c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	50
3. Pelaksanaan Penelitian	54
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	55
D. Uji Asumsi	56
a. Uji Normalitas Sebaran	56
b. Uji Linearitas Hubungan	57
c. Uji Analisis Korelasi r Product Moment	58
E. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik	59
F. Pembahasan	62
G. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	59
1. Mean Hipotetik	59
2. Mean Empirik	59
3. Kriteria	60
4. Pembahasan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
1. Saran Kepada Subjek Penelitian	67
2. Saran Kepada Orangtua	67
3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya	68



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang yang sedang menikmati kemudahan, antara lain: kemudahan dalam mendapatkan informasi, transportasi dan sandang pangan. Kemudahan-kemudahan tersebut kemudian memberikan perubahan gaya hidup masyarakat di perkotaan sebagai akibat kemajuan teknologi dan pengaruh globalisasi, hal ini pastilah sangat sulit untuk diatasi karena berkaitan dengan perilaku manusia. Gaya hidup mahasiswa yang cenderung lebih praktis mengakibatkan kurangnya pergerakan pada mahasiswa sehingga memicu munculnya timbunan-timbunan lemak yang tidak normal pada beberapa bagian tubuh seperti lengan, paha, perut, leher dan pipi yang seringkali disebut sebagai kegemukan. Kegemukan dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan (Sumanto, 2009). Hal tersebut disepakati oleh *World Health Organization* (WHO, 2012) bahwa obesitas dapat dikatakan sebagai akumulasi lemak yang berlebihan. Pada hakikatnya, obesitas dapat terjadi pada semua kalangan baik anak-anak sampai lanjut usia, pria maupun wanita, menikah ataupun belum menikah. *World Health Organization* (WHO, 2012) mengemukakan bahwa kegemukan dapat berpeluang menimbulkan beberapa risiko penyakit diantaranya penyakit diabetes, penyakit jantung, hipertensi dan kanker.

National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute (dalam Brewis, 2011) mengemukakan bahwa berat badan individu atau *Body*

Massa Index masing-masing subjek dapat dibagi menjadi empat golongan tipe tubuh, antara lain: kurus (BMI di bawah 18.5), normal (BMI 18.5-24.9), gemuk (BMI 25-29.9), dan obesitas (BMI di atas 29.9). Obesitas tersebut biasanya dibedakan menjadi beberapa tingkat yaitu obesitas tingkat I (BMI 30-34.9), obesitas tingkat II (BMI 35-39.9), dan ekstrem obesitas atau obesitas tingkat III (BMI di atas 39.9).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, obesitas juga berdampak bagi kesehatan psikologis. Salah satu dampak psikologis yang kerap kali muncul adalah depresi yang disertai kecenderungan menurunnya kepercayaan diri individu di depan umum, terutama dikalangan mahasiswa. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sekumpulan orang yang belajar di perguruan tinggi dan dianggap sebagai jenjang satuan pendidikan tertinggi di Indonesia. Yusuf (2012) mengungkapkan bahwa seorang mahasiswa dapat digolongkan usianya memasuki 18-25 tahun. Seperti yang kita ketahui bahwa untuk mendapatkan indeks prestasi yang mumpuni, mahasiswa diwajibkan untuk aktif dalam kegiatan belajar mengajar baik dalam hal tugas, ujian maupun presentasi di depan kelas. Hal ini tentu saja menjadi kendala yang cukup berat bagi mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang cenderung rendah karena obesitas yang dimilikinya.

Seperti yang dapat terlihat pada fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa obesitas Universitas Medan Area stambuk 2014 pada Fakultas Psikologi, mereka mengungkapkan bahwa adanya ketidaknyamanan dengan keadaan fisiknya yang obesitas. Keadaan fisik yang obesitas tersebut ditandai

dengan karakteristik fisik, antara lain: pipi tembam, dagu berlipat, leher pendek dan perut bergelombang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada 7-8 Januari 2019 terlihat bahwa mahasiswa obesitas seringkali mengalami beberapa kesulitan antara lain: kesulitan untuk beradaptasi dilingkungan kampus tersebut misalnya dengan fakta yang ditemukan bahwa adanya pengakuan mahasiswa yang obesitas untuk menaiki anak tangga, kesulitan saat berada di transportasi yang digunakan, memilih tempat untuk duduk saat di kelas dan memilih baju, hingga celana yang sesuai dengan ukuran badan. Selain mengalami beberapa kesulitan, mahasiswa obesitas juga seringkali terlihat tidak mampu untuk mengendalikan nafsu makannya. Ketidakmampuan ini dapat dilihat dari perilaku mahasiswa yang kerap mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak berlebih contohnya bakso, gorengan, minuman bersoda hingga makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak jahat sesaat jam kuliah selesai.

Kesulitan-kesulitan yang kerap dirasakan mahasiswa secara terus menerus akhirnya memunculkan rasa tidak nyaman dalam diri hingga membuat mahasiswa mulai mengkonsumsi obat pelangsing, menunda waktu makan, mengikuti kelas *gym*, menggunakan alat-alat khusus untuk melangsingkan tubuh hingga berkali-kali melakukan diet ketat. Seperti yang diungkapkan oleh E (20 tahun):

“Aku merasa tidak percaya diri karena banyaknya kekurangan dalam fisik ku padahal aku sudah mencoba untuk diet dengan cara minum obat-obat herbal, berolahraga, dan mengurangi nafsu makan. Bahkan aku sering di bully secara verbal oleh teman-teman ku mereka mengejek aku gajah dan kadang aku malu dengan keadaan fisik ku kak” (Wawancara personal 11 Agustus 2018).

Rasa tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa obesitas ini seringkali memancing tindakan *bullying* yang dilakukan oleh keluarga, teman dan lingkungan sosialnya. Tindakan-tindakan *bullying* tersebut antara lain: tindakan pemberian sebutan aneh (seperti: gendut, gajah dan kingkong), menghina, memukul bahkan mengolok-olok. Tindakan-tindakan pelaku kepada korban tentunya memicu dampak negatif seperti munculnya perasaan depresi, putus asa, kurang percaya diri, pendiam, merasa tidak berharga, membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, mudah tersinggung, merasa tersisih dan menjauh dari kehidupan sosial (Putri, 2015). Seperti yang diungkapkan oleh R (18 tahun):

“Saya selalu menjadi bahan ledakan teman sekelas karena saya bertubuh gendut, apalagi ketika saya tampil maju presentasi pasti bakal ada yang mengejek saya dan berkata kalau saya jalan pasti ada gempa dan hal ini buat saya merasa malu dan minder jika dekat dengan mereka.” (Wawancara personal 11 Agustus 2018).

Ketika mendapat tindakan *bullying* dari lingkungannya, umumnya mahasiswa akan cenderung menjadi tertutup dan mulai memunculkan perilaku acuh terhadap keterlibatan kampus seperti jarang masuk kuliah, menolak untuk mengikuti presentasi, menghindar saat ditunjuk menjadi komting ataupun menolak untuk memberikan pendapat. Seperti yang diungkapkan oleh Z (24 tahun)

“Semenjak berat badan ku naik terus ya aku jadi malas ketemu orang.. jadi malas datang ke kampus, kalo ada tugas kelompok ya cuma titip nama ajalah.. pokoknya kalo mau dikasih tanggung jawab ya pasti aku ngindar karena ya ngerasa gak pantas lah... ngerasa kalo orang lain jauh lebih layak dapetin itu dari pada aku yang gendut ini, gitu loh” (Wawancara personal 09 Januari 2019).

Sesuai dengan beberapa kutipan wawancara yang diungkapkan oleh 3 sample di atas dapat disimpulkan bahwa kegemukan atau obesitas dapat menimbulkan kegelisahan yang membuat mahasiswa menjadi merasa kesulitan untuk menggali potensi dalam diri dan cenderung menjadi sensitif. Rasa sensitif yang tinggi biasanya menyebabkan individu menjadi mudah tersinggung, selalu berpikiran negatif dan mudah menangis. Tindakan berpikiran negatif atau *Negative self-thinking* merupakan kebiasaan yang terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat (Verplanken, 2006).

Tak hanya sampai disitu, menurunnya kepercayaan diri mahasiswa obesitas juga diakibatkan oleh adanya slogan standart kecantikan yang beredar yaitu “Wanita Cantik HARUS tinggi, putih dan langsing” (dalam <https://tribunnews.com>, diakses pada tanggal 12 Desember 2018), sedangkan slogan tampan pada pria yaitu “Pria tampan HARUS tinggi, *sixpack*, putih dan wajah yang mulus” (dalam <https://pinterest.com>, diakses pada tanggal 09 Januari 2019). Munculnya slogan-slogan di atas bermula dari maraknya artis-artis *Korean pop* yang menghiasi media-media informasi seperti televisi hingga media sosial. Sehingga mahasiswa yang merasa bahwa dirinya obesitas akan merasa minder dan tidak percaya diri untuk berada disuatu lingkungan yang keadaan fisiknya lebih sempurna .

Fenomena di atas menggambarkan bahwa sesungguhnya mahasiswa memiliki perhatian lebih kepada bentuk fisiknya. Mahasiswa yang tidak percaya diri umumnya memiliki konsep diri yang rendah karena memiliki kecenderungan

untuk berpikir negatif terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan dasar untuk menentukan tinggi rendahnya kepercayaan diri individu. Calhoun & Cocella (1990) mengatakan bahwa konsep diri adalah pandangan kita tentang diri sendiri, yang meliputi dimensi: pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan mengenai diri sendiri, dan penilaian tentang diri sendiri. Individu yang matang pada dasarnya harus memiliki konsep diri yang baik guna meningkatkan kepercayaan dirinya, hal tersebut sesuai dengan teori kebutuhan Maslow yang keempat mengenai penghargaan. Ketika kebutuhan akan penghargaan ini muncul maka mahasiswa biasanya akan mencari cara untuk mendapatkan penghargaan, namun ketika cara tersebut gagal mahasiswa akan cenderung mengalami kemerosotan kepercayaan diri.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah suatu gambaran tentang diri sendiri yang bersifat menyeluruh dalam memahami diri sendiri sehingga individu mampu untuk memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya. Dalam penyesuaiannya, mahasiswa yang mengalami obesitas seringkali merasa berpenampilan tidak menarik. Individu memiliki penilaian positif maupun penilaian negatif yang diarahkan bagi dirinya, Hakim (2002) mengemukakan bahwa penilaian positif terhadap diri sendiri merupakan keyakinan individu terhadap segala aspek yang dimiliki dan kemampuan yang ada pada diri individu untuk mencapai tujuan hidupnya.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Antara Konsep Diri Dengan

Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Obesitas Di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat ditemukan adanya permasalahan mengenai “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa yang Obesitas di fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami obesitas menjadi tidak percaya diri karena kondisi fisiknya. Kondisi fisik ini yang selalu menjadi penghambat mahasiswa tersebut untuk tampil dan menyelesaikan tugas yang ada dilingkungan kampus. Oleh karena itu, perlunya dukungan internal dan juga eksternal untuk membangkitkan kepercayaan diri hingga terbentuk konsep diri yang positif guna menghindari munculnya ketakutan dalam mengeluarkan pendapat yang menimbulkan rasa cemas, dan tidak adanya kepercayaan diri hingga dapat membuat konsep dirinya menjadi negatif.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, oleh sebab itu penulis membatasi masalah yang berkaitan dengan hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas di universitas medan area fakultas psikologi, yaitu:

1. Konsep diri merupakan pandangan terhadap diri sendiri, pandangan ini bisa berupa positif dan negatif. Konsep diri dapat disusun berdasarkan aspek-aspek yaitu: fisik dan Kepercayaan Diri merupakan keyakinan pada

diri individu yang mempunyai kemampuan pada diri individu sehingga dengan mudah dalam mengambil suatu tindakan.

2. Kepercayaan diri terdiri berdasarkan aspek-aspek, yaitu: bersikap santai dan tidak merasa cemas dalam menghadapi suatu kondisi, mampu berhubungan baik dengan individu lain, berani menghadapi suatu penolakan, berfikir secara positif dan dapat mengatasi suatu masalah psikologis.
3. Mahasiswa/mahasiswi yang memiliki *Body Massa Index* (BMI) > 30 sesuai dengan acuan *National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute*.

D. Rumusan Masalah

Meninjau dari latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. “Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas di fakultas Psikologi Universitas Medan Area?”.
2. Apakah ada perbedaan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami
3. obesitas ditinjau dari jenis kelamin.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris dan untuk mengetahui hubungan antara konsep

diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan melihat perbedaannya berdasarkan jenis kelamin.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial sehingga menjadi kajian bagi penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa obesitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan mahasiswa obesitas untuk memperbaiki konsep diri dengan cara rajin berolahraga, menanamkan kata-kata positif pada diri sendiri, memaafkan kesalahan diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Dengan memperbaiki konsep diri nantinya akan dapat membawa manfaat dalam kehidupan pendidikan, dimana mahasiswa akan mengalami kenaikan rasa percaya diri yang nantinya akan dapat menunjang prestasi mahasiswa.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan masyarakat tentang pentingnya kepercayaan diri individu guna menghindarkan dari penyakit psikis seperti depresi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu-individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu pengetahuan atau mahasiswa yang sedang dalam proses belajar dan sudah terdaftar di berbagai perguruan tinggi seperti Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, dan Universitas (Hartaji, 2012). Sejalan dengan itu Siswoyo (2007) juga mengemukakan bahwa mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang yang sedang menimba ilmu didalam perguruan tinggi baik dalam perguruan swasta maupun perguruan negeri dan pasti memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi, mahasiswa dapat melakukan sesuatu dengan cepat dan tepat berdasarkan situasi lingkungan, hal ini merupakan suatu prinsip mahasiswa. Mahasiswa merupakan figur yang pada dasarnya mempunyai intelektual yang tinggi dan perencanaan yang matang dalam mengambil suatu keputusan. Yusuf (2012) seorang mahasiswa dapat digolongkan usianya memasuki 18-25 tahun. Di tahap ini mahasiswa dapat disebut juga sebagai remaja akhir menuju ke dewasa awal, jika dilihat dari tugas perkembangannya dapat dikatakan masih dalam proses pemantapan pendirian hidup.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan didalam perguruan tinggi, maka peneliti menekankan bahwa subjek yang dipilih didalam

penelitian ini merupakan wanita atau mahasiswi karena mahasiswi lebih cenderung memiliki hasil yang dikategorikan rendah jikadilihat berdasarkan kepercayaan diri yang dimiliki.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Saputra (2006) terdapat beberapa ciri individu sebagai peserta didik, antara lain:

- a. Rajin, tekun dalam proses belajar.
- b. Sebagian waktu tersita dengan belajar baik di kampus, perpustakaan dan di rumah.
- c. Tampil dengan gaya seorang intelektual baik dari cara bicara, menyampaikan pendapat atau berdebat.
- d. Sedikit sulit untuk memasuki kelompok lain di luar kelompok yang memiliki kesamaan prinsip.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri mahasiswa sebagai peserta didik, yaitu rajin, sebagian waktu diluangkan untuk belajar di kampus, perpustakaan dan juga di rumah, memiliki intelektual baik dan senang untuk berdebat atau menyampaikan pendapat.

B. Obesitas

1. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan suatu keadaan yang merujuk pada ketidakseimbangan tinggi dan berat badan yang diakibatkan oleh lemak dalam tubuh yang dapat memicu

kelebihan berat badan melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009). Obesitas terjadi karena berlebihnya asupan energi yang tidak diperlukan oleh tubuh sehingga memicu bertimbunnya lemak (Nugraha, 2009).

Lemak-lemak yang bertimbunan tersebut diakibatkan oleh kemajuan zaman, dimana mahasiswa semakin dimanjakan dengan kemudahan untuk mendapatkan sandang pangan. Soekirman (2009) menyatakan bahwa saat ini dengan mudahnya ditemukan makanan siap saji (*fast food*) oleh para kalangan muda yang berperan serta dapat meningkatkan jumlah lemak dalam makanan yang dimakan individu tersebut. Makanan siap saji atau *fast food* yang dimaksud merupakan jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan dan diolah dengan mudah (Lutfi, 2011).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah suatu kondisi yang merujuk kepada ketidakseimbangannya antara tinggi dan berat badan yang mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh, sehingga dapat dikategorikan menjadi obesitas

2. Faktor-faktor Penyebab Obesitas

Pada hakikatnya terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab obesitas, diantaranya:

a. Genetik

Purwati (2011) mengungkapkan bahwa faktor genetik merupakan faktor keturunan yang pada dasarnya diturunkan melalui gen orang tua. Pengaruh factor ini masih

belum pasti kebenarannya akan tetapi ada bukti yang dapat menunjukkan jika genetik adalah faktor penguat terjadinya obesitas.

b. Hormon

Purwati (2001) hormon lainnya yang berpengaruh adalah hormon leptin yang dihasilkan oleh kelenjar *pituitary*, sebab hormon ini berfungsi sebagai pengatur metabolisme dan nafsu makan serta fungsi *hipotalamus* yang abnormal dan menyebabkan *hiperfagia*.

c. Obat-obatan

Purwati (2011) mengemukakan bahwa sekarang ini sudah banyak individu yang mengkonsumsi obat-obatan yang dapat merangsang pusat lapar dalam tubuh. sehingga jika dikonsumsi terus menerus dalam waktu yang cukup panjang diakibatkan karena kebutuhan individu maka hal ini akan memicu terjadinya obesitas.

d. Asupan Makanan

Moehyi (1997) mengemukakan bahwa obesitas ini bisa terjadi akibat terdapatnya kelebihan makanan didalam tubuh individu seperti makanan yang mengandung sumber energi.

e. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu akibatnya terjadi lah kebihan energi (Moehyi, 1997). Ada hal yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu individu yang mempunyai teknologi yang semakin canggih sehingga individu tidak perlu mengeluarkan banyak tenaga. Hal ini memicu penduduk yang bekerja dengan

mengeluarkan energi sangat terbatas, sehingga obesitas menjadi masalah kesehatan individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor penyebab obesitas misalnya: faktor genetik, hormon, obat-obatan, asupan makanan dan aktivitas fisik.

3. Faktor-faktor lain Pemicu Kegemukan

Selain faktor-faktor di atas ada beberapa faktor lain pemicu terjadinya obesitas seperti, metabolisme basala, enzim tubuh, hormon, dan efek samping dari penggunaan obat-obatan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa factor lain yang mempengaruhi obesitas adalah metabolisme basala, enzim tubuh, hormon, dan efek dalam penggunaan obat-obatan.

4. Tipe-Tipe Obesitas

Berdasarkan kondisi selnya, kegemukan dapat digolongkan Dalam beberapa tipe (Purwati, 2001) yaitu:

a. Tipe Hiperplastik

Kegemukan yang terjadi karena jumlah sel yang lebih banyak dibandingkan kondisi normal, tetapi ukuran sel-selnya sesuai dengan ukuran sel normal terjadi pada masa anak-anak. Upaya menurunkan berat badan ke kondisi normal pada masa anak-anak akan lebih sulit.

b. Tipe Hipertropik

Kegemukan ini terjadi karena ukuran sel yang lebih besar dibandingkan ukuran sel normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa dan upaya untuk menurunkan berat akan lebih mudah bila dibandingkan dengan tipe hiperplastik.

c. Tipe Hiperplastik dan Hipertropik

Kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Kegemukan tipe ini dimulai pada masa anak-anak dan terus berlangsung sampai setelah dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan pada tipe ini merupakan yang paling sulit, karena dapat beresiko terjadinya komplikasi penyakit, seperti penyakit degeneratif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada 3 jenis tipe-tipe obesitas yaitu: tipe hiperplastik, hipertropik, dan tipe hiperplastik & hipertropik.

4. Perhitungan BMI

Rumus dibawah yang digunakan untuk mengukur tinggi dan berat badan dengan mengacu pada *Body Mass Index* (BMI):

$$BMI = \frac{BERAT \text{ (kg)}}{TINGGI \text{ (m)}^2}$$

Kemudian untuk mengkategorikan klasifikasi berat badan, hasil hitung BMI tersebut dapat dicocokkan pada Tabel Klasifikasi BMI menurut versi organisasi kesehatan dunia, WHO yang disepakati tahun 2004 sebagai berikut.

Tabel 2.1 Klasifikasi BMI

Classification	BMI(kg/m ²)	
	Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	<18.50	<18.50
Severe thinness	<16.00	<16.00
Moderate thinness	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Mild thinness	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal range	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Overweight	≥25.00	≥25.00
Pre-obese	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	≥30.00	≥30.00
Obese class I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obese class II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obese class III	≥40.00	≥40.00

Source: Adapted from WHO, 1995, WHO, 2000 and WHO 2004.

5. Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui apakah tubuh kita sudah ideal, kegemukan atau terlalu kurus, kita dapat menggunakan perhitungan indeks massa tubuh atau biasa disebut dengan *Body Mass Index* (BMI) dengan rumus sebagai berikut (Kurniali & Abikusno, 2007):

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)})}$$

D.Kepercayaan Diri

1.Definisi kepercayaan diri

Lauster (2002) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan dalam diri individu sehingga tidak ragu dalam mengambil suatu tindakan, dan merasa bisa bebas dalam melakukan sesuatu keinginan dan mampu bertanggung jawab, senang jika berinteraksi dilingkungan sosial, mempunyai prestasi yang cukup baik serta mudah dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Lauster juga menggambarkan jika individu yang memiliki sifat kepercayaan diri yang baik sifatnya cenderung optimis dan tidak egois. Kepercayaan diri muncul karena adanya tekad pada diri individu, bertujuan untuk membuat suatu tindakan yang diinginkan individu, percaya diri dibentuk karena keyakinan individu sendiri, sehingga mampu dalam menyelesaikan suatu masalah dan mampu untuk mengambil suatu tindakan (Angelis, 2003).

Individu yang percaya diri umumnya lebih mampu untuk menyesuaikan diri dilingkungan, orang yang percaya diri cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dilingkungan jika dibandingkan individu yang tidak percaya diri karena individu yang percaya diri mempunyai semangat yang baik, mampu dalam mengembangkan motivasi, dan mereka bisa untuk belajar menjadi lebih baik, serta yakin dengan kemampuannya (Iswidharmanjaya & Enterprise, 2014).

Anthony (dalam Ghufon, 2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atas kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima kenyataan yang ada pada diri individu, dapat mengembangkan kesadaran pada diri individu, berpikir secara positif, dan memiliki sifat mandiri. Hal ini juga didukung oleh Afiatin dan Andayani (dalam Ghufon, 2010) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu arah

yang meyakinkan individu untuk memiliki kekuatan, kemampuan, serta *skill* yang ada pada diri individu tersebut sedangkan menurut Anita Lie (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebagai faktor pendorong individu untuk dapat memberikan pertimbangan dan membuat keputusan dan mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan individu terhadap dirinya. Dengan adanya keyakinan pada individu maka individu merasa mampu menghargai keputusan yang sudah ditentukan individu tersebut. Selanjutnya Santrock (2003) Menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah suatu gambaran tentang diri sendiri yang bersifat menyeluruh dalam memahami diri sendiri sehingga individu mampu untuk memberikan penilaian positif terhadap dirinya.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang sudah melekat dalam diri individu mengenai kelebihan dan kekurangan dan dibentuk berdasarkan pengalaman individu dengan harapan dapat mengambil suatu keputusan baik yang penuh tanggung jawab.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon (2010) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

- a. Konsep diri menurut Anthony menyatakan bahwa hal ini yang menyebabkan terbentuknya kepercayaan diri seorang individu, hal ini dapat terjadi melalui hubungan interpersonal dalam kelompok.

- b. Harga diri, yaitu konsep diri individu dapat membentuk harga diri seorang individu, harga diri bisa disebut sebagai evaluasi terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri individu dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu.
- c. Pengalaman, pengalaman ini akibat yang membuat munculnya kepercayaan diri. Akan tetapi pengalaman juga bisa membuat menurunnya rasa percaya diri individu. Anthony mengatakan kalau pengalaman masa lalu yang mengantarkan individu dalam mengembangkan kepribadian.
- d. Tingkat pendidikan hal ini dikarenakan jika individu hanya mempunyai tingkat pendidikan yang rendah akan membuat individu menjadi tergantung kepada individu lain yang berada dibawah kekuasaan individu lainnya

Menurut Middle brook (dalam Rosita, 2006) ada empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

c. Pendidikan

Pendidikan sering kali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor dari kepercayaan diri yaitu: konsep diri, harga diri, pengalaman, tingkat pendidikan, pola asuh, jenis kelamin, dan penampilan fisik.

E.Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2006) aspek-aspek kepercayaan diri adalah:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, memberikan penilaian yang positif pada diri dengan segala situasi.
- b. Optimis, sikap positif seseorang dalam menghadapi masalah dan harapan
- c. Obyektif, memandang sesuatu hal dengan penilaian yang menyeluruh
- d. Bertanggung jawab, menerima timbal balik apa yang telah dilakukan.

- e. Rasional, memandang dan menelaah suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang logis.

Guilford (dalam Monks, 2002) mengemukakan kepercayaan diri seseorang dapat dinilai melalui 3 (tiga) aspek, yaitu:

- a. Merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan

Individu mempunyai sikap yang optimis, yaitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki, tidak selalu membutuhkan dukungan orang lain dalam bertindak, dan bertindak aktif dalam lingkungannya.

- b. Merasa diterima oleh kelompok

Individu merasa kelompok atau orang lain menyukainya, tidak berlebihan dalam bersikap, tidak mementingkan diri sendiri dan merasa puas atas kebersamaan dengan kelompoknya.

- c. Memiliki ketenangan sikap

Individu tidak gugup dalam melakukan atau mengatakan sesuatu mampu bekerja secara efektif dan cukup toleran terhadap situasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri memiliki beberapa aspek yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, bersikap optimis, bersikap objektif, memiliki tanggung jawab, bersikap rasional,

merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, merasa diterima oleh kelompok dan memiliki ketenangan sikap.

C. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Menurut pendapat Fitts (dalam Agustiani, 2006) menyatakan bahwa dimana konsep diri sebagai pengamat atau kerangka acuan untuk membentuk interaksi didalam lingkungan tertentu. Agustiani (2006) juga berpendapat bahwa konsep diri merupakan gambaran terhadap diri sendiri dapat dibentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dilalui didalam lingkungan, Fitts (dalam Agustiani, 2006) konsep diri merupakan bagian terpenting didalam diri individu karena konsep diri sebagai kerangka acuan (*frame to reference*) dalam berhubungan dengan individu lainnya. Rakhmat (2009) menyatakan bahwa konsep diri bukan lah hanya sekedar gambaran deskriptif saja, melainkan evaluasi tentang diri sendiri dapat meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang individu rasakan tentang dirinya, terdapat suatu proses perkembangan terbentuknya konsep diri yang menunjukkan kosep diri individu tidak langsung dan menetap akan tetapi merupakan sesuatu yang dapat membentuk dan masih bisa berubah.

Menurut Anant Pai (dalam Djali, 2008) konsep diri adalah “pandangan individu terhadap dirinya yang menyangkut apa yang individu ketahui dan merasakan sesuatu didalam perilakunya dalam bentuk pikiran serta bagaimana perilakunya terhadap orang lain. Hal yang sama diungkapkan Shavelson dan Bolus (dalam Muijs dan

Reynolds, 2008) bahwa konsep diri itu sebagai persepsi individu lain tentang dirinya terbentuk dari pengalaman, bagaimana berinteraksi dengan lingkungan sosial yang memiliki arti penting dan atribusi yang melekat didalam jiwanya. Konsep diri dapat terbentuk melalui pengalaman individu didalam menjalani interaksi sosial dengan individu lain dan bukan faktor yang dibawa sejak lahir. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu memberikan tanggapan tersebut yang akan digunakan oleh individu sebagai acuan untuk mempersepsikan dirinya sendiri Shavelson dan Bolus Leonard dan Supardi (2010).

Menurut Mudzakir (2001) konsep diri adalah gambaran tentang diri sendiri yang berhubungan dengan kualitas-kualitas aslinya yang merupakan sunnah Allah SWT yang dibawa sejak lahir. Konsep diri itu secara potensial tidak dapat berubah sebab jika berubah maka eksistensinya akan hilang. Namun secara aktual, konsep diri itu dapat berubah sesuai dengan kehendak dan pilihan manusia itu sendiri.

Menurut Anita Taylor (dalam Rakhmat, 1991) konsep diri adalah segala sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan serta keseluruhan dari rasa kepercayaan dan sikap seseorang tentang dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah suatu persepsi mengenai diri sendiri dan dibentuk berdasarkan pengalaman pribadi yang terjadi karena adanya komunikasi interpersonal yang dilakukan, pengalaman pribadi ini terjadi sejak individu memasuki usia kanak-kanak dan bukan sejak lahir sehingga terbentuklah konsep diri pada individu.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Fitts (Agustiani, 2006) konsep diri dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu:

- a. Pengalaman, terutama pengalaman pribadi berupa perasaan dihargai oleh individu lain, pengalaman yang dapat diperoleh karena lingkungan, karena konsep diri adalah dibentuk berdasarkan pengalaman dilingkungan. Hal ini merupakan faktor yang paling penting diantara lainnya.
- b. Kemampuan individu yang pernah mendapatkan penghargaan dari orang lain berupa pujian.
- c. Suatu potensi yang ada pada diri individu sudah mencapai aktualisasi diri, baik potensi fisik maupun psikologis pada diri individu

Menurut Baldwin dan Holmes (dalam Pardede, 2008) terdapat beberapa factor yang mempengaruhi konsep diri, antara lain:

a. Peran Orang tua

Ketika masih kecil, orang yang penting bagi seorang anak adalah orang tua dan saudara-saudaranya yang tinggal serumah. Merekalah yang pertama-tama menanggapi perilaku anak, sehingga secara perlahan-lahan terbentuklah konsep diri. Segala sanjungan, senyuman, pujian, dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri seseorang. Sedangkan ejekan, cemoohan dan hardikan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap dirinya. Orang tua sebagai kontak sosial yang paling awal dan paling kuat yang dialami oleh seseorang. Informasi yang dikomunikasikan akan lebih menancap dan berlangsung sepanjang hidupnya.

Konsep diri yang tinggi pada anak dapat tercipta apabila kondisi keluarga ditandai dengan adanya integritas dan tenggang rasa yang tinggi antar anggota keluarga. Hal ini akan menyebabkan anak memandang orang tua sebagai figur yang berhasil atau orangtua yang dapat dipercaya. Kondisi keluarga yang demikian dapat membuat anak menjadi lebih percaya dalam membentuk seluruh aspek dalam dirinya, karena ia mempunyai model yang dapat dipercaya. Anak juga merasa bahwa dirinya mendapat dukungan kedua orang tua dalam menghadapi masalah, sehingga ia menjadi tegas dan efektif dalam memecahkan masalah, tingkat kecemasan mereka menjadi berkurang dan menjadi lebih bersikap positif serta realistis dalam memandang lingkungan dan dirinya.

a. Peranan teman sebaya

Salah satu interaksi antar individu yakni kawan sebaya yang menempati kedudukan kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi konsep diri khususnya perihal penerimaan dan penolakan. Peran yang diukur dalam kelompok sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai jati dirinya sendiri. Dijelaskan bahwa individu yang berstatus sosial yang tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang berstatus sosial rendah.

b. Masyarakat

Masyarakat yang menganggap penting fakta-fakta kelahiran dimana akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.

c. Belajar

Konsep diri merupakan produk belajar. Proses belajar ini terjadi setiap hari dan umumnya tidak disadari oleh individu. Belajar disini bisa diartikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi sebagai konsekuensi dari pengalaman.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: pengalaman, kemampuan individu, dan suatu potensi sedangkan menurut Baldwin dan Holmes (dalam Pardede, 2008) mengatakan beberapa faktor yaitu peran orangtua, peran teman sebaya, masyarakat dan belajar.

3. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Berzonsky (dalam Danianto 2005) konsep diri memiliki empat aspek yaitu:

- a. Aspek fisik (*physical self*) yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan sebagainya.
- b. Aspek sosial (*social self*) meliputi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap performannya.
- c. Aspek moral (*moral self*) meliputi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan individu.
- d. Aspek psikis (*psychological self*) meliputi pikiran, perasaan dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Gufron, 2010) mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek:

- b. Pengetahuan merupakan yang individu ketahui tentang dirinya, secara fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama dan lain sebagainya.
- c. Harapan. Pada saat-saat tertentu, individu yang mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan. Singkatnya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal. Diri yang ideal sangat berbeda pada masing-masing individu.
- d. Penilaian. Di dalam penilaian, individu berperan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan 1) “Siapakah saya”, penghargaan bagi individu, 2) “Seharusnya saya menjadi apa”, standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.

4. Karakteristik Konsep Diri

Menurut William D. Brooks (dalam Rini, 2002) bahwa dalam menilai dirinya seseorang ada yang menilai positif dan ada yang menilai negatif. Maksudnya individu tersebut ada yang mempunyai konsep diri yang positif dan ada yang mempunyai konsep diri yang negatif. Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah: 1). Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Individu mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi. 2). Merasa setara dengan orang lain. 3). Menerima pujian tanpa rasa malu. 4). Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat. 5).

Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Individu yang memiliki konsep diri positif akan bersikap optimis, yakin, percaya diri sendiri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang. Tanda-Tanda individu yang memiliki konsep diri negatif adalah: peka terhadap kritik, responsif sekali terhadap pujian, cenderung bersikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain, dan bersikap pesimis terhadap kompetisi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik konsep diri terbagi menjadi 2 bagian yaitu: konsep diri positif dan konsep diri negatif.

5. Ciri-ciri Konsep Diri

Menurut Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 1991) ada dua ciri-ciri konsep diri, yaitu:

a. Konsep Diri Positif

Individu yang memiliki konsep diri yang positif mempunyai ciri-ciri:

1. Yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
2. Merasa setara dengan orang lain
3. Menerima pujian tanpa rasa malu

4. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang seluruhnya disetujui oleh masyarakat.

b. Konsep Diri Negatif

Individu yang memiliki konsep diri yang negatif mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Peka terhadap kritik
2. Responsif sekali terhadap pujian
3. Hiperkritis
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
5. Pesimis terhadap kompetisi

Sementara itu James dan Joan (1990) menyatakan juga terdapat dua jenis konsep diri yaitu:

a. Konsep Diri Positif

Individu yang mempunyai konsep diri yang positif, mempunyai ciri aspirasinya tinggi, tidak kaku, evaluasi diri baik, mampu menempatkan tujuan yang hendak dicapai, dapat menerima apa adanya serta dapat membedakan dirinya dan untuk apa dirinya

b. Konsep diri Negatif

Individu yang mempunyai konsep diri yang negatif mempunyai ciri-ciri: dia tidak tahu siapa dirinya apa kekuatan dan kelemahannya, kaku, evaluasi diri kurang baik, kurang responsive, dan kurang peka terhadap kritik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri dibagi menjadi dua bagian yaitu konsep diri positif dengan ciri, mampu mengatasi masalah,

menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari kemampuan dan kelemahannya, mampu menempatkan tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan konsep diri yang negatif yaitu peka terhadap kritik, tidak dapat menyadari kelemahan dan kelebihan.

F. Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri

Adapun hal yang membicarakan tentang hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri yang tidak dapat dilepaskan karena keduanya saling mempunyai ikatan yang berhubungan erat, dimana kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang terbentuk berdasarkan perilaku yang diperlihatkan dan

Kepercayaan diri menurut Anita Lie merupakan faktor pendorong individu untuk dapat memberikan pertimbangan dan membuat keputusan agar mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan individu terhadap dirinya. Lauster (2002) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan dalam diri individu sehingga tidak ragu dalam mengambil suatu tindakan, dan merasa bisa bebas dalam melakukan sesuatu keinginan dan mampu bertanggung jawab, senang jika berinteraksi dilingkungan sosial, mempunyai prestasi yang cukup baik serta mudah dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya memiliki konsep diri yang tinggi pula, hal ini disebabkan oleh adanya konsep diri yang menjadi faktor dalam kepercayaan diri.

Konsep diri sendiri memiliki pengertian mengenai penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Agustiani (2006) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan

gambaran terhadap diri sendiri dapat dibentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dilalui didalam lingkungan. Calhoun dan Acocella (dalam Gufron, 2010) menyebutkan bahwa konsep diri memiliki tiga aspek, antara lain pengetahuan, harapan dan penilaian.

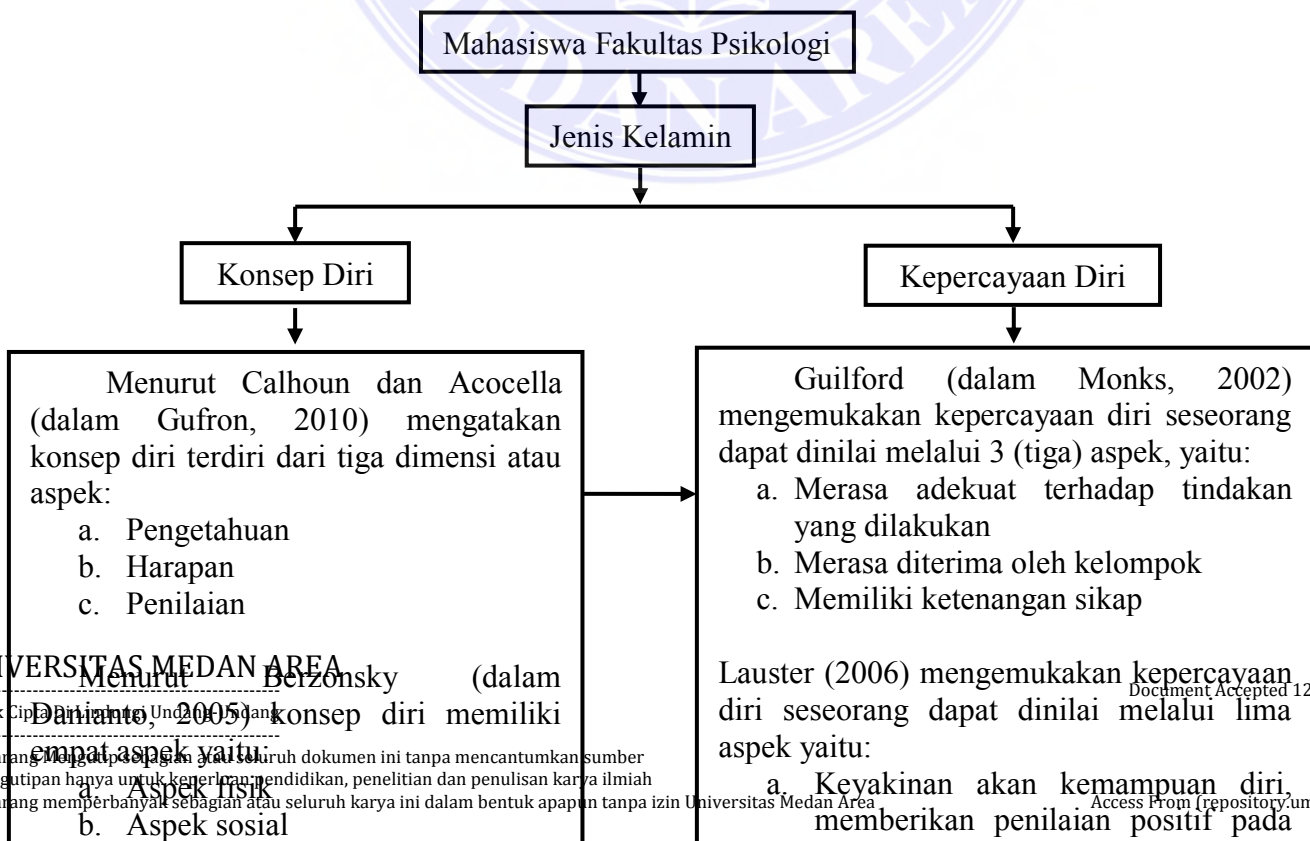
Dalam penelitiannya, Suhardhani (2017) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Kepercayaan diri adalah suatu komponen penting yang harus dimiliki setiap orang, khususnya mahasiswa. Dalam hal ini konsep diri memegang peran dalam memunculkan motivasi berprestasi dan mengarahkan seluruh perilaku, apabila mahasiswa telah memiliki konsep diri yang positif maka mahasiswa tersebut pun memiliki kepercayaan diri yang positif pula. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi terlihat dalam menyampaikan pendapat di kelas, mahasiswa memiliki keberanian untuk tampil di depan kelas, dan yakin saat menjawab pertanyaan dari dosen.

Penelitian lain juga diungkapkan oleh Azizi (2014) juga mengemukakan bahwa ada hubungan konsep diri dengan rasa percaya diri mahasiswa STAIN Salatiga. Konsep diri positif yang tertanam dalam diri mahasiswa tentunya menjadi pelopor rasa percaya diri yang tinggi, ketika seseorang memandang dirinya secara positif maka akan menciptakan tingkah laku yang positif sehingga dapat tampil dengan percaya diri yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan yang tinggi umumnya lebih unggul karena lebih mampu untuk mengungkapkan pendapatnya tanpa ragu-ragu.

Selain dari pada pendapat tersebut, Putri (2012) dalam penelitiannya juga berpendapat bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada wanita yang memiliki kulit wajah berjerawat, dimana semakin positif konsep diri maka kepercayaan diri pada wanita yang memiliki kulit wajah berjerawat akan semakin tinggi, demikian sebaliknya. Konsep diri pada wanita yang berjerawat sangatlah penting karena umumnya jika wanita tidak memiliki konsep diri positif akan rentan terhadap depresi yang cenderung menurunkan rasa percaya diri wanita.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki konsep diri yang positif maka mahasiswa akan memiliki kepercayaan diri yang positif, dimana kepercayaan diri positif tersebut dapat menunjukkan potensi yang ada didalam diri mahasiswa tersebut.

G. Kerangka Konseptual



H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti yang berupa pernyataan untuk diuji kebenarannya atau dibuktikan lebih lanjut. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dari peneliti adalah: adanya hubungan positif antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada individu yang mengalami obesitas. Maka dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka konsep dirinya semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka konsep dirinya juga semakin rendah.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Pembahasan pada bagian metodologi penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional penelitian, populasi, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur serta metode analisis data.

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2012) bahwa metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Konsep Diri
2. Variabel Terikat : Kepercayaan Diri
3. Variabel Sertaan : Jenis Kelamin

C. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan. Adapun defenisi operasional variabel-variabel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1). Konsep diri

Konsep diri adalah persepsi individu lain tentang dirinya terbentuk dari pengalaman, bagaimana berinteraksi dengan lingkungan sosial yang memiliki arti penting dan atribusi yang melekat didalam jiwanya Bolus (dalam Muijs dan Reynolds, 2008). Maka konsep diri dapat diukur berdasarkan aspek-aspek, yaitu: pengetahuan, harapan, dan penilaian.

2). Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan dalam diri individu sehingga tidak ragu dalam mengambil suatu tindakan, dan merasa bisa bebas dalam melakukan sesuatu keinginan dan mampu bertanggung jawab, senang jika berinteraksi dilingkungan sosial, mempunyai prestasi yang cukup baik serta mudah dalam mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Maka kepercayaan diri dapat diukur berdasarkan aspek-aspek, yaitu: merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, merasa diterima oleh kelompok, dan memiliki ketenangan sikap.

3). Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan konstruksi sosial yang ditanamkan oleh masyarakat seperti peran, perilaku, kegiatan, dan atribut masyarakat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi.

D. Populasi, Sampel dan Pengambilan Sampel

1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah individu yang menjadi sumber data penelitian. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Dari 432 sampel penelitian merupakan mahasiswa fakultas psikologi Unniversitas Medan Area stambuk 2014 peneliti melakukan skrining sehingga memperoleh dengan jumlah 40 orang mahasiswa yang sesuai dengan tujuan penelitian. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berjumlah 40 orang mahasiswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2012). Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sebagai sampel (contoh) yang benar-benar sebagai contoh, atau dapat menggambarkan populasi sebenarnya. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 40 orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2008) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi . apa yang dipelajari oleh sampel itu kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Menurut Gay (dalam Sugiono, 2012) ukuran sampel yang dapat diterima minimal 10% dari populasi. Maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi penelitian yang berjumlah 40 orang. Dan teknik pengambilan sampelnya adalah *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan

dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dimana sampel dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai hubungan erat (Hadi, 2000).

Penegasan sifat dan populasi dilakukan dengan langkah menentukan ciri-ciri dari responden penelitian antara lain :

- a. Sampel merupakan mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Medan Area angkatan 2014.
- b. Sampel merupakan mahasiswa yang mengalami obesitas dengan indeks > 30

D. Metode Pengumpulan Data

Berbagai metode dapat dipergunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala. Skala untuk variabel terikat yaitu kepercayaan diri dan skala untuk variabel bebas adalah konsep diri.

1. Metode Skala

Metode skala adalah suatu penelitian yang menggunakan pernyataan-pernyataan yang sudah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden hanya tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan tepat (Hadi, 2000). Menurut Hadi (2000) skala adalah hasil yang diperoleh berdasarkan pada laporan tentang diri sendiri (*self report*) atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi tentang diri sendiri. Dasar digunakannya skala ini adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Hadi (2000) sebagai berikut :

- a. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
- b. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar-benar dapat dipercaya.

2. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri disusun berdasarkan Skala Likert menurut Djaali (2008) adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei, yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat positif (*favourabel*) dan pernyataan-pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorabel*). Dalam skala ini ada empat jawaban yaitu:

Tabel 3.1 Bobot Nilai Skor Jawaban

Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS: sangat tidak setuju

Langkah selanjutnya adalah skala terjawab kemudian diskor dan ditabulasikan dengan sistem penyekoran sebagai berikut. Untuk pernyataan yang positif (*favorable*) diberikan 4 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 3 untuk jawaban S (setuju), nilai 2 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 1 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju). Sebaliknya untuk pernyataan negatif (*unfavorable*), diberikan nilai 1 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 2 untuk jawaban S (setuju), nilai 3 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 4 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju).

3. Skala kepercayaan diri

Disusun berdasarkan Skala Likert menurut Djaali (2008) adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survey yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat positif (*favourabel*) dan pernyataan-pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorabel*). Dalam skala ini ada empat jawaban yaitu:

Tabel 3 2 Bobot Nilai Skor Jawaban

Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

Langkah selanjutnya adalah skala terjawab kemudian diskor dan ditabulasikan dengan sistem penyekoran sebagai berikut. Untuk pernyataan yang positif (favorable) diberikan 4 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 3 untuk jawaban S (setuju), nilai 2 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 1 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju). Sebaliknya untuk pernyataan negatif (unfavorable), diberikan nilai 1 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 2 untuk jawaban S (setuju), nilai 3 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 4 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju).

D. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalitan atau keaslian suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diukur dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud (Arikunto, 2001).

Pengujian keaslian alat ukur dari skala penyesuaian diri berdasarkan uji validitas internal, yaitu dengan melihat korelasi dari masing-masing item dengan total skor dari keseluruhan item, metode analisis yang digunakan adalah analisis product moment dengan rumus angka kasar dari pearson dengan maksud untuk melihat “hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa yang Obesitas di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

Adapun rumus teknik analisis product moment dari pearson yaitu :

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan :

- r : Koefisiensi korelasi antara variabel x (skor subjek setiap item)
 $\sum_{xy}$: Jumlah dari hasil perkalian antara variabel y (total skor subjek dari sejumlah item) dengan variabel y.
 $\sum X$: Jumlah skor seluruh tiap item x.
 $\sum Y$: Jumlah skor seluruh tiap item y.
 N : Jumlah subjek.

2. Reliabilitas alat ukur

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu insument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Analisis reliabilitas skala prokrastinasi dapat menggunakan metode *alpha chronbach's* dengan rumus sebagai berikut

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1}\right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

- r_i = reliabilitas instrumen
 k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
 σ_t^2 = varians total

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006) teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar peneliti menjadi sistematis dan

dipermudah. Selain itu Cronbach (Azwar, 2007) mengemukakan skala adalah pengukuran terhadap performance tipikal seseorang dan cenderung dimunculkan secara sadar atau tidak sadar dalam bentuk respon terhadap situasi tertentu yang dihadapi responden. Menjadi aspek afektif dalam penelitian ini berupa konsep diri, kepercayaan diri, dan obesitas. Sehingga skala yang di pakai menggunakan skala likert karena untuk melihat sifat, ciri-ciri dan juga karakteristik.

H. Analisis Data

Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah statistik, karena analisis data statistik dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian. Adapun pertimbangan pertimbangan dengan menggunakan metode analisis statistik menurut Hadi (1989), adalah

- 1). Statistik bekerja dengan angka angka. Angka angka ini dapat menunjukkan jumlah atau frekuensi nilai atau harga.
- 2). Statistik bekerja secara objektif, artinya statistik sebagai alat penilai kenyataan yang tidak dapat berbicara lain kecuali apa adanya.

Tabel 3.3 Daftar Klasifikasi Obesitas

No	Jenis Kelamin	Tinggi Badan	Berat Badan	Klasifikasi
1	Mahasiswi	163 cm	80 kg	Obese
2	Mahasiswi	155 cm	75 kg	Obese Class I
3	Mahasiswi	155 cm	85 kg	Obese Class II
4	Mahasiswa	168 cm	103 kg	Obese Class II
5	Mahasiswi	155 cm	72 kg	Obese
6	Mahasiswi	160 cm	77 kg	Obese Class I
7	Mahasiswa	145 cm	70 kg	Obese Class I
8	Mahasiswi	153 cm	71 kg	Obese Class I
9	Mahasiswi	168 cm	85 kg	Obese Class I
10	Mahasiswi	156 cm	73 kg	Obese Class I
11	Mahasiswa	167 cm	95 kg	Obese Class I
12	Mahasiswi	151 cm	78 kg	Obese Class I
13	Mahasiswa	169 cm	92 kg	Obese Class I
14	Mahasiswa	158 cm	75 kg	Obese Class I
15	Mahasiswi	160 cm	95 kg	Obese Class II
16	Mahasiswa	160 cm	83 kg	Obese Class I
17	Mahasiswa	160 cm	90 kg	Obese Class II

18	Mahasiswa	162 cm	80 kg	Obese Class I
19	Mahasiswa	165 cm	85 kg	Obese Class I
20	Mahasiswi	150 cm	80 kg	Obese Class II
21	Mahasiswi	153 cm	72 kg	Obese Class I
22	Mahasiswi	155 cm	79 kg	Obese Class I
23	Mahasiswa	151 cm	75 kg	Obese Class I
24	Mahasiswa	160 cm	93 kg	Obese Class II
25	Mahasiswi	157 cm	85 kg	Obese Class I
26	Mahasiswi	154 cm	75 kg	Obese Class I
27	Mahasiswa	150 cm	78 kg	Obese Class I
28	Mahasiswi	155 cm	81 kg	Obese Class I
29	Mahasiswi	157 cm	88 kg	Obese Class II
30	Mahasiswi	153 cm	75 kg	Obese Class I
31	Mahasiswi	152 cm	78 kg	Obese Class I
32	Mahasiswi	160 cm	90 kg	Obese Class II
33	Mahasiswi	157 cm	84 kg	Obese Class I
34	Mahasiswi	156 cm	73 kg	Obese Class I
35	Mahasiswi	148 cm	66 kg	Obese Class I
36	Mahasiswi	152 cm	74 kg	Obese Class I
37	Mahasiswi	149 cm	70 kg	Obese Class I
38	Mahasiswi	157 cm	77 kg	Obese Class I

39	Mahasiswi	160 cm	93 kg	Obese Class II
40	Mahasiswa	145 cm	73 kg	Obese Class I

