

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun berjudul *“Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Overweight Kecamatan Grogol Kota Cilegon”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 17 Oktober 2025  
Penyusun



Aisyah Amelia Putri  
NIM: 191520133

## ABSTRAK

Nama: Aisyah Amelia Putri, Nim: 191520133, Judul Skripsi: “*Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Overweight Kecamatan Grogol Kota Cilegon*” (Studi Di Kelurahan Kotasari, Kecamatan Grogol, Kota Cilegon) Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2025 M/1447 H.

Seringkali wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka. Kegemukan atau *overweight* seringkali menjadi sorotan di masyarakat sekitar. Banyak orang yang mengeluh mengenai masalah kegemukan yang menyebabkan *self esteem* rendah. *Self Esteem* yang rendah pada wanita dewasa awal dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan, kesejahteraan mental, dan pencapaian pribadi. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini terdiri dari; Bagaimana kondisi wanita dewasa awal yang berada dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon? Bagaimana gambaran *Self Esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon? Apa saja faktor yang mempengaruhi pembentukan *Self Esteem* pada wanita dewasa awal dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon? Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi wanita dewasa awal yang berada dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon, untuk mengetahui hasil *Self Esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight*, Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi pembentukan *Self Esteem* pada wanita dewasa awal. Adapun pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu wawancara dan dokumentasi. jumlah informan dalam penelitian ini adalah 4 informan yaitu NM, IA, SO dan LJ. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan; (1) Wanita dewasa awal di Ciora Wetan mengalami *overweight* dengan tingkat yang berbeda, yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan berdampak pada kondisi psikologis mereka, termasuk pemikiran negatif dan rendahnya *self-esteem*; (2) *Self-esteem* wanita *overweight* di Ciora Wetan berdasarkan teori *Coopersmith* meliputi aspek kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Beberapa narasumber sulit menerima diri, sementara yang lain bisa menerima dan bersyukur sesuai pandangan mereka terhadap diri sendiri; (3) Faktor pembentuk *self-esteem* wanita *overweight* di Ciora Wetan meliputi standar kecantikan sosial, penerimaan diri, dan dukungan keluarga.

**Kata Kunci:** Wanita Dewasa Awal, *Overweight*, *Self Esteem*.

## **ABSTRACT**

*Name: Aisyah Amelia Putri, Student ID: 191520133, Thesis Title: "Self Esteem in Overweight Early Adult Women Kecamatan Grogol Kota Cilegon" (Study in Kotasari Village, Grogol District, Cilegon City) Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2025 M/1447 H.*

*Overweight young adult women often feel depressed or uncomfortable about their physical appearance. Being overweight often draws attention from the public. Many people complain about obesity, which leads to low self-esteem. Low self-esteem in young adult women can impact various aspects of their lives, including relationships, mental well-being, and personal achievement. Based on this, the problem formulation in this study consists of; What is the condition of early adult women in the Ciora Wetan neighborhood, Grogol District, Cilegon City? How is the picture of Self Esteem in early adult women who are overweight in the Ciora Wetan neighborhood, Grogol District, Cilegon City? What are the factors that influence the formation of Self Esteem in early adult women in the Ciora Wetan neighborhood, Grogol District, Cilegon City? The purpose of this study was to determine the condition of early adult women in the Ciora Wetan area, Grogol District, Cilegon City, to determine the results of self-esteem in early adult women who are overweight, and to determine what factors influence the formation of self-esteem in early adult women. The approach used in this study was a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques used were interviews and documentation. The number of informants in this study was four: NM, IA, SO, and LJ. Based on the results of research conducted by researchers, it can be concluded; (1) Early adult women in Ciora Wetan experience overweight at different levels, which causes low self-confidence and impacts their psychological condition, including negative thoughts and low self-esteem; (2) Self-esteem of overweight women in Ciora Wetan based on Coopersmith's theory includes aspects of strength, significance, virtue, and ability. Some informants find it difficult to accept themselves, while others can accept and be grateful according to their views of themselves; (3) Factors forming self-esteem of overweight women in Ciora Wetan include social beauty standards, self-acceptance, and family support.*

**Keywords:** *Early Adult Women, Overweight, Self Esteem.*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

---

No	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: <b>Ujian Skripsi</b>	UIN SMH Banten
	<b>a.n. Aisyah Amelia Putri</b>	Di-
	<b>NIM: 191520133</b>	Serang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Aisyah Amelia Putri NIM: 191520133 dengan judul **“Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal *Overweight* Kecamatan Grogol Kota Cilegon ”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Serang, 17 Oktober 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.**  
NIP: 197303282011011001

**Drs. Muzayan, M.Si.**  
NIP: 196303081994021001

**PERSETUJUAN**

***SELF ESTEEM PADA WANITA DEWASA AWAL OVERWEIGHT  
KECAMATAN GROGOL KOTA CILEGON***

**Oleh:**

**AISYAH AMELIA PUTRI**

NIM : 191520133

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.**

**NIP: 197303282011011001**



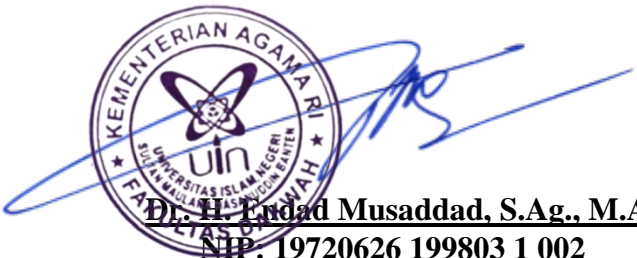
**Drs. Muzayan, M.Si.**

**NIP: 196303081994021001**

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A**  
**NIP: 19720626 199803 1 002**




**Imalatul khairat, M.Pd.**  
**NIP: 19900420 201903 2 018**

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Aisyah Amelia Putri, NIM: 191520133, Judul Skripsi: *Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Overweight Kecamatan Grogol Kota Cilegon* Telah diujikan dalam sidang munaqosah pada tanggal 23 Oktober 2025 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqosah,  
Ketua Merangkap Anggota, Sekretaris Merangkap Anggota,

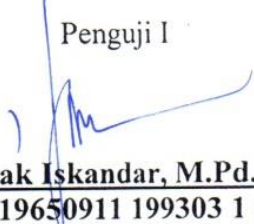


Dr. Akrom, S.Ag., M.Si.  
NIP. 19750806 200501 1 005




Fahma Islami, M.Si.  
NIP. 19920908 201903 2 033

Anggota,  
Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.  
NIP. 19650911 199303 1 003

Penguji II




Fahma Islami, M.Si.  
NIP. 19920908 201903 2 033

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.  
NIP: 197303282011011001



Drs. Muzayan, M.Si.  
NIP: 196303081994021001

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat yang luar biasa, memberikan kekuatan serta memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir saya dengan baik. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini saya persembahkan teruntuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Pintu surgaku, mamah tersayang Humaeroh dan cinta pertama Ayahanda Sihabudin. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi melalui rasa amarahnya yang membuat penulis berapi-api dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa dengan do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Adik-adikku tercinta, Nisa Nurul Jannah dan Ramadina Nuzulia. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, do'a dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adik-adikku.
3. Terima kasih untuk keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun material.
4. Teman-teman baikku dan juga calon teman hidupku yang selalu menemani dan mendukung dikala penulis mulai merasa ingin menyerah.
5. Dan yang terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar keadaan. Sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Kamu keren dan hebat, Aisyah.

## MOTTO

*“It will pass, everything you've gone through it will pass”*

(Rachel Venny)

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuang hari ini. Tetap berjuang ya!”

(Aisyah Amelia Putri)

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis yang bernama Aisyah Amelia Putri dilahirkan di Cilegon pada hari kamis, 16 Agustus 2002 dari orangtua bernama sihabudin dan humaeroh. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Penulis tinggal di Lingkungan Ciora Wetan RT003/ RW 002 Kelurahan Kotasari, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon, Provinsi Banten.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah mulai belajar di TPA/TK Al-Barokah lulus pada tahun 2006. Madrasah Diniyah Awaliyah Grogol II lulus pada tahun 2012 dan Sekolah Dasar Negeri (SDN Grogol III), lalu melanjutkan sekolah di Madrasah Tsanawiyah Negeri I Kota Cilegon (MTS N 1 Cilegon) pada tahun 2016, dilanjutkan dengan sekolah di Madrasah Aliyah Negeri (MAN 2 Kota Cilegon) lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia- Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga dan para sahabatnya, hingga akhir zaman. Penyusunan skripsi berjudul “*Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Overweight Kecamatan Grogol Kota Cilegon*” merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak mungkin terselesaikan tanpa bimbingan, bantuan, dorongan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, M.A. Sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Sebagai Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Sebagai Ketua Program Studi dan Ibu Tri Windi Oktara, M.Psi. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd. Sebagai Pembimbing utama dan Bapak Drs. Muzayan, M.Si. Sebagai Pembimbing pendamping. Yang telah membimbing penulis dengan kesabaran, keikhlasan dan ketelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah, Staf akademik UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Saudari NM, IA, SO, dan LJ yang telah menyempatkan waktunya untuk dijadikan sebagai informan dalam penelitian.

8. Seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terutama kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi penyemangat penulis serta selalu memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan baik secara moril maupun material dan do'a kepada penulis selama menyusun skripsi.
9. Kepada sahabatku dan calon teman hidupku yang telah mendengarkan keluh dan kesah serta memberikan motivasi dan hal-hal menyenangkan lainnya sehingga penulis bisa tetap waras hingga akhir penulisan skripsi.
10. Kepada teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 yang masih saling menguatkan untuk menyelesaikan apa yang semestinya harus diselesaikan dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.
11. Kepada seluruh pihak yang turut membantu memberikan masukan, motivasi, dukungan, dan doa baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas ketulusan hati dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Serang, 17 Oktober 2025

Penulis

**Aisyah Amelia Putri**  
NIM: 191520133

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Operasional Variabel .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Teoritis.....	14
B. Kajian Berfikir.....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Jenis Penelitian .....	51
B. Setting Penelitian.....	53
C. Instrumen Penelitian.....	54
D. Sumber Data.....	54

E. Teknik Pengumpulan Data .....	56
F. Teknik Analisis Data .....	56
G. Teknik Keabsahan Data.....	57
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	59
1. Kondisi Umum Lokasi Penelitian.....	59
2. Tradisi Masyarakat Kelurahan.Kotasai Kota Cilegon .....	61
3. Struktur Kelurahan .....	62
4. Visi dan Misi Kelurahan Kotasari .....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
C. Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan <i>Self Esteem</i> Pada Wanita Dewasa Awal Di Lingkungan Ciora Wetan Kelurahan Kotasari .....	76
1. Standar kecantikan.....	77
2. Penerimaan Diri.....	77
3. Dukungan Keluarga.....	78
4. StandariKecantikaniyangiBerlaku .....	78
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b>	