

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecantikan biasanya hanya dikaitkan dengan wanita, karena wanita memberikan perhatian lebih besar terhadap penampilan fisik dibandingkan laki-laki. Selain itu laki-laki juga cenderung mencari dan memuji kecantikan. Terdapat mitos kecantikan yang terjadi pada beberapa wanita, keindahan bentuk tubuh wanita lain akan menimbulkan rasa sakit, malu dan sedih bagi wanita, sehingga akan muncul rasa cemburu serta iri. Mereka akhirnya menderita karena persaingan antar sesama.¹

Zaman sekarang ini seorang wanita yang cantik diidentikan dengan tubuhnya yang ideal, kulit putih serta hal yang terlihat indah oleh mata lainnya. Wanita dengan postur tubuh yang ideal tentu saja dapat menjadi incaran para laki-laki, namun banyak juga wanita yang memiliki postur tubuh yang tidak ideal. Seperti halnya kegemukan atau *overweight* seringkali menjadi sorotan di masyarakat sekitar. Banyak orang yang mengeluh mengenai masalah kegemukan yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri, tidak merasa pantas memakai fashion apapun, merasa tidak diterima dalam pertemanan akibat bentuk tubuh beda dari yang lain, namun ada juga yang menganggap bahwa kegemukan merupakan hal yang wajar dan menganggap hal tersebut sehat dikarenakan bentuk tubuh sedikit lebih berisi serta ada juga yang merasa bahwa bentuk tubuh menjadi lebih seksi dikarenakan kegemukan. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kegemukan atau *overweight* mulai dari aktivitas fisik, konsumsi makanan

¹ Annastasia Melliana S, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2006), Cet. 1, P. 4

cepat saji, keturunan , kekurangan konsumsi buah dan sayur, kesehatan mental dan lainnya.

Wanita dewasa awal, biasanya dalam rentang usia 20-an hingga awal 30-an, mengalami banyak perubahan dan transisi dalam hidup mereka. Secara fisik, mereka mungkin mencapai puncak pertumbuhan dan kebugaran fisik, meskipun pengaruh hormon juga masih berperan dalam siklus menstruasi dan reproduksi. Secara emosional, banyak wanita dewasa awal merasa menemukan identitas mereka dan mencari jati diri dalam hubungan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Sementara secara sosial, mereka seringkali mengalami perubahan dalam lingkungan sosial mereka, mulai dari kuliah hingga memasuki dunia kerja, dan mungkin juga mulai membentuk komitmen jangka panjang, seperti pernikahan atau memulai keluarga. Yang paling menonjol dalam hal ini, wanita dewasa awal yang dipandang secara fisik, dengan bentuk tubuh yang kegemukan atau *overweight*.

Kelebihan berat badan, kegemukan atau *overweight* terjadi ketika berat badan seseorang melebihi batas yang dianggap sehat untuk tinggi badan dan struktur tubuh mereka. Hal ini biasanya diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (BMI), yang menghitung berat badan seseorang dalam kaitannya dengan tinggi badan mereka. Jika seseorang memiliki BMI di atas 25, mereka mungkin dianggap *overweight*, sementara BMI di atas 30 sering dikategorikan sebagai obesitas. Obesitas merupakan peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi dimana

perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan secara universal, namun merupakan dua hal yang berbeda.²

Overweight dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe dua, tekanan darah tinggi, dan beberapa jenis kanker. Namun, penting untuk diingat bahwa BMI hanya merupakan indikator kasar dan tidak mempertimbangkan komposisi tubuh seseorang, seperti rasio otot dan lemak.

Penanganan *overweight* melibatkan kombinasi dari perubahan gaya hidup, seperti makan-makanan sehat dan melakukan olahraga secara teratur, serta konsultasi dengan profesional medis untuk pengawasan dan dukungan tambahan. Itu penting untuk mendekati perubahan gaya hidup dengan cara yang sehat dan berkelanjutan.

Overweight atau kegemukan merupakan permasalahan global yang melanda masyarakat dunia termasuk Indonesia, hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat sekarang ini. Kegemukan tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami kegemukan cenderung dijauhi oleh teman-temannya. Terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban perundungan verbal. Karakteristik fisik seperti tinggi dan berat badan serta atribut yang melekat pada tubuh adalah sesuatu yang mudah ditangkap mata dan dijadikan sebagai ciri dari seseorang. Tampilan fisik yang berbeda dari kebanyakan orang, seringkali digunakan sebagai bahan untuk mengejek seseorang.

² Utami, Neva Arunika and Seno, K. Heri Nugroho Hario and Panunggal, Binar (2017) *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Remaja*. Tesis Sarjana, Fakultas Kedokteran.

Wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka. Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki berbagai bentuk tubuh yang alami. Namun, jika *overweight* memengaruhi kesehatan, penting untuk mencari cara untuk mengelola berat badan dengan aman dan sehat. Ini bisa meliputi mengadopsi pola makan seimbang, berolahraga secara teratur, dan mencari dukungan dari profesional kesehatan seperti dokter atau ahli gizi. Yang terpenting, jangan biarkan berat badan mempengaruhi nilai diri secara negatif.

Adanya pandangan sosial yang memandang orang dengan tubuh kurus lebih bernilai dan dengan adanya stigma bahwa seseorang yang mengalami kegemukan adalah orang malas dan tidak bisa mengontrol diri yang berikutnya dapat berpengaruh pada bagaimana mereka menilai dirinya sendiri dan membentuk konsep dirinya atau disebut juga sebagai penghargaan diri atau *Self Esteem*.

Self-esteem adalah persepsi dan penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri. Ini mencakup keyakinan tentang kemampuan, nilai diri, dan harga diri seseorang. *Self-esteem* yang sehat adalah ketika seseorang memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri, merasa berharga, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Itu dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan, kesejahteraan mental, dan pencapaian pribadi. Sedangkan *Self Esteem* yang tidak sehat bisa menjadi tantangan besar. Penting untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan mencari cara untuk memperbaiki persepsi diri. Mulai dengan mengakui pencapaian dan nilai-nilai diri, dan menemukan dukungan dari orang-orang yang peduli.

Self-esteem atau harga diri pada wanita dewasa awal bisa bervariasi tergantung pada banyak faktor, termasuk pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan tekanan budaya. Wanita dewasa awal seringkali mengalami perjalanan pencarian identitas yang kompleks, yang dapat memengaruhi harga diri mereka.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-esteem* pada wanita dewasa awal meliputi. *Pertama*, pengakuan diri bagaimana mereka menilai dan merasa tentang diri mereka sendiri dapat mempengaruhi *Self Esteem*. Ini bisa dipengaruhi oleh pencapaian pribadi, hubungan interpersonal, dan persepsi tentang penampilan fisik. *Kedua*, hubungan interpersonal yaitu kualitas hubungan dengan orang lain, termasuk teman, keluarga, dan pasangan, dapat memengaruhi harga diri seseorang. Hubungan yang mendukung dan penuh kasih cenderung meningkatkan *Self Esteem*, sementara hubungan yang tidak sehat dapat merusaknya. *Ketiga*, pengaruh budaya dan media yaitu budaya dan media sosial sering kali memainkan peran besar dalam membentuk persepsi diri seseorang. Standar kecantikan dan ekspektasi sosial dapat memberikan tekanan tambahan pada wanita dewasa awal untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat memengaruhi harga diri mereka. *Keempat*, pencapaian pribadi yaitu pencapaian dalam pendidikan, karier, atau kegiatan lainnya dapat meningkatkan harga diri seseorang. Namun, terlalu banyak menempatkan nilai diri pada pencapaian eksternal juga dapat menjadi beban. *Kelima*, perubahan hidup transisi kehidupan yang signifikan, seperti memulai karier baru, menjalin hubungan romantis, atau memasuki tahap kehidupan baru, juga dapat memengaruhi harga diri seseorang.

Memiliki *Self Esteem* yang sehat merupakan proses yang berkelanjutan, dan dukungan dari lingkungan yang mendukung serta upaya untuk

memahami dan menerima diri sendiri dapat membantu wanita dewasa awal mengembangkan harga diri yang positif. Adapun hadist yang berkaitan dengan hal diatas adalah sebagai berikut: Sabda Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam :

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Artinya: *Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; (H.R. Muslim).*³

Hadist tersebut menjelaskan bahwa kekuatan yang harus dimiliki oleh setiap manusia terutama orang-orang mukmin adalah kuat iman, kuat ilmu, kuat ekonomi, kuat semangat dan kuat fisik. Bila seorang mukmin memiliki kekuatan tersebut maka kepercayaan serta penghargaan diri akan dimilikinya.

Sedangkan *Self Esteem* yang rendah pada wanita dewasa awal dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan, kesejahteraan mental, dan pencapaian pribadi. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap *Self Esteem* yang rendah pada wanita dewasa awal termasuk yang *pertama*, tekanan budaya seperti standar kecantikan dan ekspektasi sosial dapat memberikan tekanan tambahan pada wanita dewasa awal untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat memengaruhi harga diri mereka. *Kedua*, perbandingan sosial seperti lingkungan media sosial yang sering menampilkan versi yang diatur dan terkadang tidak realistis dari kehidupan orang lain dapat memicu perasaan kurang berharga dan tidak memadai. *Ketiga*, transisi hidup pada wanita dewasa awal sering menghadapi berbagai transisi kehidupan, seperti

³ <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html> diakses pada 30 April 2024

memulai karier baru, menjalin hubungan romantis, atau memasuki tahap kehidupan baru, yang dapat memengaruhi harga diri mereka. *Keempat*, pengalaman trauma atau penolakan seperti pengalaman traumatis atau penolakan dalam hubungan interpersonal atau lingkungan sosial dapat merusak harga diri seseorang. *Kelima*, pengalaman pendidikan atau pekerjaan seperti perasaan kurang kompeten atau tidak mampu dalam lingkungan pendidikan atau pekerjaan juga dapat mengurangi *Self Esteem*.

Meningkatkan *Self Esteem*, penting untuk mengambil langkah-langkah yang positif dan proaktif, seperti membangun koneksi yang mendukung, belajar untuk menghargai dan merayakan pencapaian pribadi, mengelola stress, dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental juga dapat membantu dalam proses ini.

Sedangkan dalam islam sendiri juga terdapat istilah *Self Esteem* atau evaluasi diri yaitu muhasabah diri, dan dalam ayat Al Qur'an terdapat ayat yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعْدٍ وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr:18)

Dalam ayat tersebut adalah anjuran untuk umat islam untuk bertakwa pada Allah Swt dan melihat apa yang telah dia lakukan hari ini untuk memperbaiki diri di esok hari, Intinya dalam ayat tersebut menganjurkan

untuk seorang muslim untuk mengevaluasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik.

Wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* dilingkungan Ciora wetan kecamatan Grogol kota Cilegon ini banyak yang beranggapan bahwa seorang yang mengalami kegemukan atau *overweight* seperti mereka merasa bahwa fisik merupakan hal yang sangat penting untuk memiliki teman, mereka juga merasa terdiskriminasi dari lingkungan luar, bentuk fisik juga sangat penting dalam hal berpakaian atau fashion, mereka merasa bahwa kegemukan menjadi sumber masalah dari tidak cocok untuk memakai fashion apapun dengan hal tersebut wanita dewasa awal tumbuh menjadi seorang yang kurang percaya diri dan banyak dari mereka yang mempunyai *Self Esteem* rendah, dikarenakan hal tersebut akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, merasa tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Perasaan-perasaan yang bersumber dari pikiran yang negatif tersebut, yang kemudian diyakini ke dalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif, sehingga terwujudnya *Self Esteem* yang rendah pada seorang yang kegemukan atau *overweight* di sekitar lingkungannya.

Sebagian dari seorang wanita tentunya masalah kegemukan atau *overweight* menjadi salah satu hal yang ditakuti, karena beberapa wanita mengidamkan bentuk tubuh yang ideal. Yang mengalami kegemukan atau *overweight* pada seorang wanita dewasa awal hal tersebut menjadikan diri mereka krisis kepercayaan diri, karena memiliki bentuk tubuh yang kegemukan atau *overweight* kecenderungan yang membuat seseorang akan berpikir lebih irasional dibanding rasional. Hal itulah yang menjadi seorang

wanita *overweight* memiliki *Self Esteem* yang rendah dengan bentuk tubuh mereka yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa wanita yang mengalami *overweight* di lingkungan Ciora wetan kecamatan Grogol kota Cilegon diketahui bahwa bentuk tubuh memang secara langsung mempengaruhi psikologis mereka. NM (inisial dan berlaku seterusnya) mengatakan bahwa bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini membuatnya menilai diri mereka dengan tidak berharga. Rendahnya *Self Esteem* yang dimiliki olehnya membuat ia terus merasa bahwa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya serta memandang hidupnya dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif. Begitu pula dengan IA, SO dan LJ. Selalu berfikir hal yang tidak membangun atau merasa tidak mampu membantu diri sendiri dikarenakan *Self Esteem* yang rendah. Dari latar belakang di atas maka peneliti memilih judul “*Self Esteem* Pada Wanita Dewasa Awal *Overweight*”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang diungkapkan diatas, yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi wanita dewasa awal yang berada dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon?
2. Bagaimana *Self Esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon?
3. Bagaimana faktor yang mempengaruhi pembentukan *Self Esteem* pada wanita dewasa awal dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penulisan ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi wanita dewasa awal yang berada dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon
2. Untuk mengetahui hasil *Self Esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon
3. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi pembentukan *Self Esteem* pada wanita dewasa awal dilingkungan Ciora Wetan Kec. Grogol Kota Cilegon

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun manfaat dari penulisan ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangsih pemikiran diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling yang digunakan terhadap wanita dalam meningkatkan *Self Esteem*.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan mahasiswa umum. Dalam hal Bimbingan Konseling Islam dalam menangani *Self Esteem* rendah pada wanita yang mengalami *overweight*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman empirik serta memberikan layanan dan pembinaan bagi penulis untuk mencapai kehidupan yang layak dengan ditunjang melalui sarana dan prasarana yang memadai, memberikan kesempatan untuk

mempraktekkan ilmu pengetahuan yang dimiliki tentang *Self Esteem* pada wanita yang mengalami kegemukan atau *overweight* dan sebagai wawasan ilmu pengetahuan di Bimbingan dan Konseling Islam, serta memenuhi tugas akhir dari program strata satu.

- b. Bagi akademis, diharapkan mampu memberikan sumbangsih pemikiran mengenai *Self Esteem* bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat mengenai pentingnya *Self Esteem* khususnya bagi wanita *overweight*.

E. Definisi Operasional Variabel

Agar variabel dalam penelitian ini dapat diukur dan diamati, diperlukan definisi operasional yang mengacu pada sifat yang mudah diamati, memiliki rumusan yang jelas, pasti, dan tidak membingungkan. Definisi operasional variabel merupakan komponen penting dalam penelitian, karena membantu peneliti dalam merumuskan dan menciptakan alat ukur data yang tepat dan akurat. Dengan demikian, untuk memudahkan proses pengukuran variabel dalam penelitian ini, berikut adalah definisi operasional variabel yang digunakan:

1. *Self Esteem*

Self Esteem (harga diri) merupakan aspek penting dalam kepribadian. Begitu penting sehingga banyak dikaji oleh ahli psikologi. Berikut ini peneliti akan menjelaskan mengenai pengertian *Self Esteem*, karakteristik *Self Esteem*, factor-faktor yang mempengaruhi *Self Esteem*, serta proses pembentukan *Self Esteem*. Lerner dan Spanier (Ghufron & Rini, 2010:39) berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang

terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Ghufron & Rini (2010:39) *Self Esteem* (harga diri) merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Santrock (2002:356) mengemukakan bahwa harga diri (*Self Esteem*) *evaluative* global dari diri. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Esteem* (harga diri) merupakan penilaian diri atau perasaan kebernilaian diri kita terhadap sesuatu yang telah dilakukan.

2. Wanita dewasa awal

Hurlock mengatakan dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 40 tahun dimana pada usia tersebut perubahan fisik dan psikologis yang sudah matang. Dimulai dari usia tersebut dianggap dewasa menurut hukum yang berlaku di amerika serikat sejak tahun 1970. Dalam hal ini harlock juga menjelaskan mengenai karakteristik, tugas perkembangan wanita dewasa awal. Wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka. Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki berbagai bentuk tubuh yang alami. Namun, jika *overweight* memengaruhi kesehatan, penting untuk mencari cara untuk mengelola berat badan dengan aman dan sehat. Ini bisa meliputi mengadopsi pola makan seimbang, berolahraga secara teratur, dan mencari dukungan dari profesional kesehatan seperti dokter atau ahli gizi. Yang terpenting, jangan biarkan berat badan mempengaruhi nilai diri secara negatif.

3. Overweight

kegemukan atau *overweight* terjadi ketika berat badan seseorang melebihi batas yang dianggap sehat untuk tinggi badan dan struktur tubuh mereka. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya

kegemukan atau *overweight* mulai dari aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, keturunan, kekurangan konsumsi buah dan sayur, kesehatan mental dan lainnya. Agar mengetahui berat badan seseorang mengalami obesitas atau tidak maka diperlukan cara penghitungan *Body Mass Index* (BMI) atau Index Massa Tubuh (IMT) adalah metode yang dikeluarkan oleh *World Health Organisation* (WHO) dan yang paling sering digunakan untuk penentuan berat badan ideal. Hal ini biasanya diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (BMI), yang menghitung berat badan seseorang dalam kaitannya dengan tinggi badan mereka. Jika seseorang memiliki BMI di atas 25, mereka mungkin dianggap *overweight*, sementara BMI di atas 30 sering dikategorikan sebagai obesitas. Obesitas merupakan peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan secara universal, namun merupakan dua hal yang berbeda.⁴

⁴ Utami, Neva Arunika and Seno, K. Heri Nugroho Hario and Panunggal, Binar (2017) *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Remaja*. Tesis Sarjana, Fakultas Kedokteran.