

SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS

SKRIPSI

Diajukan kepada

Program Studi Psikologi Islam

Jurusan Psikologi dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

HIDAYAT NUR FAHREZA

NIM. 19.11.41.001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

Azzah Nilawaty, M.A

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Hidayat Nur Fahreza

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Di Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Hidayat Nur Fahreza

NIM : 19.11.41.001

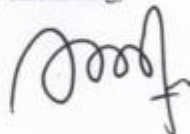
Judul : *Self Acceptance* Pada Mahasiswi yang Mengalami Obesitas

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 06 Juni 2023

Pembimbing,



(Azzah Nilawaty, M.A)

NIP. 19870509 201903 2 006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayat Nur Fahreza
NIM : 19.11.41.001
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 3 Juli 2001
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Kerten RT01/ RWI Kerten, Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah
Judul Skripsi : *SELFACCEPTANCE* PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya,

Surakarta, 7 Juni 2023

Penulis,



(Hidayat Nur Fahreza)

NIM. 19.11.41.001

HALAMAN PENGESAHAN

***SELF ACCEPTANCE* PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**

Disusun Oleh:

Hidayat Nur Fahreza

NIM. 19.11.41.001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada hari Senin 12 Juni 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 19 Juni 2023

Penguji Utama

Dhestina Religia, M.S.Psi M.A., MM
NIP. 19920916 201903 2 015

Penguji II/Ketua Sidang

Sekretaris Sidang/Penguji I

Azzah Nilawaty M.A.
NIP. 19870509 201903 2 006

Vera Imanti, M.Psi., Psikolog
NIK. 19810816 201701 2 172

Mengetahui,

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Prof. Dr. Islah, M.Ag.
NIP. 19570522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis ingin mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang-orang yang saya sayangi dan yang saya banggakan. Saya persembahkan karya ini kepada:

**Alm. Bapak Kabul Sucipto Joko Waluyo, Ibu Ida Widayati, Kakak saya Hidayati
Khusnul Qotimah, A.Md, Kakak ipar saya, Angga Rudi Pratama, dan Keponakan saya
Zania Mikayla Almahyra**

MOTTO

“Tetap berusaha sambil memperkuat iman untuk taat kepada Allah SWT”

~Hidayat Nur Fahreza~

“Yang penting jalan dulu, tidak usah risau, nanti ketemu jalannya”

~Ibu Ida Widayati~

“Jangan Menganggap Diri Anda Hebat, Pintar, Cakap dll. Karena kehebatan hanya dimiliki oleh Allah SWT”

Ustadz Adi Hidayat

ABSTRAK

Hidayat Nur Fahreza, 191141001, *SELF ACCEPTANCE* PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023

Mahasiswi dengan postur tubuh yang kurang ideal atau mengalami obesitas biasanya mendapat perlakuan *bullying* di masyarakat, di lingkungan tempat tinggalnya, dan lingkungan teman-temannya. Hal tersebut dapat berdampak pada kondisi mental dan percaya diri pada mahasiswi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pemilihan informan dalam penelitian ini dengan teknik *purposive sampling* yaitu dengan pertimbangan kriteria. Jumlah informan pada penelitian ini ada 3 orang informan utama dan 2 orang informan tambahan. Analisis data ini menggunakan analisis kualitatif Miles dan Huberman dengan dibantu aplikasi *software* atlas.ti versi 8.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang membentuk *self acceptance* dari ketiga informan tersebut adalah faktor eksternal informan. Informan mendapatkan sikap sosial yang positif dari orang-orang terdekatnya. Seperti dukungan dari orang tua, keluarga, dan teman-temannya. Sehingga informan merasa percaya diri terhadap keadaannya saat ini.

Kata kunci: *Self Acceptance*, Obesitas, Dewasa Awal

ABSTRACT

Hidayat Nur Fahreza, 191141001, SELF ACCEPTANCE IN STUDENTS WITH OBESITY,
Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University
Surakarta, 2023

Female students with less than ideal body postures or who are obese usually get bullied in society, in the environment where they live, and in their friends' environment. This can have an impact on the mental state and self-confidence of female students. The purpose of this research is to know the description of self-acceptance in female students who are obese.

This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques in this study were interviews, observation, and documentation. Informant selection technique in this study with a purposive sampling technique that is by considering the criteria. The number of informants in this study were 3 main informants and 2 additional informants. This data analysis used Miles and Huberman's qualitative analysis with the help of the atlas.ti version 8 software application.

The results of the study show that what forms the self-acceptance of the three informants is the external factor of the informant. Informants get a positive social attitude from the people closest to them. Such as support from parents, family, and friends. So that informants feel confident about their current situation.

Keywords: Self Acceptance, Obesity, Early Adults

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang atas limpahan dan rahmat dan hidayah-Nya juga sholawat serta salam semoga tercurah kan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Self Acceptance Pada Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas”. Skripsi ini menjadi tugas akhir sekaligus jembatan bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam di Universitas Raden Mas Said Surakarta. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan partisipasi berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.Psi., PSIKOLOG selaku ketua jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
5. Bapak Triyono, S.Sos.I., M.Si. selaku koordinator Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
6. Ibu Azzah Nilawaty, M.A selaku dosen penguji II dan sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa membimbing, memberikan ilmu yang bermanfaat, serta dukungan dan do'a yang senantiasa engkau panjatkan untuk murid dan mahasiswa, saya ucapkan banyak terima kasih.
7. Ibu Dhestina Religia, M.A., M.M. selaku dosen penguji utama.
8. Ibu Vera Imanti, M.Psi., PSIKOLOG selaku dosen penguji I dan sekretaris sidang.
9. Seluruh dosen jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
10. Teruntuk Ibu Ida Widayati yang selalu mendukung dan mendo'akan.
11. Mas Angga, Mbak Ima, dan Zania yang selalu mendukung, mendo'akan, dan menghibur.

12. Teruntuk ketiga informanku, LAP, FDR dan LKM yang telah bersedia membantu melancarkan skripsi ini.
13. Teman teman satu perjuangan Psikologi Islam angkatan 2019 khususnya Hanif, Syaykh, Pipit, Nadiya, Arini, Husna, Icha, dan Afifah yang banyak membantu skripsiku.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti, umumnya untuk para pembaca.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Surakarta, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	1
NOTA PEMBIMBING	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
A. Tinjauan Pustaka	7

1. Self Acceptance.....	7
2. Obesitas.....	12
B. Telaah Pustaka.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III.....	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian.....	33
C. Sumber Data Penelitian.....	34
D. Teknik Pengambil Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Kredibilitas Penelitian.....	40
G. Peran Peneliti.....	40
H. Etika Penelitian.....	41
BAB IV.....	42
A. Setting Penelitian.....	42
B. Temuan Hasil Penelitian.....	45
C. Hasil Analisis Data.....	69
D. Pembahasan.....	78
BAB V.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Axial Coding Informan LAP.....	72
Gambar 2. Axial Coding Informan FDR	74
Gambar 3. Axial Coding Informan LKM	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Bagan 2. Alur Penelitian	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Guideline Interview	36
Tabel 2. Jadwal Pengambilan Data.....	45
Tabel 3. Identitas informan dan Significant other	45
Tabel 4. Analisa Data Informan.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Guidline Interview	89
Lampiran 2 Lembar Observasi Informan Utama LAP	91
Lampiran 3 Lembar Observasi Informan Utama FDR	92
Lampiran 4 Lembar Observasi Informan Utama LKM	93
Lampiran 5 Verbatim Informan Utama Pertama	94
Lampiran 6 Verbatim Informan Utama Kedua	103
Lampiran 7 Verbatim Informan Utama Ketiga.....	109
Lampiran 8 Verbatim Significant Other	125
Lampiran 9 Verbatim Significant Other	127
Lampiran 10 Informed Consent	131
Lampiran 11 Surat Pernyataan Persetujuan Informan LAP.....	132
Lampiran 12 Surat Persetujuan Informan FDR	133
Lampiran 13 Surat Persetujuan Informan LKM	134
Lampiran 14 Surat Persetujuan <i>Significant Other</i>	135
Lampiran 15 Surat Persetujuan <i>Significant Other</i>	136
Lampiran 16 Hasil CODING Informan LAP.....	137
Lampiran 17 Hasil CODING Informan FDR	138
Lampiran 18 Hasil CODING Informan LKM	139
Lampiran 19 Dokumentasi.....	140
Lampiran 20 Hasil Cek Turnitin	143
Lampiran 21	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh manusia dapat berubah seiring tumbuh kembang manusia berdasarkan usia. Manusia pada umumnya berkembang dari kecil saat bayi hingga besar saat dewasa. Sehingga manusia pasti mengalami perubahan fisik setiap bertambahnya usia. Obesitas merupakan kegemukan yang dialami seseorang, bisa muncul dari pola makan yang salah atau faktor keturunan genetik dari orang tua yang dulunya mengalami obesitas (Mauliza, 2018). Tidak sedikit wanita yang mengalami obesitas saat mereka remaja bahkan sampai mereka memasuki usia dewasa awal. Meningkatnya obesitas biasanya berkaitan dengan kebiasaan seseorang mengonsumsi lebih banyak energi dari makanan daripada yang diperlukan. Pola makan yang salah sehingga mengalami kelebihan zat gizi dan dikenal dengan istilah *overweight* dan obesitas.

Faktor pola hidup mereka saat masih anak-anak, seperti asupan cemilan yang berlebihan. Ketika anak mulai beranjak remaja mulai mengenal makanan-makanan olahan serba instan seperti burger, pizza, hot dog, dan minuman soft drink yang dijual di gerai makanan. Sehingga obesitas dapat terjadi karena remaja bahkan sampai mereka menjadi mahasiswa/mahasiswi sering mengonsumsi makanan jajanan dengan kandungan kalori tinggi tanpa diimbangi dengan mengonsumsi sumber serat yang cukup seperti sayur dan buah (Dewita, 2021). Menurut WHO (dalam Humas STIKKU, 2022) obesitas meningkatkan risiko berkembangnya sindrom metabolik, penyakit degeneratif lainnya, dan masalah reproduksi di masa dewasa dan merupakan penyebab kematian nomor lima di dunia. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun meningkat drastis dari 4 persen pada 1975 menjadi 18% pada 2018. Setelah

Singapura, Indonesia menempati urutan kedua remaja dengan obesitas terbanyak dengan 12,2 persen, diikuti Thailand dengan 8%, Malaysia 6%, Vietnam 4,6%. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurang olahraga dan pola makan yang tidak sehat. Pola makan tinggi lemak, gula dan garam, serta kebiasaan buruk seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) berisiko meningkatkan munculnya obesitas.

Masalah obesitas telah menjadi perhatian pemerintah, terlihat dari masuknya tujuan obesitas dalam lingkup nasional yang ditetapkan dalam Perpres No. 2 Tahun 2015 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015-2019 3 Titik Kendali Penyakit Menular yang termasuk dalam indikator nasional yaitu hipertensi, obesitas dan merokok sejak usia 18 tahun. Konsistensi pemerintah dalam mengatasi masalah ini akan diwujudkan dengan lebih mengurangi obesitas pada penduduk berusia di atas 18 tahun hingga tahun 2024, yang tertuang dalam Keputusan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024 (Negara). Jurnal Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 10).

Memiliki tubuh yang bagus memang dambaan semua manusia. Apalagi remaja wanita atau wanita dewasa awal yang ingin terlihat menarik dihadapan teman-teman atau lawan jenisnya. Memang ada orang yang terlahir atau memiliki gen tubuh yang bagus. Tetapi, tidak semua orang memiliki tubuh yang bagus. Ada juga orang yang memiliki gen tubuh yang mengalami obesitas (Elisa et al., 2021). Penilaian orang terhadap obesitas tentu kurang baik dipandang oleh sebagian orang yang meyakini bahwa obesitas merupakan sumber dari beberapa penyakit. Kondisi fisik atau bentuk tubuh yang tidak sesuai standar kesehatan serta lingkungan mahasiswi bergaul sangat mempengaruhi keadaan mahasiswi baik secara psikis dan biologis. Sama seperti manusia pada umumnya, mahasiswi yang mengalami obesitas berinteraksi dengan orang banyak.

Lingkungan pergaulan memiliki peran penting untuk menumbuhkan pada individu tentang *self acceptance* pada dirinya sendiri. Hal tersebut tentunya menentukan persepsi individu dan mempengaruhi kondisi mental individu. Tetapi, jika individu tidak mampu menumbuhkan kemampuan untuk menerima diri sendiri (*self acceptance*) secara kondisional akan menyebabkan berbagai kesulitan emosional seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan yang tidak terkendali. (Tyas & Mardiyanti, 2021). Jika *self acceptance* atau penerimaan diri pada individu itu baik maka membuat individu tersebut memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Begitu juga sebaliknya, jika individu tidak memiliki *self acceptance* pada dirinya sendiri maka akan berakibatkan meningkatnya kecemasan yang dimiliki (Liedya et al., 2020). Kondisi fisik yang mengalami obesitas tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan, tetapi juga masalah psikologis. Seseorang yang memiliki tubuh obesitas atau *overweight* cenderung dijauhi oleh teman-temannya dan individu yang memiliki tubuh obesitas sangat berisiko menjadi korban 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. Penampilan fisik yang berbeda dari kebanyakan orang sering dijadikan bahan ejekan oleh seseorang (Ul-Hasanah et al., 2017).

Self acceptance dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu melihat kondisi atau penampilan fisiknya. Kondisi fisik cenderung membuat manusia untuk melihat apakah dirinya sudah menerima dirinya sendiri. Kondisi fisik tersebut meliputi bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang dimiliki seorang individu. *Self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan mengakui kualitas dan menggunakan kualitas *Self acceptance* tersebut untuk menjalani kehidupannya. *Self acceptance* ditunjukkan kepada mereka yang memiliki kekuatan untuk menerima kelebihan dan kekurangannya. Sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Wenti et al.,

2019). *Self acceptance* merupakan kemampuan untuk bersinggungan dengan pengalaman pribadi (batin) untuk diproses (mendukung dan menyelaraskan dengan pengetahuan diri). Seorang individu dapat memiliki beberapa aspek yang mungkin dari dirinya sendiri menyakitkan, tidak diinginkan, atau tidak memadai secara sosial, dan individu tersebut mungkin mencoba menghindarinya untuk menjaga stabilitas psikologis dalam individu tersebut. *Self acceptance* yang positif akan berdampak pada kesehatan mental dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Di sisi lain, *self acceptance* yang negatif akan menyebabkan gejala kecemasan dan depresi serta rendah diri pada individu tersebut (Faustino et al., 2020). Manusia memiliki proses dalam hidup agar dapat berinteraksi dengan orang lain. Bahkan orang lain memiliki penilaian terhadap diri sendiri bahkan orang lain. Tentunya hal tersebut menentukan proses dalam individu untuk lebih menerima dirinya sendiri. Setiap manusia memang tidak luput dari sebuah kekurangan yang dimiliki. Menerima sebuah kekurangan itu bukan suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Tidak banyak orang yang dapat menerima kekurangan dari diri mereka sendiri.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan informan yang berinisial LA melalui wawancara singkat, LA mengatakan bahwa sulit untuk menerapkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas. LA mengatakan pasti orang yang memiliki tubuh obesitas akan cenderung mendapatkan *bullying* atau ejekan dari lingkungan sekitar, termasuk di lingkungan pertemanan. Bahkan LA merasa setiap orang-orang yang melihat dirinya dengan hanya memandang sebelah mata. Sehingga LA merasa bahwa tidak terima dengan kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas.

LA juga mengatakan bahwa setelah ia mendapatkan ejekan dari orang-orang sekitar, LA merasa kurang mendapat dukungan dari orang-orang sekitar. Setiap orang yang bertemu dengan LA, LA merasa bahwa orang-orang hanya menganggap dirinya sebelah

mata, bahkan setiap orang yang bertemu dengannya pasti melakukan hal yang sama seperti mengejek atau melakukan *bullying* secara verbal kepada dirinya. Sehingga LA merasa kurang nyaman dengan kondisinya saat ini. LA mengatakan memang berat untuk menghadapi situasi dan kondisi yang ia alami.

Wanita yang mengalami obesitas sama dengan wanita lain yang juga berinteraksi dengan orang lain. Penilaian orang terhadap citra tubuh wanita yang mengalami obesitas tentunya berbeda setiap individu. Bahkan menurut studi pendahuluan yang telah dipaparkan di atas informan mengatakan rata-rata setiap orang yang ditemuinya melakukan *bullying* atau ejekan secara verbal terhadap kondisi tubuh yang ia miliki. Selbihnya dapat dilanjutkan dalam penelitian *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Mendalami ilmu psikologi sosial tentang teori *self acceptance*.
- b. Menjadi referensi rujukan penelitian selanjutnya tentang *self acceptance*.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengalaman hidup yang dialami mahasiswi yang mengalami obesitas.
- b. Memberikan edukasi terkait *self acceptance* kepada masyarakat, keluarga mahasiswi yang mengalami obesitas, dan para pelaku *bullying*.
- c. Menyadarkan bagi mahasiswi yang mengalami obesitas dan tentunya para pembaca untuk lebih menyadari tentang *self acceptance*.
- d. Dapat menjadi bahan bacaan seperti jurnal, artikel ilmiah, dan lain-lain tentang penerimaan diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. *Self Acceptance*

a. Pengertian *Self Acceptance*

Menurut Hurlock (1980) *self acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Hurlock (1980) mengatakan mengatakan bahwa individu yang dapat beradaptasi dengan baik adalah individu dengan kepribadian yang sehat. Individu yang dapat beradaptasi dengan baik akan mampu memuaskan kepentingan dan aspirasinya melalui perilaku yang sesuai dengan harapan masyarakat. Kemampuan menilai dan menghargai diri sendiri secara realistis merupakan salah satu ciri kepribadian yang sehat. Individu dengan kepribadian yang sehat adalah individu yang merasa dirinya bahagia.

Self acceptance juga didefinisikan sebagai kondisi seseorang yang sudah menyadari ciri-ciri dari dirinya sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki dan dapat menerima apa yang ia miliki dalam kehidupannya sehingga seseorang tersebut dapat menjalankan kehidupannya (Gamayanti, 2016). *Self acceptance* adalah kesediaan menghadapi kenyataan dan kondisi kehidupan, apakah itu baik atau tidak baik, dengan ikhlas dan semaksimal mungkin. Karakteristik seorang individu yang memiliki *self acceptance* ialah mampu percaya pada dirinya sendiri atas kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya. Individu yang sudah menyadari

bahwa dirinya memiliki *self acceptance* ia akan menganggap dirinya memiliki derajat yang sama dengan orang lain. Individu jauh lebih mengikuti kehidupannya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Individu lebih menerima pujian dan kritikan secara objektif dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Priyono et al., 2018). *Self acceptance* merupakan dasar bagaimana individu menjalani kehidupannya, karena pusat *self acceptance* adalah konsep diri individu tersebut. *Self acceptance* sebagai jembatan seseorang untuk menghadapi segala perubahan yang terjadi agar dapat beradaptasi dan bertahan (Nurwahidin et al., 2019).

b. Aspek-aspek *Self Acceptance*

Menurut Hurlock (1980) aspek-aspek dalam *self acceptance* adalah sebagai berikut:

1) Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri

Individu yang memiliki sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri akan merasa mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan.

2) Kesiediaan menerima kritikan orang lain

Individu yang sudah menerapkan *self acceptance* pada dirinya akan cenderung menerima bahkan bersedia dikritik oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri.

3) Mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan

Individu yang mampu untuk menyesuaikan diri secara realistis mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan. Sehingga individu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri.

4) Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Individu yang mampu untuk bersikap jujur pada dirinya sendiri akan merasa secara sadar atas kekurangan yang dimiliki. Sehingga mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik dalam dirinya.

5) Nyaman dengan dirinya sendiri

Individu yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri akan cenderung lebih mudah untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya.

6) Memanfaatkan kemampuan dengan efektif

Individu yang merasa memiliki kemampuan atau memiliki bakat dibidang tertentu, akan merasa senang ketika mencapai suatu hasil. Sehingga merasa tertantang dan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif.

7) Mandiri dan berpendirian

Individu yang mandiri dan memiliki pendirian pada hidupnya akan jauh lebih mampu untuk menerima kondisi secara realistis.

8) Bangga menjadi diri sendiri

Individu yang bangga menjadi diri sendiri merupakan individu yang merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki.

c. Ciri-Ciri *Self Acceptance*

Ciri-ciri *self acceptance* menurut (Hurlock, 1980) yaitu:

- 1) Realistis terhadap keadaan dan menghargai dirinya sendiri.
- 2) Yakin terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.
- 3) Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya secara irasional.

- 4) Tidak melihat pada dirinya secara irasional.

d. Faktor-faktor *Self Acceptance*

Menurut Hurlock (1980) ada beberapa faktor yang membentuk *self acceptance* seseorang, yaitu:

- 1) Pemahaman diri (*Self Understanding*).

Pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai oleh realita dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.

- 2) Harapan yang realistis.

Ketika seseorang memiliki harapan yang realistis dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dan penerimaan diri.

- 3) Tidak ada hambatan dari lingkungan.

Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama.

- 4) Sikap sosial yang positif.

Jika seseorang sudah memperoleh sikap sosial yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya.

- 5) Tidak adanya stress yang berat.

Tidak adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan diri dan lebih tenang dan bahagia.

- 6) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Sikap ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri. Proses identifikasi yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak.

7) Perspektif diri yang luas.

Seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang perspektif dirinya sempit.

8) Pola asuh yang baik pada masa anak-anak.

Pendidikan di rumah dan sekolah sangat penting, penyesuaian terhadap hidup terbentuk pada masa kanak-kanak. Karena itu pelatihan yang baik di rumah maupun sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

9) Konsep diri yang stabil.

Konsep diri yang positif mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.

e. Dampak *Self Acceptance*

Menurut Hurlock (1980) dampak dari *self acceptance* dibagi menjadi dua kategori yaitu:

1) Dalam penyesuaian diri.

Mampu mengenali kelebihan dan kelemahannya, memiliki keyakinan diri, dan harga diri, lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

2) Dalam penyesuaian sosial.

Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati.

2. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetik, metabolisme, perilaku, budaya, dan lingkungan. Obesitas dapat disebabkan karena faktor mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori namun tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup. Sehingga menyebabkan peningkatan rata-rata berat badan pada seseorang (Mauliza, 2018b). Obesitas dapat terjadi disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dengan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat. Obesitas merupakan lemak berlebih yang mengalami penumpukan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Dewita, 2021).

b. Faktor Obesitas

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tubuh mengalami obesitas atau mengalami kelebihan berat badan yaitu ada beberapa faktor:

1) Faktor Genetik

Salah satu individu mengalami obesitas ialah faktor dari keturunan orang tuanya. Jika salah satu orang tua anak mengalami obesitas, peluang anak menjadi obesitas sebesar 40%-50%. Apabila kedua orang tua anak mengalami obesitas, angka kemungkinan peluang anak menjadi obesitas faktor keturunan menjadi 70%-80%.

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dibagi menjadi dua, yaitu:

(a) Pola Makan

Asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Kepadatan energi yang tinggi (seperti tinggi lemak, gula, dan kurangnya serat) dapat menyebabkan energi yang mengalami ketidakseimbangan.

(b) Pola Aktivitas Fisik

Pola aktivitas fisik yang rutin dapat menghindari resiko obesitas. Karena energi yang didapat dan energi yang dikeluarkan seimbang. Apabila pola aktivitas fisik kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik tentunya akan sangat berisiko untuk terkena obesitas. Karena energi yang dikeluarkan tidak maksimal.

3) Faktor Obat-obatan dan Hormonal

(a) Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan jenis steroid dalam jangka waktu yang lama untuk pengobatan atau terapi asma, osteoarthritis, dan alergi dapat meningkatkan nafsu makan sehingga risiko obesitas meningkat.

(b) Hormonal

Hormon yang memiliki peran penting dalam obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin, dan estrogen.

c. Dampak Obesitas

Dampak dari obesitas cukup luas dan dapat menimbulkan beberapa penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Sehingga obesitas berdampak pada kesehatan dan ekonomi mengingat biaya kesehatan tidak cukup murah. Sehingga peningkatan berat badan suatu penduduk di negara merupakan sebuah pertanda peningkatan status kesehatan dan status ekonomi suatu masyarakat. (Masrul, 2018). Selain dari sisi kesehatan, orang yang merasa gemuk menghindari aktivitas sosial, mengalami kecemasan dan depresi ketika orang lain mengomentari berat badan atau bentuk tubuhnya secara negatif, membuat mereka merasa tubuhnya tidak lagi menarik, terutama setelah melahirkan, dan pada beberapa kasus bahkan bisa menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Dari fenomena tersebut, maka perempuan akan mengambil langkah untuk mengubah ukuran dan bentuk tubuh mereka dengan cara melakukan diet dan olahraga. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu tersebut melakukan perubahan terhadap bentuk tubuhnya agar dapat diterima dan terlihat menarik oleh masyarakat (Fitrianti et al., 2022).

B. Telaah Pustaka

Pada telaah pustaka ini merupakan kajian terhadap penelitian sebelumnya yang akan membantu proses penelitian selanjutnya yaitu sebagai penambah informasi tentang tema penelitian. Telaah pustaka dilakukan untuk mengetahui apakah penelitian tersebut pernah dilakukan atau belum dilakukan. Peneliti menemukan penelitian

pernah dilakukan yang berkaitan dengan *self acceptance* mahasiswi yang mengalami obesitas. Penelitian tersebut ada sedikit kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan.

Terdapat beberapa penelitian mengenai *self acceptance* dan obesitas, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Yiva Trolle Lagergos dan Stephen Rossner (2013) dari jurnal *Thrapeutic Advances in Gastroenterology* dengan judul “*Obesity Management: What Brings Success?*”. Penelitian ini membahas bagaimana atau upaya apa yang harus dilakukan untuk mengurangi pandemi obesitas. Obesitas mengalami peningkatan di negara-negara yang memiliki penghasilan tinggi selama tahun 1980-an menjadi bukti bahwa ketika kebiasaan makan dan pola gerakan mengalami perubahan secara dramatis. Karbohidrat dan lemak olahan tersedia dengan sangat cepat. Pekerjaan fisik seperti petani, penebang seiring perkembangan mekanisme teknologi membuat para pekerja kurang aktif secara fisik. Bahkan dalam kehidupan sehari-hari mereka menjadi sangat mudah untuk dilakukan dan hanya sedikit membutuhkan sedikit usaha fisik. Makanan tradisi lokal dengan kandungan serat tinggi saat ini sudah ditukar dengan makanan olahan dan minuman yang mengandung manis sebagai bukti bahwa daerah tersebut sudah maju atau mengalami kemakmuran.

Penelitian ini lebih merujuk pada strategi untuk menekan angka obesitas yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization / WHO*) atau bahkan negara-negara di dunia

memberikan kebijakan politik terkait penekanan angka obesitas. Seperti *Assessing Cost-Effectiveness* (ACE) merekomendasikan intervensi seperti memberikan pajak atas makanan dan minuman yang tidak sehat, *front-of-pack* traffic light nutrition labeling, pengurangan iklan *junk food* dan minuman pada anak-anak. Selain itu, intervensi gaya hidup untuk penurunan berat badan. Penurunan berat badan akan mengikuti keseimbangan energi negatif terlepas dari bagaimana cara penurunan berat badan itu dicapai. Pemeliharaan penurunan berat badan lebih sulit dibandingkan melakukan penurunan berat badan. Karena penurunan berat badan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara untuk menurunkan berat badan ialah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat menghasilkan penurunan berat badan hingga 58% pada tingkat diabetes dibandingkan plasebo. Namun juga terdapat hambatan lain untuk perubahan dalam melakukan penurunan berat badan adalah kebiasaan makan keluarga, seperti makan di luar masakan yang tidak sehat dan kurangnya makan sehat dan tekanan sosial seperti keluarga dan lingkungan sekitar untuk mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih banyak (Lagerros & Rössner, 2013)

2. Penelitian oleh Marianna Pellegrini, Sara Carletto, Elena Scumaci, Valentina Ponzio, Luca Ostacoli, dan Simona Bo (2021) dari jurnal *Topical Collection on Psychological Issues* dengan judul “*The Use of Self-Help Strategies in Obesity Treatment. A Narrative Review Focused on Hypnosis and Mindfulness*”. Penelitian ini

mengungkap beberapa strategi dalam pengobatan obesitas. Dalam penelitian ini mengungkapkan obesitas adalah beban kesehatan bagi masyarakat. Berat badan yang berlebih dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko penyakit seperti kardiometabolik, kanker, dan kematian. Tidak hanya itu, obesitas dapat menyebabkan biopsikososial negatif dan gangguan kejiwaan seperti depresi dan kecemasan.

Hipnosis sudah berhasil digunakan sebagai strategi anti-stress dan relaksasi untuk mengobati kondisi kronis yang diperburuk oleh emosi negatif dan faktor sosial. Selain hipnosis, *mindfulness* juga memiliki peran penting dalam pengobatan penyakit-penyakit kronis. Latihan *mindfulness* sudah berhasil dalam mengurangi tekanan psikologis dan dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Sehingga banyak perilaku makan disfungsional karena stress dan emosi negatif yang dialami individu. Dengan latihan *mindfulness* seorang individu memiliki manajemen yang baik untuk menghadapi emosi negatif dan stress sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan sensasi terkait makan yang tidak sehat menjadi makan yang sehat. Sehingga diharapkan dengan *mindfulness* dapat membantu individu untuk melakukan reaktivitas terhadap makan disfungsional (seperti saat marah, bosan, dan cemas) dan dapat mendukung untuk mengatur pengendalian berat badan (Pellegrini et al., 2021).

3. Penelitian oleh Giorgia Varallo, Carlos Suso-Ribera, dkk. (2022) dari *Journal of Pain Research* dengan judul “*Catastrophizing*,

Kinesiophobia, and Acceptance as Mediators of the Relationship Between Perceived Pain Severity, Self-Reported and Performance-Based Physical Function in Women with Fibromyalgia and Obesity". Penelitian ini menemukan permasalahan seperti individu dengan fibromyalgia dan obesitas mengalami penurunan fungsi fisik yang signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi peran nyeri katastrofik, kinesiophobia, dan penerimaan nyeri sebagai mediator hubungan antara keparahan nyeri yang dirasakan dari fungsi fisik pada individu dengan fibromyalgia dan obesitas.

Hasil dari penelitian ini adalah penerimaan nyeri, kinesiophobia, dan pain catastrophizing harus ditangani dalam intervensi rehabilitatif untuk meningkatkan fungsi fisik. Aspek subyektif dan obyektif dari fungsi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu intervensi untuk wanita dengan fibromyalgia dan obesitas harus fokus pada faktor-faktor yang berkaitan dengan fungsi fisik subyektif dan berbasis kerja (Varallo et al., 2022).

4. Penelitian oleh Giorgia Varallo, Federica Scarpina, Emanuele Maria Giusti, dkk. (2021) dari *Journal of Personalized Medicine* dengan judul "*The Role of Pain Catastrophizing and Pain Acceptance in Performance-Based and Self-Reported Physical Functioning in Individuals with Fibromyalgia and Obesity*". Penelitian ini mengungkap penurunan fisik yang terkait dengan fibromyalgia semakin diperburuk ketika individu memiliki obesitas. Secara khusus, obesitas dikaitkan dengan peningkatan

keparahan dan penurunan fungsi fisik. *Pain catastrophizing* didefinisikan sebagai serangkaian respon kognitif-emosional yang berlebihan dan negatif terhadap sensasi nyeri yang diantisipasi. Penerimaan nyeri merupakan faktor psikologis lain yang mampu mendapatkan perhatian lebih dalam penelitian nyeri kronis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penghilang rasa sakit dan penerimaan nyeri harus disesuaikan untuk meningkatkan fungsi fisik berbasis kinerja dan *self-reported* pada individu yang mengalami obesitas dan fibromyalgia. Ukuran nyeri dan penerimaan nyeri harus dimasukkan dalam penilaian aspek biopsikososial pada fibromyalgia dan obesitas untuk memberikan gambaran lebih lengkap dari faktor-faktor yang signifikan mempengaruhi fungsi fisik. Selain itu, penghilang rasa sakit dan penerimaan rasa sakit harus menjadi target pengobatan dalam intervensi berbasis psikologis agar dapat meningkatkan fungsi fisik pada individu dengan fibromyalgia dan obesitas (Varallo et al., 2021).

5. Penelitian oleh Kirsti Kasila, Suvi Vainio, Mari Punna, Palvi Lappalainen, dkk. dari Cambridge University Press dengan judul "*Individual Differences In Processes Of Lifestyle Changes Among People With Obesity: An Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Intervention In A Primary Health Care Setting*". Penelitian ini mengungkap bagaimana pikiran, perasaan, dan apa saja proses pembelajaran yang terlibat dalam perubahan gaya hidup peserta obesitas selama intervensi gaya hidup terapi penerimaan dan

komitmen dalam perawatan kesehatan primer. Untuk mencapai perubahan gaya hidup perlu menggabungkan banyak faktor untuk keterampilan pengaturan diri. Dalam penelitian ini, peneliti mengklasifikasikan beberapa individu yang mengalami obesitas ke dalam 4 kelompok. Masing-masing kelompok berisikan beberapa individu yang merasakan apa yang sesuai dengan nama kelompok tahapan. Misalnya, individu yang mengalami reflektif dan pekerja keras (G3) akan masuk dalam kategori kelompok reflektif dan pekerja keras (G3). Begitu juga kelompok terjebak dengan penghalang (G1), maju perlahan (G2), dan meyakinkan maju dengan bantuan tujuan konkret (G4).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam dua kelompok (G3, G4) sudah berada dalam fase tindakan karena mereka melaporkan tujuan konkret, tingkat tinggi dalam mempraktikkan perhatian dan kehadiran dalam kehidupan sehari-hari, peningkatan, penerimaan diri, dan tindakan kesehatan. Sedangkan dua kelompok lain menunjukkan (G1, G2) memiliki kemauan untuk mengubah gaya hidup mereka. Mereka juga melaporkan penetapan tujuan meskipun beberapa tujuan hanya keinginan. Walaupun pada pemikiran mereka masih terdapat kesulitan dan hambatan. Mereka tidak melakukan keterampilan pengaturan diri secara maksimal daripada kelompok lain. Penelitian ini hanya memiliki waktu yang terbatas untuk mempelajari atau merubah gaya hidup yang berkelanjutan. Kedepan diharapkan akan ada lebih banyak lagi studi tentang intervensi yang lebih luas dan memiliki tujuan untuk

memeriksa pembelajaran keterampilan pengaturan diri dalam kurun waktu yang lebih lama untuk mempelajari perkembangan keterampilan pengaturan diri dan apakah dari pembelajaran keterampilan tersebut muncul hubungan dengan perilaku kesehatan dan hasil berat badan (Kasila et al., 2020).

6. Penelitian oleh Novi Nindy Elisa, Lina Nur Elfiana, Delvina Alifah Rahma, dan Abdul Muhid (2021) di UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjudul "*Citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan penerimaan diri pada orang dengan obesitas (ODO)*". Menurut peneliti, fokus penelitian ini adalah meneliti apakah ada hubungan antara citra tubuh dan dukugan sosial teman sebaya terhadap penerimaan diri pada orang dengan obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan dukungan teman sebaya dengan penerimaan orang dengan obesitas.

Hasil dari penelitian tersebut adalah seseorang yang mempunyai citra tubuh yang baik maka akan mempunyai penerimaan diri yang baik pula. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang mempunyai citra tubuh yang buruk maka akan mempunyai penerimaan diri yang kurang baik. Dukungan sosial teman sebaya juga sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri orang dengan obesitas. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka penerimaan dirinya terhadap obesitas semakin baik, begitu juga sebaliknya (Elisa et al., 2021).

7. Penelitian oleh Patrick Funaidi, Airin, Angel, dan Sri Hartini (2021) dari Universitas Prima Indonesia dengan judul “*Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan*”. Penelitian ini mengungkap penerimaan diri atau *self acceptance* pada remaja putri panti asuhan puteri aisyiyah kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga peneliti dapat berinteraksi langsung dengan subjek yang akan diteliti. Subjek penelitian ini ialah remaja putri yang tinggal di panti asuhan yang memiliki rentang usia antara 12-15 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 5 orang remaja putri. Peneliti juga menggunakan informan sebanyak 2 orang yang merupakan ibu pengurus panti asuhan dan kakak pengasuh anak panti asuhan. Hasil dari penelitian ini kelima subjek memiliki penerimaan diri dan motivasi diri yang berbeda-beda dari setiap subjek. Dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa subjek cukup memiliki penerimaan diri dalam diri mereka dan mereka menerima status mereka sebagai anak panti asuhan. Kelima subjek tadi memiliki latar belakang keluarga yang sudah tidak lengkap maupun orang tua yang tidak harmonis, dan rata-rata mengalami kondisi ekonomi keluarga yang tidak mampu. Peneliti juga menyimpulkan bahwa penerimaan diri dalam diri mereka berada pada taraf yang baik. Karena kelima remaja panti asuhan tersebut telah bersyukur apa adanya, memiliki kesadaran diri akan kewajiban untuk sekolah, berpikir positif, mampu menerima kritikan, dapat mengembangkan

potensi diri, dan mempunyai motivasi untuk berubah diri menjadi lebih baik (Funaidi et al., 2021).

8. Penelitian oleh Putri Fatmawati, Sulisty Andarmoyo, Elmic Muftiana (2020) dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan judul “*Literature Review: Penerimaan Diri Lansia Terhadap Aging Process*”. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review beberapa jurnal. Dalam pencarian jurnal-jurnal penelitian, peneliti melakukan penelusuran jurnal menggunakan *database* Google Scholar, Pubmed, dan Scient Direct dengan kata kunci *self acceptance*, *elderly*, dan *aging process*. Setelah itu peneliti melakukan seleksi sesuai kriteria inklusi dan eklusi peneliti mendapatkan 10 jurnal. Peneliti menganalisis 10 jurnal dari hasil penelusuran.

Hasil dari 10 jurnal yang telah dianalisis oleh peneliti mengenai penerimaan diri lansia dalam menghadapi *aging process*. Menurut literature review yang telah dilakukan peneliti, ada 2 hasil yaitu penerimaan diri tinggi dan penerimaan diri rendah. Lansia yang menghadapi *aging process* sebagian besar sudah mengalami penerimaan diri tinggi karena lansia telah menyadari dan menerima perubahan yang terjadi akibat dari *aging process*. Sedangkan lansia yang masih dengan penerimaan diri rendah dalam menghadapi *aging process* disebabkan karena lansia menolak bahkan belum siap dengan perubahan yang telah terjadi akibat *aging process* (Fatmawati, 2020).

9. Penelitian oleh Muhammad Luthfi Abdul Gani (2022) dari Pascasarjana Penciptaan Seni Videografi Institut Seni Indonesia Yogyakarta dengan judul ”*Penelitian Diri Pada Tokoh Utama Film “Sound Of Metal”*”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan sumber data yang diperoleh dari sebuah film berjudul “*Sound Of Metal*”. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses penerimaan diri pada tokoh utama pada film “*Sound of Metal*” yang bernama Ruben Stone. Peneliti menggunakan teori “*Five Stages of Grief*” yang dikemukakan oleh Elisabeth Kubler-Ross untuk menjelaskan proses penerimaan diri pada tokoh utama film “*Sound of Metal*” Ruben Stone. Menurut teori Elisabeth Kubler-Ross sebelum seseorang dapat menerima keadaan dirinya, orang tersebut melewati lima fase yaitu: *denial* atau penolakan, *anger* atau marah, *bargaining* atau tawar menawar, *depression* atau depresi, dan *acceptance* atau penerimaan dalam diri.

Hasil dari penelitian ini Ruben Stone tokoh utama dari film “*Sound of Metal*” mengalami kehilangan kemampuan pendengarannya. Menurut teori yang telah dipaparkan oleh peneliti penerimaan diri merupakan keadaan individu dapat menerima kekurangan yang ada pada individu tersebut. Ruben Stone pada akhirnya menerima kekurangan yang dimiliki oleh dirinya sendiri setelah melalui beberapa tahapan. Tahapan yang dilalui Ruben Stone antara lain penolakan keadaan, marah, penawaran dan pengandaian, depresi, dan penerimaan. Ruben Stone telah melalui kelima tahapan

tersebut sehingga membuat proses penerimaan diri pada Ruben Stone berjalan dengan semestinya (Gani, 2022).

10. Penelitian oleh Murni Sari Dewi Simanullang, Ernita Rante Rupang, Lusia Sriwarina (2022) dari Stikes Santa Elisabeth Medan dengan judul "*Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara On Kemoterapi*". Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pada penelitian ini mengambil populasi seluruh pasien kanker payudara on kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP H. Adam Malik Medan dengan jumlah rata-rata 40 orang per bulan.

Peneliti melakukan pengambilan sampel pada hari pertama tanggal 9 dengan jumlah 3 orang, pada tanggal 10 dengan jumlah 6 orang, pada tanggal 13 dengan jumlah 5 orang, pada tanggal 18 dengan jumlah 10 orang, dan total semua sampel yang telah terpenuhi berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan konsep diri dengan penerimaan diri pasien kanker payudara on kemoterapi di ruangan kemoterapi RSUP H. Adam Malik Medan pada tahun 2022, yaitu pertama mayoritas pasien kanker payudara di ruang kemoterapi RSUP H. Adam Malik Medan memiliki konsep diri yang positif sebanyak 23 orang (57.5%). Kedua, Mayoritas penerimaan diri pasien kanker payudara on kemoterapi di ruang kemoterapi memiliki penerimaan diri rendah sebanyak 22 orang (55.0%). Ketiga, hubungan konsep diri dengan penerimaan diri pasien

kanker payudara on kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP. H Adam Malik Medan dengan uji *Chisquare* mendapatkan p value = 0,003 ($p < 0,05$) yang memiliki arti ada hubungan konsep diri dengan penerimaan diri pada pasien kanker payudara on kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP. H. Adam Malik Medan tahun 2022 (Simanullang, 2022).

11. Penelitian oleh Nisrina Fauziah Irtandi, Nurliana Cipta Apsari (2022) dari Universitas Padjajaran dengan judul "*Adolescents Self-Acceptance As Persons With Bipolar Disorder*". Penelitian ini mengungkap remaja dengan gangguan bipolar. Gangguan bipolar merupakan salah satu penyakit jiwa yang mengalami peningkatan dalam jumlah kasus. Pembahasan mengenai masalah kesehatan jiwa semakin marak di masyarakat. Pemnahasan kesehatan mental semakin sering terjadi bersamaan dengan peningkatan jumlah kasus gangguan jiwa. Penelitian ini disusun peneliti dengan menggunakan metode studi literatur. Menurut peneliti, studi literatur berguna untuk menggali lebih dalam suatu masalah dengan cara mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan konsep atau teori terkait dan mendalami informasi tersebut untuk menjadi bahan atau dasar penelitian untuk menyusun penelitian. Penelitian ini disusun menggunakan metode studi pustaka. Peneliti mengumpulkan karya tulis ilmiah seperti artikel jurnal, buku, dan artikel berita yang membahas isu-isu terkait penerimaan diri penderita gangguan bipolar. Hasil dari penelitian ini adalah remaja yang mengalami bipolar tidak bisa secara langsung menerima

keadaan yang sebenarnya menimpa dirinya. Remaja tersebut akan mengalami beberapa tahapan-tahapan dalam prosesnya untuk mencapai penerimaan diri yang baik, dari mulai tahap marah, tahap depresi, tahap tawar menawar, dan terakhir pada tahap penerimaan diri. Ketika remaja dengan gangguan bipolar belum memiliki penerimaan diri yang baik akan berdampak pada dirinya yang belum bisa menerima kenyataan sebagai penderita gangguan bipolar. Remaja tersebut akan menjadi minder, berpikiran negatif, tidak menyukai diri sendiri, dan sering menyalahkan diri sendiri. Peneliti juga memberikan saran untuk para remaja yang mengalami gangguan bipolar hanya perlu mengingat bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Lebih baik remaja dengan gangguan bipolar lebih fokus pada kelebihan yang dimiliki guna untuk meningkatkan penerimaan diri (Irtandi et al., 2022).

12. Penelitian oleh Neke Reza Andriani, Moch Edwar Romli, Arizona dari Universitas PGRI Palembang dengan judul “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penerimaan Diri Siswa Broken Home Di SMA Negeri 10 Palembang*”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi sederhana. Peneliti memilih variabel (X) kontrol diri sebagai variabel bebas dan variabel (Y) penerimaan diri sebagai variabel terikat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode

mengambil subjek secara random dengan berdasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Hasil dari penelitian ini siswa yang berasal dari keluarga *broken home* memiliki penerimaan diri yang rendah dan tidak dapat mengontrol dirinya. Pada masa-masa remaja ini terjadi pembentukan perilaku yang terjadi secara alami dan pada saat remaja siswa cenderung tidak bisa mengontrol emosi mereka sendiri apalagi dengan keluarga *broken home* yang tidak mendapatkan perhatian, kasih sayang dari orang tua mereka. Sehingga membuat anak merasa frustrasi, brutal, dan susah untuk diatur. Tidak dipungkiri *broken home* sangat memiliki pengaruh pada mental remaja saat ini. Berdasarkan dari pengujian hipotesis yang diperoleh $t_{hitung} = 42,12 > t_{tabel} = 1,680$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap penerimaan diri siswa *broken home* di SMA Negeri 10 (Andriani et al., 2020).

13. Penelitian oleh Yuliana Windarti, Nurul Sri Wahyuni, Cholikh Harun Rosjidi (2019) dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan judul "*Tingkat Penerimaan Diri Wanita Usia Subur Yang Mengalami Infertil Di Salah Satu Rumah Sakit Swasta Di Ponorogo*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan sampel sebagian besar pegawai di salah satu rumah sakit swasta di Ponorogo dengan infertilitas sejumlah 18 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yang berarti peneliti mengambil sampel sama dengan jumlah populasi. Pengumpulan data dalam

penelitian ini menggunakan skala Likert dan analisa data menggunakan prosentase.

Hasil dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat penerimaan diri wanita usia subur yang mengalami infertil diinterpretasikan hampir seluruh 13 responden (72%) memiliki penerimaan diri negatif dan sebagian kecil 5 responden (28%) memiliki penerimaan diri. Dari penelitian ini sebagian rata-rata responden memiliki penerimaan diri negatif terhadap infertilitas. Menghadapi masalah penerimaan diri pada infertil harus membutuhkan motivasi diri sendiri dan orang sekitar. Dukungan keluarga salah satu bentuk faktor penerimaan diri dan membantu melihat diri sendiri secara realistis tanpa rasa malu dan menerima keadaan tanpa menyalahkan diri sendiri (Windarti et al., 2019).

14. Penelitian oleh Bayu Sekar Larasati, Rima Wilantika, Hamid Mukhlis, Sutinah, Egista Nur Azizah (2021) dari Universitas Aisyiyah Pringsewu dengan judul "*Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Kasus Perceraian Orang Tua*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki informasi rinci tentang kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami perceraian dari orang tuanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi interpretatif. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah hal yang terpenting. Penerimaan diri adalah bagaimana individu

menerima diri dan pengalamannya. Dengan menerima diri mereka apa adanya, baik dari sudut pandang positif maupun negatif, orang bisa merasa positif tentang diri mereka sendiri. Dengan penerimaan diri yang positif, toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan meningkat (Wilantika et al., 2021).

15. Penelitian oleh Maria Ervista Lingsiani Sang, Marylin S. Junias, Dian Lestari Anakaka (2022) dari Universitas Nusa Cendana dengan judul "*Self Acceptance in Stay at Home and Orphanage Teens*". Pendekatan digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri dengan hasil uji coba alat ukur menggunakan nilai Cronbach Alpha Skala sebesar 0,633. Responden penelitian ini adalah remaja berusia 15-20 tahun berjumlah 48 remaja yang tinggal di kelurahan Lasiana.

Hasil penelitian menemukan bahwa penerimaan diri pada remaja yang tinggal di rumah dan tinggal di panti asuhan berada pada kategori sedang. Namun berdasarkan usia remaja yang tinggal di Panti lebih tinggi yakni rentang usia 15-16 tahun 4 responden (8.3%). Walaupun keduanya dalam kategori sedang dalam penerimaan diri, remaja yang tinggal di Panti Asuhan Sonaf Maneka memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi. Penelitian ini juga memamparkan bahwa penerimaan diri ialah sikap individu merasa puas dengan diri sendiri dan menyesuaikan diri secara penuh, tanpa syarat dalam menerima dirinya. Remaja membutuhkan dukungan keluarga dalam pembentukan penerimaan

diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di Panti Asuhan Sonaf Maneka Kelurahan Lasiana (Erisvita et al., 2022).

Perbedaannya penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode, informan, dan lokasi penelitian. Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilatarbelakangi karena peneliti menemukan seorang mahasiswi yang mengalami obesitas sering mengalami *bullying* oleh teman atau orang yang ditemui. Namun dirinya menghiraukan apa yang dikatakan oleh orang lain kepada dirinya. Lokasi dari penelitian ini adalah Kota Surakarta dan sekitarnya yang terdapat angka masyarakat mengalami obesitas cukup tinggi.

C. Kerangka Berpikir

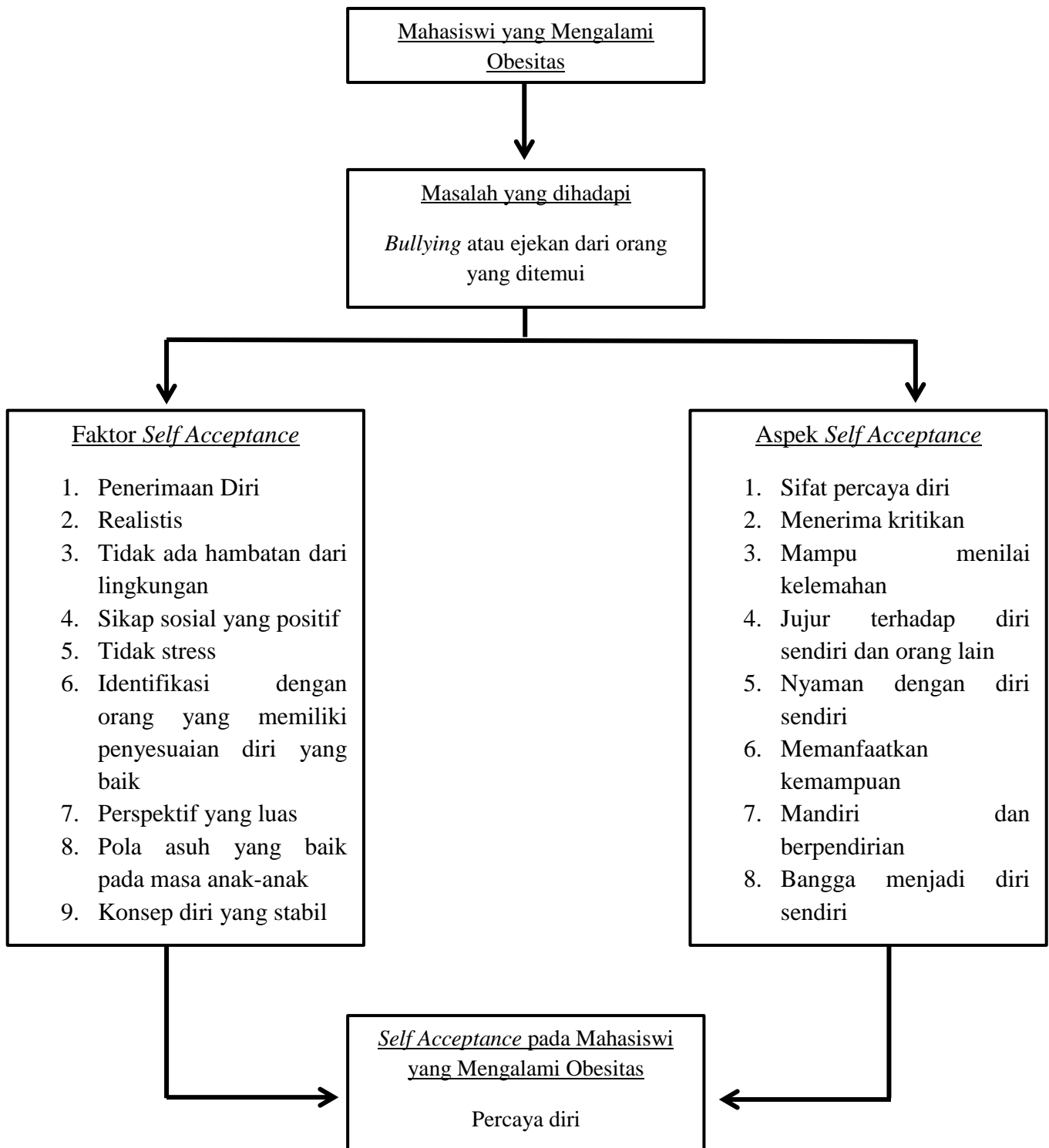
Self acceptance terhadap mahasiswi yang mengalami obesitas tentu sangat sulit untuk melakukan penerimaan diri. Hal ini disebabkan beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti dari diri sendiri, bisakah diri sendiri untuk menerima diri sendiri dengan keadaan seapadanya. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, tetangga, dan teman sebaya.

Kondisi bentuk tubuh obesitas disebabkan oleh 2 hal, yaitu dari keturunan kedua orang tua, atau faktor pola hidup yang kurang sehat. Kedua faktor ini bisa diatasi dengan pola kehidupan yang sehat, seperti makan-makanan bergizi, tidak berlebihan, dan olahraga teratur. Dengan begitu akan muncul citra diri yang positif sehingga *self acceptance* meningkat. Tetapi jika hal tersebut tidak didukung oleh

faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan teman sebaya, *self acceptance* bisa menjadi kurang baik.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan konsep penelitian ke dalam kerangka berpikir sebagai berikut:

Bagan 1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jenis penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian yang melihat sesuatu berdasarkan fenomena-fenomena atau kejadian-kejadian yang terjadi. Metode fenomenologi akan mengetahui kesadaran dalam pengalaman manusia. Kesadaran yang dimaksud adalah fenomena yang akan dilihat peneliti benar-benar terjadi atau dialami oleh informan (Yantoro et al., 2020).

Menurut Fadli (2021) penelitian kualitatif melibatkan peneliti sehingga akan paham mengenai konteks dengan situasi dan *setting* fenomena alami atau peristiwa yang sedang diteliti. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami kondisi pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan.

B. Lokasi Penelitian

Berdasarkan sumber data dari BPS Kota Surakarta (2019), pada tahun 2018 obesitas masuk dalam 10 besar pola penyakit pada rawat jalan Puskesmas Kota Surakarta. Obesitas menduduki peringkat ke-3 dengan jumlah pasien 7.646 orang setelah Hipertensi dengan jumlah pasien 45.720 orang dan Diare dengan jumlah pasien 11.729 orang. Profil Kesehatan Kota Surakarta yang bersumber dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2021) memaparkan pada tahun 2020 kasus obesitas terjadi sebanyak 5.384 kasus. Sedangkan tahun 2021 sebanyak 8.889 kasus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada penduduk usia 18 tahun ke atas meningkat dari tahun terakhir. Sehingga perlu mendapatkan perhatian dan penanganan dari semua pihak.

Hal ini membuat peneliti ingin melakukan penelitian *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas di kampus sekitar Kota Surakarta. Dalam penelitian ini yang akan menjadi informan adalah mahasiswi yang mengalami obesitas berusia 18-24 tahun di sekitar Kota Surakarta. Subjek yang ditetapkan mahasiswi yang memasuki usia dewasa. Namun Fokus penelitian ini pada mahasiswi yang memasuki rentan usia dewasa awal.

C. Sumber Data Penelitian

1. Data Primer

Data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya yang berupa wawancara, pendapat dari individu atau kelompok, atau hasil dari observasi suatu objek dan suatu kejadian (Sugiyono, 2013). Kriteria informan dalam penelitian ini dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a) Mahasiswi

Peneliti bertujuan untuk meneliti *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

b) Usia 18-24 tahun

Mahasiswi strata-1 (S1) memiliki rata-rata usia 18-24 tahun. Menurut Hurlock (1980) perubahan fisik pada usia dewasa awal (18-24 tahun) dapat dipengaruhi oleh perilaku dan gen, seperti aktifitas fisik, diet, diabetes, dan anemia.

c) Mengalami obesitas

Obesitas merupakan kondisi bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar kesehatan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung, seperti buku atau jurnal penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya (Creswell, 2014). Selain itu, peneliti juga membutuhkan jejak digital terkait mahasiswi dengan citra tubuh obesitas guna mengetahui apakah mahasiswi tersebut memiliki *self acceptance* dengan merasa percaya diri memposting foto dirinya sendiri.

D. Teknik Pengambil Data

1. Wawancara

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan informan yang sesuai dengan kriteria peneliti. Menurut Robert Kahn & Channel (dalam MateriBelajar.co.id, 2021) Wawancara merupakan pola khusus dari interaksi dimulai secara lisan untuk tujuan tertentu, dan difokuskan pada daerah konten yang spesifik, dengan proses eliminasi dari bahan-bahan yang tidak ada kaitannya secara berkelanjutan. Wawancara merupakan teknik pengambilan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Peneliti harus memahami hal-hal dari informan secara lebih dalam dan jumlah informannya sedikit (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur.

Menurut Sugiyono (2013) wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang bebas. Peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis untuk pengumpulan data. Pedoman wawancara yang digunakan peneliti hanya berupa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Bahkan wawancara semi terstruktur ini sering digunakan dalam penelitian yang lebih mendalam tentang informan. Peneliti harus mendengarkan secara teliti dan mencatat data yang dikatakan oleh informan.

Peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur agar sumber data yang didapatkan dari informan terstruktur sama dengan instrumen penelitian yang telah

disusun peneliti. Pedoman penelitian ini diambil aspek-aspek teori *self acceptance* dari tokoh Hurlock (1980) sebagai berikut:

Tabel 1. Guideline Interview

Aspek-Aspek	Indikator	Pertanyaan
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada diri Anda sendiri? 2. Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk mampu mewujudkan keinginan Anda? 3. Bagaimana cara Anda untuk menghargai diri sendiri setelah mampu mewujudkan keinginan Anda?
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa kritikan orang lain dapat mengubah hidup diri Anda sendiri? 2. Bagaimana cara Anda agar dapat menerima kritikan dari orang lain?
Mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa Anda harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri Anda? 2. Bagaimana cara Anda untuk menyesuaikan diri Anda di situasi atau lingkungan yang baru dengan kekurangan Anda saat ini?
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda menjadikan kekurangan Anda sebagai ciri atau karakteristik dari diri Anda? 2. Bagaimana cara Anda agar mampu untuk melihat kekurangan diri Anda sebagai karakteristik dari Anda?
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa Anda merasa nyaman dengan diri Anda saat ini? 2. Bagaimana cara Anda untuk menyesuaikan dengan diri sendiri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosi yang terjadi pada diri Anda?
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, bagaimana dengan kemampuan yang Anda miliki saat ini dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif? 2. Apa yang Anda lakukan agar kemampuan Anda bisa dimanfaatkan menjadi lebih

		efektif?
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa Anda harus memiliki pendirian atau pedoman untuk menjalani hidup? 2. Apakah Anda mampu untuk menerima kondisi Anda secara realistis? 3. Bagaimana cara Anda agar mampu untuk menerima kondisi secara realistis? 4. Bagaimana cara Anda untuk berpegang teguh terhadap pendirian atau pedoman hidup Anda saat ini?
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, apakah diri Anda sudah puas dengan kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki saat ini? 2. Mengapa dengan rasa puas terhadap kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki, Anda memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri? 3. Bagaimana cara Anda menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan yang Anda miliki saat ini?

2. Observasi

Selain wawancara, dalam penelitian ini juga melakukan observasi terhadap informan ketika wawancara. Menurut Syafnidawati (2020) observasi adalah salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati atau meninjau secara langsung di lokasi penelitian untuk mengetahui kondisi yang terjadi atau membuktikan kebenaran dari sebuah desain penelitian yang sedang dilakukan. Menurut Sugiyono (2013) observasi dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *semi participant observation*. Jika dari segi instrumentasi, observasi dapat dibedakan menjadi observasi struktur dan semi struktur.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi *semi-participant*. Observasi *semi-participant* merupakan observasi yang dilakukan peneliti tidak terlibat dan sebagai pengamat independen. Peneliti hanya mencatat, merekam, menganalisis, dan

kemudian mampu menarik kesimpulan berdasarkan data yang dilihat melalui pengamatan informan. Pengumpulan data melalui observasi *semi-participant* tidak memperoleh informasi yang mendalam atau mencapai tingkat makna yang berarti. Makna adalah nilai-nilai di balik tingkah laku yang tampak, terucap dan tertulis (Sugiyono, 2013).

Teknik pencatatan observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *anecdotal record*. Peneliti melakukan observasi dengan hanya membawa kertas kosong untuk merekam perilaku khas, unik dan penting dilakukan oleh peneliti. Dalam teknik ini peneliti merekam perilaku kemudian dianggap relevan dan sesering mungkin untuk melihat perilaku. Catatan dari observasi tersebut harus detail dan lengkap berdasarkan kejadian nyata tanpa mengubah kronologi (Rizal et al., 2022).

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan langkah untuk memperoleh data dan informasi berupa bentuk buku, arsip, tulisan atau angka, dan gambar yang berupa laporan keterangan yang dapat mendukung penelitian (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini peneliti menambahkan dokumentasi terkait jejak sosial media masing-masing informan. Hal ini dilakukan peneliti untuk membuktikan apakah informan percaya diri dengan kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas ketika *upload* foto di sosial media. Sehingga dapat memperkuat bukti penelitian bahwa informan memiliki percaya diri untuk *upload* foto mereka di sosial media.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh melalui penggunaan teknik pengumpulan data seperti wawancara, kuesioner, observasi, dan dokumentasi seperti rekaman audio atau video dengan cara mengorganisasikan data dan memilih mana yang penting dan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. (Sugiyono, 2013). Berikut beberapa tahap menurut Sugiyono (2013) dari analisis data kualitatif:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah tahap teknik analisis data kualitatif untuk penyederhanaan, penggolongan, dan membuang data yang tidak perlu sehingga dapat menghasilkan informasi yang sempurna. Mereduksi data merupakan merangkum, memilih data-data pokok, mencari tema dan polanya. Dengan begitu, data yang sudah melalui tahap reduksi data dapat memberikan gambaran yang lebih jelas.

2. Display Data

Display data adalah tahap analisis data kualitatif dengan penyajian data saat sekumpulan data disusun secara sistematis dan mudah dipahami. Dengan melakukan penyajian data akan memudahkan peneliti untuk mengatur data sehingga tersusun dalam pola sehingga peneliti dapat memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja berdasarkan data yang telah dipahami.

3. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan untuk melihat hasil reduksi data tetap mengacu pada tujuan analisis yang akan hendak dicapai. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal. Tetapi mungkin juga tidak menjawab karena masalah dan rumusan masalah dalam

penelitian kualitatif bersifat sementara dan dapat berkembang setelah penelitian di lapangan.

F. Kredibilitas Penelitian

Kredibilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan mengadakan triangulasi. Triangulasi merupakan proses menggunakan data, metode, teori untuk menjawab pertanyaan penelitian kepada informan. Tujuan dari triangulasi untuk mengetahui tingkat kredibilitas data yang diperoleh selama proses pengambilan data dari informan. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan melakukan pengecekan data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono, 2013). Peneliti menambahkan informan tambahan yaitu teman dekat dari informan utama. Sehingga data yang didapat peneliti dapat terjaga kredibilitasnya. Selain itu diskusi dengan peneliti yang memiliki minat dalam topik atau tema yang sama agar mendapat hasil analisis yang objektif.

Penelitian ini menggunakan teknik *coding*. Teknik *coding* adalah teknik pengkategorikan data kualitatif. Teknik *coding* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *summative content analysis*. *Summative content analysis* merupakan gabungan dari *conventional content analysis* (induktif *quotation* dari informan) dengan *directed content analysis* (deduktif yang dilandasi teori) (Hsieh & Shannon, 2005). Hasil yang dibahas dalam penelitian ini diperoleh dari *quotation* data yang diperoleh dari informan.

G. Peran Peneliti

Peran peneliti dalam penelitian ini sebagai pengumpul data dan penganalisis penelitian. Peneliti hanya sebagai instrumen untuk memproses data setelah memperoleh data dari informan yang berada di lapangan. Tidak hanya memiliki peran sebagai

pengambil data, pengolah data, dan penemu data hasil penelitian, tetapi peneliti dapat menjadi teman bagi informan penelitian. Sehingga membuat informan merasa lebih percaya dengan peneliti dan informan berani untuk bercerita dengan jujur. Hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya kebohongan informasi data penelitian dari informan. Dengan begitu hasil data penelitian dari informan lebih akurat dan valid. (Creswell, 2014).

H. Etika Penelitian

Peneliti akan menyamarkan atau menginisialkan identitas informan demi menjaga kenyamanan dan privasi dari informan. Informan juga memberikan surat pernyataan dan persetujuan kepada informan untuk menjadi sumber data langsung atau data primer. Informan juga dapat menolak sewaktu-waktu untuk menjadi sumber data ketika proses penelitian berlangsung (Rizal et al., 2022).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

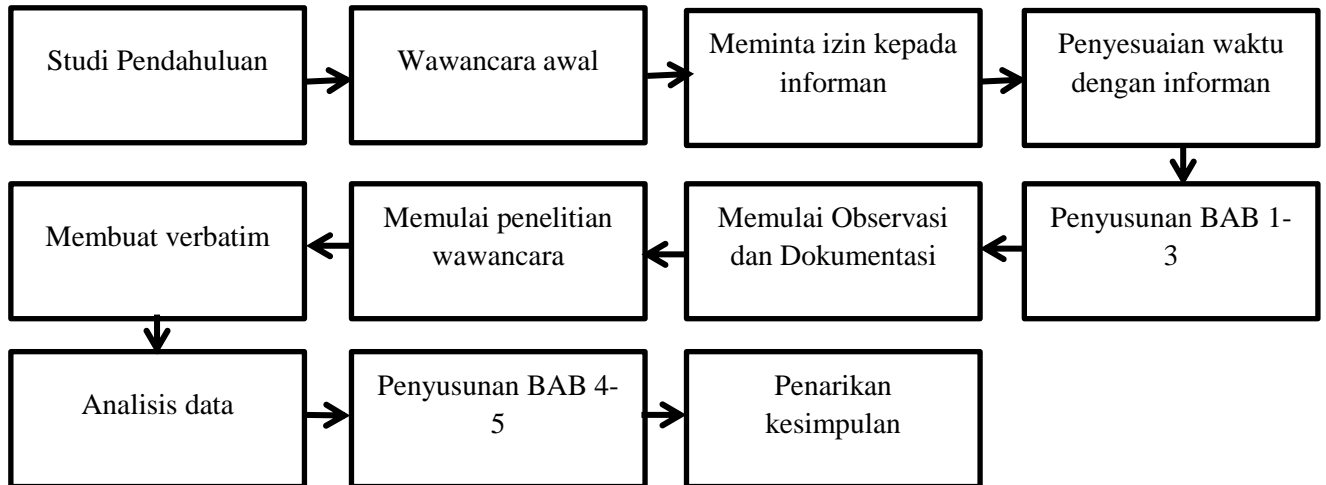
A. Setting Penelitian

Peneliti mengangkat penelitian ini dengan maksud untuk mengetahui bagaimana *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas saat masa lalu sampai kehidupan mereka berjalan sampai duduk di bangku perkuliahan. Penelitian ini dilakukan pada tiga mahasiswi yang mengalami obesitas. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada awal tahun 2023 dengan salah satu informan yaitu LAP. Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti tertarik mengangkat topik tersebut dan mencari beberapa informan yang mengalami kondisi tubuh obesitas. Peneliti menghubungi kembali informan LAP yang dijadikan informan pada studi pendahuluan untuk mengungkap *self acceptance* pada informan lebih dalam.

Data yang pernah diambil oleh peneliti saat wawancara studi pendahuluan dengan informan LAP menjadi dasar peneliti untuk mendalami aspek-aspek *self acceptance* yang akan diungkap peneliti. Saat peneliti menghubungi kembali informan LAP untuk persetujuan wawancara lebih lanjut, peneliti juga berusaha mencari informan lain dengan kriteria yang sama yaitu mahasiswi yang mengalami obesitas. Akhirnya informan LAP menyetujui untuk dilakukan wawancara lebih lanjut mengenai pengalaman-pengalaman informan LAP yang berhubungan dengan *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas dengan menggunakan metode fenomenologi yaitu kesadaran yang dialami atau berdasarkan pengalaman-pengalaman informan. Setelah itu peneliti juga mengagendakan pertemuan untuk

wawancara dengan informan FDR dan LKM serta para *significant other* seperti yang terdapat pada gambar alur peneliti berinteraksi dengan informan dan penggalian data.

Bagan 2. Alur Penelitian



Pertemuan pertama pada saat melakukan studi pendahuluan bersama informan LAP pada awal tahun 2023 yang berlokasi di rumah informan LAP. Kondisi dan situasi di rumah informan sedikit tidak kondusif karena di rumah informan ada seorang anak kecil yaitu keponakan informan yang sedang bermain di rumah informan. Para tetangga informan yang kebanyakan juga masih anak-anak. Sehingga mereka bermain di dekat lokasi rumah informan. Tidak hanya itu, rumah informan juga berdekatan dengan lintasan rel kereta api sehingga ketika wawancara terdapat suara klakson dari kereta api yang sangat keras dan wawancara sedikit terganggu.

Pertemuan kedua saat itu di bulan Ramadhan. ketika itu saat bulan Ramadhan pada waktu sore hari sekitar pukul 15.00 WIB kondisi rumah informan sangat sepi. Tidak ada anak-anak kecil bermain di sekitar rumah informan. Namun saat itu, waktu wawancara juga sedikit terganggu karena informan LAP ada acara

mendadak buka bersama dengan keluarganya. Sehingga wawancara dengan informan sedikit terburu-buru dengan waktu kurang lebih 1 jam.

Pengambilan data selanjutnya dengan informan FDR sedikit mengalami kesulitan karena informan FDR yang sedang sibuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Informan berkenan untuk bertemu dengan peneliti hanya pada waktu sebelum informan bekerja. Dengan begitu, negosiasi waktu untuk mengagendakan wawancara sangat sulit sehingga wawancara dilakukan dengan waktu yang cukup terbatas. Wawancara dengan informan FDR ini kurang kondusif karena lokasi pengambilan data informan berkenan hanya di tempat kerjanya yaitu sebuah apotik yang terletak di daerah Kusumoyudan.

Pengambilan data informan LKM dilakukan secara langsung di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta. Informan LKM berkenan untuk dilakukan wawancara di kampus karena ketika waktu itu informan sedang berada di kampus, dan jarak rumah informan cukup jauh dari kampus sehingga informan memilih sekalian karena sedang ada urusan di kampus. Saat dilakukan wawancara kondisi sekitar kampus sedikit ramai namun informan tetap fokus untuk menjawab pertanyaan peneliti. Informan juga terlihat bersemangat saat wawancara pengambilan data berlangsung. Begitu juga wawancara dengan kedua *significant other* dilakukan secara langsung di sekitar kampus karena sedang ada di kampus sehingga kedua *significant other* berkenan untuk mengagendakan wawancara pengambilan data di kampus.

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kualitatif. Karena pengambilan data penelitian menggunakan alat bantu catatan, telepon genggam sebagai alat perekam suara, dan dokumentasi. Penelitian ini diperoleh dari data rekaman audio selama wawancara dengan informan, informan yang diinsialkan, dan beberapa dokumen mengenai aktivitas sosial media ketiga informan.

Tabel 2 Jadwal Pengambilan Data

Informan	Keterangan	Waktu bertemu	Durasi wawancara
LAP	Informan utama	18.00-18.20	20 menit
		15.00-16.00	1 jam
FDR	Informan utama	19.00-19.30	30 menit
		19.00-19.30	30 menit
LKM	Informan utama	09.00-10.26	1 jam 26 menit
		10.00-10.15	15 menit
YAI	<i>Significant Other</i> (teman dekat informan LKM)	09.00-09.15	15 menit
ANFS	<i>Significant Other</i> (teman dekat informan FDR)	13.15-13.30	30 menit

B. Temuan Hasil Penelitian

Berikut hasil wawancara dan observasi informan mahasiswa yang mengalami obesitas dengan *self acceptance* sebagai variabel utama dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis.

Tabel 3 Identitas informan dan Significant other

	Identitas	Keterangan
Informan	Nama (Inisial) Tempat tinggal Usia Tempat wawancara Waktu bertemu Kode Verbatim	LAP Surakarta 21 Tahun Rumah informan 1. 10 Januari 2023 2. 1 April 2023 WIU.1.1.4.23
	Nama (Inisial) Tempat tinggal Usia Tempat wawancara Waktu bertemu Kode Verbatim	FDR Surakarta 22 Tahun Apotik Kusumoyudan 1. 14 April 2023 2. 16 April 2023 WIU.2.14.4.23
	Nama (Inisial) Tempat tinggal Usia Tempat wawancara Waktu bertemu Kode Verbatim	LKM Klaten 22 Tahun UIN Raden Mas Said Surakarta 1. 17 April 2023 2. 5 Mei 2023 WIU.3.17.4.23
Significant Other	Nama (Inisial) Tempat tinggal Usia	YAI Klaten 21 Tahun

	Tempat wawancara Waktu bertemu Kode Verbatim Sebagai	UIN Raden Mas Said Surakarta 1. 5 Mei 2023 WIT.1.5.5.23 Teman dekat LKM
	Nama (Inisial) Tempat tinggal Usia Tempat wawancara Waktu bertemu Kode Verbatim Sebagai	ANFS Kartasura 22 Tahun UIN Raden Mas Said Surakarta 1. 18 Mei 2023 WIT.2.18.5.23 Teman dekat FDR

Informan LAP, FDR, dan LKM merupakan seorang mahasiswa semester akhir yang mengalami obesitas dengan faktor yang berbeda-beda. Menurut masing-masing keterangan informan, penyebab mereka mengalami kondisi tubuh obesitas di antara lain yaitu faktor keturunan dan faktor pola hidup. Informan LAP mengaku penyebab mengalami tubuh obesitas adalah faktor keturunan. Salah satu orang tua informan LAP yaitu ibunda informan juga mengalami kondisi tubuh obesitas, sehingga gen tersebut turun kepada informan LAP dan saudara kandung informan. Sedangkan kedua informan FDR dan LKM mengalami tubuh obesitas karena faktor pola hidup. Kedua informan FDR dan LKM mengatakan bahwa keluarganya tidak ada yang mengalami obesitas, hanya mereka berdua di antara keluarganya yang mengalami kondisi tubuh obesitas.

Peneliti juga menggunakan informan tambahan atau *significant other* yaitu salah satu teman dekat informan. Dari ketiga informan tersebut, informan yang berkenan untuk diwawancarai teman dekatnya hanya informan FDR dan informan LKM. Sedangkan informan LAP tidak berkenan untuk keluarga maupun teman dekatnya untuk dijadikan *significant other*. Karena menurut informan LAP informasi yang diberikan informan merupakan tentang perjalanan hidupnya sendiri dan informan LAP merasa bahwa kehidupannya merupakan suatu privasi yang tidak ingin diketahui oleh orang-orang, maka dari itu, peneliti menghargai kemauan informan LAP agar menjaga kerahasiaan informasi yang telah diberikan informan.

Peneliti menambahkan informan tambahan atau *significant other* guna memperkuat pernyataan-pernyataan informan yang telah disampaikan oleh peneliti. *Significant other* tersebut merupakan teman dekat informan yang sudah lama berinteraksi cukup lama dengan informan. *Significant other* yang pertama merupakan teman dekat informan FDR yaitu saudari ANFS telah berinteraksi sebagai teman dekat informan FDR selama 4 tahun. *Significant other* yang kedua merupakan teman dekat informan LKM yaitu saudari YAI telah berinteraksi sebagai teman dekat informan LKM selama 4 tahun.

Guna mempermudah pengutipan verbatim, maka dari itu peneliti membuat kode verbatim. Peneliti menulis kode verbatim untuk informan LAP dengan kode pengambilan data pertama yaitu WIU.1.1.4.23, untuk informan FDR dengan kode pengambilan data kedua WIU.2.14.4.23, dan untuk informan LKM dengan kode pengambilan data ketiga WIU.3.17.4.23. Kode untuk informan tambahan atau *significant other* ANFS dengan kode WIT.2.18.5.23, dan kode untuk *significant other* YAI dengan kode WIT.1.5.5.23.

1. Informan LAP

a. Pengalaman Bullying

Menurut data yang disampaikan oleh informan LAP, pernah mengalami *bullying* dari orang-orang terdekat terutama teman-temannya saat masih duduk dibangku sekolah SD-SMP-SMA. Informan LAP juga mengakui bahwa tidak hanya *bullying* secara verbal atau ejekan, *bullying* dari segi perbuatan juga diterima oleh informan LAP dari teman-temannya.

“ya dibully tetep sih tapi yang terlalu diolok-olok gitu enggak karena aku juga punya kekuatan sendiri gitu lho. Dia bully aku yaa aku bales. Aku ga mau tinggal diem karena aku ga mau diremehkan aku ga mau diinjek-injek oleh orang lain. Kalau dibully sih ga terlalu sih. Aman lah” (WIU.1.1.4.23 B.85-88)

Informan LAP juga mengakui bahwa tidak hanya *bullying* secara verbal atau ejekan, *bullying* dari segi perbuatan juga diterima oleh informan LAP dari teman-temannya.

“Tapi ada juga yang dari segi perbuatan sih mas waktu itu aku SMP kayak dilempar pake kertas kek gitu toh aku ga tau kenapa ya kayak punya kekuatan sendiri karena aku ga mau diinjek-injek sama orang jadi aku bales dia dengan aku mukul dia biar dia ne ga terus-terusan ngejek-ngejek aku.” (WIU.1.1.4.23 B 90-93)

b. Proses *self acceptance*

1) Aspek menumbuhkan rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri

Faktor menumbuhkan percaya diri informan LAP yaitu mencoba meyakinkan diri sendiri dan berusaha untuk memantaskan penampilan, sehingga menurut informan LAP jika memantaskan penampilan otomatis juga informan akan lebih percaya diri.

“Kalau dari aku sendiri caranya itu kayak meyakinkan diri aku sendiri ya mas. Jadi kayak aku kan gendut gini ya. Jadi, sebisa mungkin itu harus percaya sama diri sendiri dulu dan berusaha untuk percaya diri dulu ya dengan mungkin kayak memantaskan penampilan gitu biar orang lain liatnya juga enak dan otomatis aku jadi percaya diri dulu gitu. Gitu sih mas awalnya”(WIU.1.1.4.23 B 9-13)

Informan LAP juga mengatakan bahwa ketika ingin meyakinkan diri sendiri untuk mendapatkan keinginan informan yaitu informan LAP mencoba untuk berusaha keras. Informan LAP mengakui bahwa dirinya banyak memiliki keinginan, namun informan LAP selalu berusaha untuk memenuhi semua keinginannya.

“Itu tetep berusaha sih mas, ga mungkin kayak cuman pengen-pengen tapi ga ada usaha jadi kayak tetep aku sendiri juga berusaha semaksimal mungkin biar keinginan aku yang yaa namanya cewek keinginannya banyak ya mas jadi kayak semua keinginan aku itu ada gitu lo maksudte terpenuhi gitu sama aku ya berusaha gitu sih mas”(WIU.1.1.4.23 B 25-28)

Setelah mewujudkan keinginan informan, tentunya ada fase informan LAP memiliki waktu untuk menghargai diri sendiri. Informan LAP mengatakan bahwa dirinya melakukan penghargaan atau *self rewards* setelah keinginannya tercapai. Biasanya informan LAP memberikan *self reward* kepada dirinya sendiri berupa jajan atau belanja untuk dirinya sendiri seperti keperluan *make up*.

“Hmmm menghargai itu ya mungkin dengan self reward ya mas jadi kayak memberikan diri sendiri tu misal keinginan aku udah terpenuhi terus aku misale kayak hmmm jajan atau belanja buat diri aku sendiri atau beli keperluan make up kek gitu sih mas ya memberikan self reward sih mas buat diri sendiri cara menghargai diri sendiri yang pas buat aku”.(WIU.1.1.4.23 B 49-53)

Temuan observasi yang dilakukan peneliti, informan LAP memiliki percaya diri ketika bersama teman-temannya. Saat berinteraksi dengan teman-temannya, informan terlihat santai dan tidak terlalu merasa beban tentang kondisi tubuhnya. Selain itu, saat bertemu orang baru lebih cenderung pendiam dan hanya bicara seperlunya. Tetapi ia tidak merasa malu ketika bersama orang baru.

2) Aspek dapat menerima kritikan

Menurut informan LAP, kritikan dapat mengubah hidupnya. Jika kritikan itu bersifat membangun untuk informan LAP sendiri. Kritikan yang bersifat membangun menurut informan LAP ia malah justru sadar akan kritikan itu, dan informan LAP menelaah kritikan tersebut. Tetapi, kalau kritikan tersebut bersifat menjatuhkan atau hanya sekedar mengejek, informan LAP justru tidak menganggap hal itu. Bahkan informan LAP tidak peduli dengan kritikan yang bersifat menjatuhkan.

“Tergantung, kalau kritikannya membangun itu mesti aku bakal sadar ya, akan menelaah omongan orang. Kalau kritikan yang menjatuhkan itu aku lebih bodo amat sih karena mereka ga tau hidupku kayak gimana ya.” (WIU.1.1.4.23 B 69-71)

Informan LAP mengakui bahwa menerima kritikan itu tidak mudah. Bahkan orang-orang terdekatnya sempat ada yang mengkritik informan LAP. Informan LAP justru merasa sedih ketika orang terdekat yang ia sayangi mengkritiknya. Awalnya merasa sedih jika ada orang terdekat atau bahkan orang yang baru kenal dengannya. Namun, informan mengakui seiring berjalannya waktu informan menerima kritikan yang tertuju padanya.

“Kalau mungkin sama orang-orang yang dekat sama aku ya mungkin aku kayak sakit hati ya mas karena mereka dekat lho sama aku justru orang yang aku sayang kok malah ngomong kek gitu ke aku. Tetep mesti sakit hati aku. Beda kalo sama orang-orang yang gak kenal gitu bodo amat cuek tapi ya kalau untuk menerima kritikan gitu sih sebenarnya kesel gitu lho kesel terus diem kok kayak gitu ya omongane. Sedih sih sebenere. Tapi ya buat apa namane nanti dengan seiring berjalannya waktu sih ya akan menerima sih.” (WIU.1.1.4.23 B 74-80)

Informan LAP menyebutkan bahwa ia juga pernah diberi saran oleh kerabat dekatnya untuk melakukan diet. Keluarga informan bahkan memberikan saran untuk diet mengurangi berat badannya agar biar sehat dan lebih percaya diri.

“Kalau orang terdekat sih iya mas keluarga, pacar juga, kalau temen-temen mungkin kan kayak ya biasalah gak yang terlalu gagas ya. Tetapi kalau orang terdekat gitu bilang sebisa mungkin dikurangin lagi beratnya biar sehat, lebih percaya diri juga, kayak gitu.” (WIU.1.1.4.23 B 61-66)

Temuan observasi yang dilakukan peneliti informan ketika diberi kritikan cenderung diam. Informan LAP juga memilah milih kritikan yang bermanfaat ia cenderung lebih menerima. Saat diberi ejekan dari teman-temannya, informan LAP lebih diam daripada untuk membalas ejekan tersebut. Informan LAP lebih menghiraukan ketika teman-temannya memberi ejekan.

3) Aspek mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan

Informan LAP mengatakan bahwa ia mampu untuk intropeksi diri, ya walaupun sedikit-sedikit. Namun dia juga mengatakan tetap butuh orang lain untuk bisa mengkoreksi kelemahan yang ia miliki. Menurutnya, dari orang lain kelemahannya lebih banyak daripada menurut diri sendiri. Jika menurutnya sendiri informan justru merasa baik-baik saja.

“Kalo aku tetep dari orang lain sih. Karena ya kalo diri sendiri sih yaa aku perfect-perfect aja gitu kan. Tapi kalo dari orang lain ternyata aku kurange kayak gini jadi lebih banyak ke orang lain sih gitu.” (WIU.1.1.4.23 B 150-153)

Informan LAP mengakui cara ia menyesuaikan dengan lingkungan baru tidak serta merta bisa berbaur. Informan LAP cenderung untuk mengamati sekitar seperti orang, kondisi, dan situasi di tempat yang baru. Jika informan merasa menemukan orang yang cocok, informan akan mulai menyesuaikan diri dengan orang baru tersebut.

“Kalau aku tipenya kalau di situasi baru itu diem dulu mas jadi kayak liat dulu orang lain kek gimana, lingkungannya kek gimana, nanti nek sekirane cocok atau emang misale aku udah berani untuk ngobrol sama mereka ya nanti aku pelan-pelan ngobrol, gitu.” (WIU.1.1.4.23 B 153-163)

Observasi yang dilakukan peneliti informan LAP mampu mengoreksi kelemahan. Ketika informan LAP untuk mengetahui kelemahannya, ia merasa butuh kritikan dari orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, teman, dan keluarganya. Informan LAP mudah berbaur dengan orang baru. Tetapi ia lebih menjaga sikap dan tidak terlalu banyak berbicara.

4) Aspek jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Informan LAP mengaku sudah mampu untuk menerima dan melihat tubuhnya yang mengalami obesitas. Informan mengatakan bahwa seiring berjalannya waktu ia dapat menerima dirinya saat ini dengan apa adanya.

“Yaaa aku dengan tubuh aku yang kayak gini yaa udah gapapa mas yaa menerima aja sih mas. Tapi seiring berjalannya waktu, bertambahnya usia, tambah temen, dan lingkungan juga beda ya lama-lama kayak sadar diri sih. Yaa aku ga bisa kalau lama-lama kek gini terus aku ga bisa ni. Minim-minim yaa penampilan lah.” (WIU.1.1.4.23 B 186-192)

Temuan berdasarkan hasil observasi informan LAP mampu untuk memandang kekurangannya yang dimiliki sebagai karakteristiknya. Informan LAP tidak merasa malu ketika bersama orang baru dan teman-temannya. Ia cukup percaya diri dengan kondisi yang saat ini ia alami. Informan LAP juga tidak pernah malu dengan semua orang walaupun kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas

5) Aspek nyaman dengan dirinya sendiri

Informan LAP mengatakan bahwa dirinya lebih *enjoy* dengan dirinya saat ini. Informan juga merasa lebih nyaman daripada saat dulu. Informan juga sedikit menceritakan bahwa dulu diperlakukan tidak mengenakan dengan temannya. Tetapi seiring bertambahnya usia dan memiliki kegiatan, informan LAP lama kelamaan nyaman dengan dirinya sendiri

“Karena kalau dulu kan bener-bener apa ya ga enak sih mas. Aku kayak sering merasa kesepian terus temen-temen juga datang ke aku cuman kalau ada butuhnya doang jadi ya lumayan merasa kesepian sih. Kalo sekarang ya seiring bertambahnya usia dan punya kegiatan juga lama-lama enjoy sih.” (WIU.1.1.4.23 B 141-145)

Temua hasil observasi informan LAP mudah menyesuaikan ketika terhadap perubahan fisik dan perubahan emosinya. Seiring perkembangan waktu informan LAP merasa mampu untuk berpikir dan tidak terlalu terbawa emosinya. Informan LAP mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Terlihat saat ketika ada temannya yang mengajak bercanda ia juga mampu menyesuaikan dirinya dengan teman-temannya.

6) Aspek memanfaatkan kemampuan

Informan LAP memiliki kemampuan suka bersosialisasi. Sehingga ia ingin memanfaatkan kemampuan dalam bersosialisasi tersebut. Menurut informan, kemampuan sosialisasi tersebut dapat dimanfaatkan lebih efektif jika ia mencari kerja sesuai dengan *passion*nya yang ia sukai.

“Kalo aku orangnya suka sosialisasi suka ngobrol suka ingin tahu oh ini gimana sih oh ini gimana sih orang-orang terdekat ku pun ya paham bahwa aku itu suka ngobrol terus apa namane jadi efektif sih buat aku jadi aku ga minder sama orang lagi jadi bisa bawa diri aku tuh sama orang itu nyaman. Ya semenjak kuliah itu sudah mulai dikit-dikit mengontrol diri mengontrol emosi gitu-gitu” (WIU.1.1.4.23 B 159-163)

“Aku lebih kayak cari kerja sesuai dengan passion karena ya suka ngobrol dan sosialisasi jadi lebih ke arah ke sana aja. Ya biasanya aku kek di kuliah ada orang yang belum kenal aku ngobrol-ngobrol yaa itu juga bisa ngelatih sih bisa bersosialisasi, gitu.” (WIU.1.1.4.23 B 166-169)

Temuan hasil observasi informan LAP mampu memanfaatkan kemampuannya ketika bersosialisasi. Informan LAP menyukai berbau sosialisasi dan ngobrol dengan orang sekitar. Ia mengikuti organisasi mahasiswa yang lebih cenderung melakukan kegiatan yang

berdampingan dengan masyarakat. Tidak hanya itu, informan LAP lebih cenderung peduli dengan orang-orang di dekatnya ketika mengalami masalah. Ia cenderung mendengarkan dan memberi solusi sesuai masalah yang dihadapi oleh orang terdekatnya.

7) Aspek mandiri dan berpendirian

Pendirian informan LAP sangat kuat. Informan sadar bahwa ia memiliki prinsip dengan tubuhnya yang mengalami obesitas seiring berjalannya waktu ia akan menerima kondisi tubuh tersebut. Dan informan LAP memiliki prinsip menjadi orang baik jika ia tidak menemukan orang yang baik dengannya. Informan LAP mempercayai hukum tabur tuai, apa yang kita tanam apa yang kita tuai. Sehingga menjadikan informan LAP memiliki prinsip tersebut dalam hidupnya.

“Ya itu sih mas prinsipku dengan lama-lama tubuhku seperti ini lama-lama aku menerima diriku sendiri gitu prinsip aku satu sih mas, semisal kalo aku tidak menemukan orang yang baik ya aku harus jadi orang yang baik. Itu prinsip aku yang aku bawa kemana-mana sih” (WIU.1.1.4.23 B 181-184)

“Yaa mungkin kayak peribahasa ya mas apa yang kita tanam itu apa yang kita tuai jadi aku selalu aku menanamkan yaa aku sebisa mungkin membantu paling nggak aku baik dulu lah ke orang. Tapi untuk konsisten itu susah si mas karena ada benturan-benturan dari luar kayak ternyata ga harus baik kok tapi itu udah kayak prinsip ku juga dan aku yakin sama kata-kata apa yang aku tanam apa yang aku tuai jadi ya aku merasa ketika aku baik sama orang yaa aku pasti dapat hal baik juga.” (WIU.1.1.4.23 B 201-206)

Temuan hasil observasi informan LAP, ia memiliki prinsip yang sangat kuat. Saat teman-temannya mengejeknya, ia tidak membalas ejekan tersebut. Namun hanya diam dan tidak membalasnya. Ia justru lebih diam menerima daripada membalasnya.

8) Aspek bangga menjadi diri sendiri

Informan LAP menganggap bahwa dirinya belum puas dengan dirinya sendiri. Karena ia berpendapat bahwa puas ga akan ada batasnya.

“Puas sih engga ya mas karena puas ga akan ada batasnya. Jadi kalau menurutku pua atau engga nya ya aku belum puas sih sampai sekarang. Aku terus mencari kelebihan ku dimana dan aku itu terus memperbaiki kekurangan ku itu dimana. Jadi jangan sampai eeemmm kekurangan ku ini juga menyebabkan kerugian bagi orang lain dan kelebihan ku ini dijadikan manfaat oleh orang lain. Jadi aku merasa gak puas dan aku terus-terusan menggali itu semua sih.” (WIU.1.1.4.23 B 225-230)

Ia mengakui masih mencari kelebihan dan memperbaiki kekurangannya.

Tetapi informan LAP juga bangga dengan kelebihan yang ia miliki saat ini. Ia mengaku bangga dan kalau bukan diri sendiri yang bangga mau siapa lagi? Begitu ujarnya.

“Pasti bangga sih karena yaa kalau enggak aku sendiri bangga, siapa lagi?”(WIU.1.1.4.23 B 241)

Informan LAP mengatakan caranya untuk menumbuhkan rasa bangga terhadap diri sendiri dengan mengobrol dengan dirinya sendiri. Seperti intropeksi diri, dan informan LAP tidak pernah putus asa dan pantang menyerah untuk mencoba sesuatu hal yang menurutnya baru.

“Caranya sih kalau aku ngobrol sama diri sendiri kayak aku kekurangannya dimana sih? Gitu. Maksudte yang aku paham ya itu kekuranganku dimana sih yang aku harus perbaiki yang mana. Jadi lebih ke intropeksi diri dulu. Terus dengan begitu oh iya aku kayak gini yaa, dan aku harus benerin dan itu aku menerima keadaanku untuk saat ini. Oh berarti kemampuanku segini, bisaku segini, yaudah emang bisane segini dulu. Besok dicoba lagi biar lebih baik lagi. Gitu sih.” (WIU.1.1.4.23 B 244-249)

Temuan data observasi informan LAP menunjukkan bahwa informan LAP selalu mengenakan pakaian rapi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Sehingga informan LAP lebih mementingkan penampilan dan terlihat rapi dihadapan orang banyak. Tetapi, menurut data dokumentasi di jejak sosial media informan cenderung tertutup dan

jarang *upload* foto tentang dirinya. Hanya saja berdasarkan pengamatan peneliti biasanya informan *update* sosial media hanya untuk orang-orang terdekat atau dalam fitur instagram yaitu *closefriend*.

2. Informan FDR

a. Pengalaman Bullying

Menurut data yang disampaikan oleh informan FDR, ia sangat jarang mendapat *bullying*. Hanya saja pernah mendapat sebuah kritikan entah dari orang terdekat dan orang baru yang ia kenal. Menurutnya, jika orang baru harus ia terima kritikan tersebut. Tetapi, jika orang terdekatnya ia akan menanyakan mengapa kritikan tersebut diberikan kepadanya.

“Kalau malah orang baru justru harus begitu sih karena kita pun baru ketemu dan sebagainya kalau orang terdekat mungkin kalau ada kritikan yang nyelekit gitu mungkin saya akan bertanya kenapa. Kalau emang ga ada faedah e kritikan itu buat diri saya, kamu kenapa bilang begitu? Tapi kalau emang ada yaudah tak iyain. Tapi nek untuk orang baru yaa, yaudah di iyain aja karena mereka ga tau apa yang kita alamin” (WIU.2.14.4.23 B 49-54)

b. Proses *acceptance*

1) Aspek menumbuhkan rasa percaya diri

Informan FDR mengatakan bahwa cara ia untuk menumbuhkan rasa percaya diri melalui meningkatkan kualitas yang baik, seperti komunikasi dengan lebih baik.

“Gimana ya jelasinnya. Ya mungkin lebih ke diri sendiri aja. Meningkatkan kualitas diri mungkin contohnya dengan komunikasi dengan lebih baik dan sebagainya. Contoh begitu.” (WIU.2.14.4.23 9-11)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, informan FDR memiliki percaya diri ketika bersama teman-temannya. Saat berinteraksi dengan teman-temannya, informan terlihat santai dan tidak terlalu merasa beban tentang kondisi tubuhnya. Selain itu, saat bertemu

orang baru lebih cenderung pendiam dan hanya bicara seperlunya. Tetapi ia tidak merasa malu ketika bersama orang baru. Berdasarkan dokumentasi melalui media sosial informan FDR, ia percaya diri mengunggah foto dirinya dan saat bersama teman-temannya.

2) Aspek dapat menerima kritikan

Informan FDR mengatakan bahwa kritikan yang dituju kepadanya akan lebih ia terima. Informan FDR tidak ingin menambah masalah atau melibatkan masalah atas kritikan tersebut. Sehingga ia memilih untuk menerima saja kritikan yang ia dapatkan.

“Hmm kalau pada saat ketemu yaudah diiyain aja. Ketimbang melibatkan ada masalah gitu terus emang nyelekit di hati yaudah gausah dipikirkan walau ya dipikirke yaa. Tapi kadang-kadang yaa berusaha legowo aja” (WIU.2.14.4.23 B 43-45)

Berdasarkan temuan observasi yang dilakukan peneliti, informan FDR justru dapat menerima kritikan. Saat mendapat kritikan, ia justru diam dan menerima. Ia akan menanyakan ke teman atau kerabat dekatnya yang mengkritiknya mengapa mengkritik dirinya. Jika kritiknya membangun, ia akan menerima. Tetapi jika hanya kritikan seperti mengejek, informan FDR lebih cenderung diam dan menghiraukan.

3) Aspek mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan

Informan FDR mengatakan bahwa ia mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan untuk bisa membawa diri. Ia merasa ada hal-hal yang di luar kemampuannya sehingga ia harus menjaga perilaku.

“Hmmm, karena agar bisa membawa diri aja sii. Hmm itu ada hal-hal yang di luar kemampuan saya tu agar saya bisa lebih berhati-hati, gak kesitu, mungkin. Kalau emang terpaksa ke hal itu yaa saya harus berhati-hati. untuk memilih berperilaku dan sebagainya” (WIU.2.14.4.23 B 57-60)

Alasan informan FDR menjaga perilakunya tidak hanya untuk di luar kemampuannya, informan juga mengatakan bahwa dirinya kurang membuka diri dengan orang baru, lebih banyak diam daripada salah omong.

“Yaaa emang. Kelemahan saya di situ. Soalnya saya memang kurang membuka diri ya jadi hmmm kurang bisa apa yaa welcome ke orang lain. Jadi kalau bertemu dengan orang baru atau teman baru berada di kelas yang baru tu ya saya lebih baik diem ketimbang salah omong.” (WIU.2.14.4.23B 62-65)

“Hmm bicara seperlunya” (WIU.2.14.4.23 B 68)

Berdasarkan temuan observasi, informan saat bersama orang baru cenderung diam. Informan FDR juga menjaga sikap saat bersama orang baru. Saat diajak mengobrol dengan orang baru, informan FDR lebih diam daripada untuk memulai pembicaraan. Informan FDR lebih bicara seperlunya saat bersama orang atau lingkungan baru.

4) Aspek jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Informan FDR mengatakan cara informan menjadikan kekurangan sebagai ciri karakteristik dari dirinya dengan tidak banyak omong dan lebih menerima kekurangan tersebut.

“Caranya ya mungkin ga banyak omong ya” (WIU.2.14.4.23 B 77)

“Iya emang gitu aku lebih cenderung menerima gitu” (WIU.2.14.4.23 B 89)

Cara informan FDR agar mampu untuk melihat kekurangan diri sebagai karakteristiknya dengan cara meminta pendapat dengan temannya. Ia mengaku juga membutuhkan pendapat orang lain, dan juga informan FDR mengatakan bahwa ia tidak bisa menilai dirinya sendiri karena menurutnya itu kurang objektif.

“Hmm...itu sih pendapat dari teman. Saya nanya aku orangnya gimana sih? terus pendiem banget tertutup. Dia

jawab gitu. Kan butuh apa namanya..pendapat orang lain juga. Saya tidak bisa menilai diri saya sendiri karena itu gak objekif juga kan.” (WIU.2.14.4.23 B 82-84)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan FDR lebih menerima keadaannya secara realistis. Sehingga ia tidak merasa berbohong kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Contoh saat ia bertemu orang baru ia akan bicara seperlunya karena ia merasa baru kenal sehingga ia akan menjaga sikapnya. Tetapi saat ia bersama orang terdekat seperti keluarga dan teman, ia cenderung lebih cerewet dan menghargai keluarga dan teman-temannya.

5) Aspek nyaman dengan dirinya sendiri

Informan FDR mengatakan bahwa ia nyaman dengan dirinya sendiri agar tidak membebani dirinya sendiri. Menurutnya, informan juga butuh kenyamanan agar bisa hidup menjalankan kegiatannya dengan baik. Sehingga informan ketika merasa tidak nyaman ia akan merasa tidak bisa berpikir. Maka dari itu, ia menciptakan dirinya sendiri harus nyaman dengan diri sendiri.

“Karena tidak harus hmmm.. Sebenarnya saya cenderung ke praktis sih. Jadi kalau saya lebih suka diri saya saat ini karena tidak membebani diri saya. Gitu yaa karena diri saya perlu kenyamanan biar bisa hidup. Maksudte agar bisa menjalankan apa-apa dengan baik kan juga perlu kenyamanan kan. Kalau gak nyaman tuh cenderung ga bisa berpikir, Gitu. Jadi karena kebaikan diri sendiri sih.” (WIU.2.14.4.23 B 88-92)

Informan FDR juga menambahkan bahwa jika mengalami perubahan fisik atau perubahan emosi pada dirinya, ia akan menyesuaikan dengan introspeksi diri. Menanyakan kepada dirinya sendiri apa penyebabnya informan mengalami perubahan fisik atau perubahan emosi.

“Biasanya saya kalau terjadi kayak tiba-tiba kok saya gini sih. Itu mungkin saya harus tenang dulu kayak kenapa saya begini? mencari tau kenapa saya begini. Hmm kenapa saya

emosi begini, kenapa saya mungkin tambah gendut dan sebagainya itu dicari dulu penyebab. Kalau penyebabnya ini yaa karena emosi suatu masalah ya sebaiknya masalah itu diselesaikan. Kalau emang gara-gara berat badan yaa harusnya mengurangi makan dan olahraga. Gitu” (WIU.2.14.4.23 B 96-101)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan FDR sangat nyaman dengan dirinya sendiri. Saat ia berkuliah dan bekerja pun ia merasa nyaman dan sebisa mungkin harus membuat keadaannya nyaman. Informan FDR memang orang yang tidak suka terlalu berlarut dalam suatu masalah. Sehingga ia memilih untuk nyaman dengan keadaannya saat ini yaitu kuliah sambil bekerja. Walaupun penuh tekanan, informan FDR berusaha untuk nyaman dengan dirinya sendiri.

6) Aspek memanfaatkan kemampuan

Menurut informan FDR, ia memiliki kemampuan berbicara untuk meyakinkan orang lain. Namun, informan merasa tidak percaya diri.

“Iya. Karena saya tidak percaya diri. Saya mungkin kalau berbicara itu ada bakat untuk membuat orang lain percaya, gitu loh. tapi emang saya gak mau ribet dan gak mau banyak teman dan sebagainya itu saya memilih untuk diem. Saya pendiem itu semenjak kuliah memang. Jadi kalau hmm pas SMK dulu itu saya cenderung aktif banyak temen dan cenderung ekstrovet lah gitu. Tapi setelah kuliah itu saya menutup diri ya mungkin karena pengalman di SMK yaa jadi kayak banyak temen tu juga ga begitu baik menurut saya. Jadi saya cenderung diam saat ini.” (WIU.2.14.4.23 B 117-123)

Menurut informan FDR, kemampuannya agar bisa lebih dimanfaatkan dengan cara melatih komunikasi. Menurut informan ia juga perlu melatih *public speaking* agar kemampuan dalam berbicara untuk meyakinkan orang lain dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif

“Harusnya melatih komunikasi sih. Melatih public speaking juga. Gitu. Harus kayak gitu sih” (WIU.2.14.4.23 B 135-136)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan FDR menjadi tempat bercerita untuk teman-teman dekatnya. Saat itu ada salah satu temannya

yang mengalami suatu masalah, sehingga bercerita dengan informan FDR. Informan FDR mencoba meyakinkan dan menenangkan temannya yang saat itu mengalami masalah. Akhirnya informan FDR mampu menenangkan dan meyakinkan temannya bahwa masalah yang dihadapinya akan selesai. Ia juga terlihat memberikan solusi kepada temannya yang saat itu sedang mengalami masalah.

7) Aspek mandiri dan berpendirian

Menurut informan FDR, ia harus memiliki pendirian dan pedoman untuk hidup karena agar bisa hidup kedepannya dengan lebih baik. Informan FDR mengatakan kalau tidak memiliki pedoman juga tidak ada pegangan untuk hidup.

“Karena agar bisa hidup kedepannya dengan lebih baik. Karena kalau gak ada pedoman kan gak ada pegangan untuk hidup sih. Menurut saya cuman itu aja” (WIU.2.14.4.23 B 140-141)

Informan FDR juga mengatakan bahwa ia mampu untuk menerima kondisinya secara realistis. Ia mampu karena informan bukan tipe orang yang berlarut-larut dalam menghadapi suatu permasalahan.

“Mampu. Saya bukan tipe orang yang berlarut-larut sih. Tapi kalau emang kayak gini yaudah kayak gini aja” (WIU.2.14.4.23 B 143-144)

“Lebih menerima. Kalau emang berlarut-larut akan menimbulkan masalah yang lain. Gek ndang selesai, gek ndang uwis gitu” (WIU.2.14.4.23 B 146-147)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan FDR memiliki pendirian yang kuat. Saat memutuskan untuk kuliah sambil bekerja, ia juga mampu untuk membagi waktu antara bekerja dan kuliah. Informan FDR juga memiliki prinsip jangan terlalu berlarut dalam masalah sehingga dirinya merasa nyaman menjalani aktivitasnya yang padat.

Informan FDR mampu bertahan di tengah kesibukannya karena memiliki pendirian yang kuat dan menerima keadaannya.

8) Aspek bangga menjadi diri sendiri

Informan FDR mengatakan bahwa rasa puas menurutnya ketika ia berhasil menerima kelebihan dan kekurangan yang ia miliki saat ini. Informan juga mengatakan harus membuat dirinya nyaman dengan keadaan saat ini.

“Hmmm mungkin saya memahami ke legowo an dan harus membuat diri saya nyaman dengan keadaan ini. Kalau enggak kan gak bisa malah stress.” (WIU.2.14.4.23 B 157-158)

Menurut informan FDR cara menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan saat ini dengan selalu mengapresiasi dirinya sendiri. Informan juga mengatakan bahwa setiap kondisi masing-masing orang berbeda, jadi ia merasa bangga bahwa ia berhasil menghadapi kondisi yang dialami informan tersebut. Sehingga informan merasa perlu bangga dengan dirinya sendiri.

“Selalu mengapresiasi diri sendiri sih kalau melihat suatu kehidupan itu bukan hanya ke atas aja, ke bawah juga. Misal temen-temen saya yang belum bisa kerja kan ada. Saya harus bangga karena saya sudah bekerja walaupun memang kayak kebutuhan dan kondisi kita beda. Itu saya harus bangga , oh ternyata saya bisa jajan dengan uang sendiri gitu. Walaupun memang agak terpaksa tapi ya sudah menjadikan ini kelebihan saya” (WIU.2.14.4.23 B 168-173)

Berdasarkan temuan hasil observasi menunjukkan bahwa informan FDR selalu bangga dengan pekerjaannya. Sehingga informan FDR lebih merasa bangga dapat pekerjaan yang dijalannya dan untuk mencukupi kebutuhannya. Informan FDR memang cenderung diam ketika berinteraksi dengan orang baru saat di pekerjaannya. Informan FDR akan memulai berinteraksi secara ekspresif ketika bersama teman kerjanya yang kebetulan juga teman dekat sejak ia SMK. Menurut data

dokumentasi di jejak sosial media informan percaya diri dan pernah upload foto tentang dirinya. Berdasarkan pengamatan peneliti biasanya informan *update* sosial media ketika bersama orang terdekatnya seperti teman-teman atau keluarga. Sesekali informan *update* ketika informan sedang di kantor tempat ia bekerja.

3. Informan LKM

a. Pengalaman Bullying

Informan LKM mengatakan bahwa ia mengalami pengalaman *bullying* selama masa sekolahnya. Informan mengatakan bahwa *bullying* terjadi paling diingatnya ketika masih duduk di bangku SMA. Informan LKM juga menambahkan *bullying* yang terjadi saat waktu SMA, ia sering dipanggil di ruang BK dan informan sempat mengalami stress.

“Mutualisme ki kuliah. Soale SMA ki aku dibully sak kelas siji setengah tahun aku nganti stress nganti mlebu BK barang”
(WIU.3.17.4.23 B 86-87)

b. Proses *self acceptance*

1) Aspek menumbuhkan rasa percaya diri

Informan LKM mengatakan cara ia menumbuhkan rasa percaya diri dengan cara tidak peduli dengan cemo'ohan. Informan LKM mengakui bahwa ia minder dengan ejekan orang. Namun lama kelamaan informan LKM tidak peduli dengan ejekan orang tersebut.

” Dengan bodo amat si nek aku. Yen mbiyen ki mesti mikir omongane uwong. Kan aku yen didelok i wong kan dadi minder kan. tapi yen saiki, lama kelmaan yowis PD wae wong ngopo gur didelok i menungso tok, aku kan ngono. Yowes suwe-suwe yowes bodo amat wae mengko yen aku opo yaaah koyok ngeladenin opo toh opo toh kan kono soyo pie ya soyo koyo ngono kan omongane dadi aku yowis percoyo wae”
(WIU.3.17.4.23 B 9-13)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM merupakan orang yang sangat percaya diri. Ia tidak malu ketika mengajak bicara

atau membuka obrolan saat bertemu dengan orang baru. Ia juga sering mengunggah foto saat mendaki gunung di beberapa gunung di sekitar daerah rumahnya. Informan LKM merasa percaya diri dengan dirinya saat ini walaupun dengan kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas.

2) Aspek dapat menerima kritikan

Informan LKM mengatakan penyebab ia mampu untuk menerima kritikan adalah orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman. Keluarga informan selalu mendukung dan menasehati agar tidak terlalu mendengarkan omongan orang lain.

“Cewek! kui pernah mengubah ku koyok aku nganti ra mangan lo day. Aku nganti ra mangan dan akhire loro. Hahahaha. Terus wong tuo ku ngerti koyok “wes rasah dirungokne” ngono ki terus pernah dilokne “kowe ki ojo terlalu bergantung kan mbiyen ki aku selalu karo wong tuo pilhanpun sok-sok wong tuo ki wae ngono kui. Dadi pas eneng, pilihan ngono aku ki jik bingung ya. Nah masku pernah ngene. “kowe ki wes gede, kowe isoh nentokne pilihanmu ngene-ngene”. Dan sakplok e kui, saiki sing mbiyen aku pilihanku kudu dipilihne wong tuo saiki aku wis isoh milih dewe terus neng ndi-ndi mbiyen ki walaupun aku tuku opo ngono gek ora ndang tuku aku kudu ngejak mamakku nek ora aku ngampiri koncoku. Saiki aku neng ndi-ndi wes wani dewe” (WIU.3.17.4.23 B 68-77)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM dapat menerima kritikan dari orang-orang terdekatnya. Saat ia mendapat kritikan, ia cenderung menerima dan berusaha memperbaiki kritikan tersebut. Selain itu saat ia mendapat ejekan dari orang-orang, ia menerima saja dan tidak merasa sakit hati. Informan LKM merasa bahwa ia apa adanya dan tidak menutup-nutupi kekurangannya.

3) Aspek mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan

Informan LKM mengatakan bahwa ia mampu mengkoreksi dan menilai kelemahannya. Salah satunya kelemahan yang ia dapati adalah

mengonsumsi mie instan secara berlebihan. Ia mengaku bahwa sering mengonsumsi mie instan secara berlebihan dalam waktu sehari. Seiring berjalannya waktu informan sadar akan efek dari berlebihan mengonsumsi mie instan. Sehingga informan sadar dan berniat mengurangi memakan makanan mie instan.

“Tentang kui mau contohe maem mie, kui lama kelamaan neng fisik ki keroso. Nduwe maag kan terus diperiksane seng cerito mamakku “sering mangan mie ngene-ngene...” Kan yo diseneni dokter’e kan. Awak lebih lemes, aku yo mengakui daripada mbiyen ki aku ra seneng sayur. Pokoe mie instan ki sering banget. Tapi saiki gandeng uwis ngerasakke dadi koyo terpacu hmm oleh mangan cuman ojo sering-sering terus yen misale olah yo dikek’i sayur saiki. Luwih ngono ki sih. Awak’e dewe langsung sadar” (WIU.3.17.4.23 B 180-188)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM merupakan pribadi yang mudah menerima kritikan. Ia mengakui memiliki kekurangan. Saat itu, ia melakukan sebuah kesalahan terhadap temannya. Sehingga membuat temannya merasa kesal dan memberi kritikan kepada informan LKM. Informan LKM mengakui kesalahannya dan kekurangannya. Lalu ia menerima kritikan dari temannya tersebut dan meminta maaf kepada temannya.

4) Aspek jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Informan LKM mengatakan bahwa ia sudah jujur terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Informan mengakui bahwa kondisinya seperti ini ya seperti ini. Informan LKM tidak menutup-nutupi kekurangan saat berkenalan dengan orang baru maupun saat berinteraksi dengan orang sekitar.

“Soal fisik ya. Nek neng pergaulan ngono kae wong-wong ngerti aku ki yo ngene ki. Yowes terkenal e aku yo ngene ki. Koyok fisik koyo ngene, pembawaanku koyo ngene, dadi kui jadi ciri khas ku. Dan aku yen mengenalkan diri yowes ngene ki aku” (WIU.3.17.4.23 B 285-287)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM orang yang jujur. Ia tidak menutup-nutupi keadaannya. Informan LKM merupakan orang yang periang dan suka merangkul orang sekitarnya. Informan LKM juga menerima keadaan dirinya sendiri untuk saat ini, dan ia tidak pernah menutupi keadaannya dengan orang terdekatnya. Informan LKM memang orang yang sangat ramah dengan orang sekitarnya.

5) Aspek nyaman dengan dirinya sendiri

Informan LKM mengatakan sempat risih dan kurang percaya diri terhadap kondisi tubuhnya saat ini. Namun berkat dukungan teman-teman yang baik, informan LKM mengakui bahwa ia lama kelamaan nyaman dengan dirinya sendiri karena dukungan teman-temannya.

“Soale pertama yo risih kurang percaya diri. Tapi berkat konco-koncoku support system ku kui mau konco-koncoku ki ngene iki cerito ro aku, “la kowe ki pendengar yang baik. Koyok kowe yen dicurhati ora menghakimi. Kowe ojo sedih. Sayangi awakmu dewe” pokoe mereka ki bilang aku cantik ojo ngerungokne omonge uwong-uwong ngono”
(WIU.3.17.4.23 B 380-384)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM memiliki beberapa teman dekat. Dahulu ia merasa kurang percaya diri dengan keadaannya. Namun, berkat teman-temannya yang saat ini selalu mendukung, informan LKM merasa nyaman dengan dirinya. Terlihat ia merasa nyaman mengunggah aktivitasnya mendaki gunung di sosial media pribadinya dan kemampuan memasaknya bermanfaat karena ia berikan kepada teman-temannya. Teman-temannya juga selalu mendukung informan LKM untuk terus mencoba menu-menu masakan yang lain.

6) Aspek memanfaatkan kemampuan

Informan LKM mengatakan bahwa ia memanfaatkan kondisi tubuhnya saat ini yang relatif kuat untuk membantu orang-orang sekitar. Sedangkan kemampuan yang sedang informan LKM kembangkan adalah kemampuan memasak. Informan LKM juga mengatakan bahwa ia juga menjual beberapa masakan dan menerima *pre-order* dari menu masakannya. Keluarga dan teman-teman mendukung kemampuannya.

“Nek bagian masalah fisik, hmm aku yo kuat. Misal yo kui dikon ngangsu, dikon angkat-angkat dan mesti nek neng omah nek kon ngangkat-ngangkat ki aku. Nek kemampuan masak kui tak kembangne koncoku ki tak masakne tak kek’i pempek. Aku jane sadar aku nduwe kemampuan isoh masak tak kembangne koyo eksperimen gawe iki gawe iki ngono kui sok-sok tak jual barang. Terus koncoku malah omong yen selagi kowe isoh masak mbok usaha opo koyok kuliner ngono kui”
(WIU.3.17.4.23 B 413-418)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM memiliki kemampuan memasak. Didukung oleh teman-temannya, informan LKM terus memanfaatkan kemampuannya agar menjadi lebih efektif. Informan LKM menjual dan menerima pesanan dari kemampuan memasaknya. Sehingga ia merasa kemampuannya sangat sudah dapat dimanfaatkan lebih efektif.

7) Aspek mandiri dan berpendirian

Informan LKM mengatakan kalau tidak memiliki pendirian ya pasti tidak memiliki tujuan. Informan mengatakan harus punya pendirian dan target agar tetap fokus dan tidak terlalu terpengaruh dengan proses orang lain.

“Ben ora goyah sih. Nek awakdewe atau aku ora nduwe pendirian yo luntang lantung tok nek ora nduwe pendirian atau tujuan. Kudu nduwe target ben tetep fokus ben awakdewe ora terlalu terpengaruh karo wong liya. Dengan terpengaruh orang lain kan proses e kan beda-beda dadi yo harus sih nduwe pendirian”. (WIU.3.17.4.23 B 433-436)

Berdasarkan temuan hasil observasi, informan LKM memiliki pendirian yang kuat. Informan LKM memiliki pendirian yang tidak terlalu melihat proses orang lain. Ia selalu merasa nyaman terhadap proses yang ia jalani saat ini. Kemampuannya dalam memasak ia merasa masih banyak hal yang harus ia pelajari. Sehingga ia menikmati proses mengasah kemampuannya.

8) Aspek bangga menjadi diri sendiri

Informan LKM mengatakan ia bangga dengan dirinya sendiri. Informan LKM bangga dengan kemampuannya saat ini, yaitu kemampuan memasak. Informan LKM juga mengatakan walaupun ia memiliki kelemahan pada kondisi tubuh yang mengalami obesitas saat ini, namun menurutnya ia dapat membantu orang lain dengan kondisi tubuh seperti itu dan kekuatan yang ia miliki, seperti angkat-angkat barang.

“Yo kui. Ora kabeh isoh masak. Yo ora merendahke lo ya. Aku nduwe kemampuan ngene ki salah satu sing isoh dibanggakan, ngurus anak yo isoh dibanggakan. Nek masalah fisik sing isoh dibanggakan yo aku leluasa isoh bantu wong-wong koyo ngangkati opo-opo. Bahkan tetonggo ku yo malah njaluk tulung. Yo keadaan koyo ngene yo eneng sedih’e, tapi enek senenge dalam arti aku isoh bantu uwong dengan kekuatanku” (WIU.3.17.4.23 B 463-468)

Berdasarkan temuan hasil observasi menunjukkan bahwa informan LKM selalu bangga dengan dirinya sendiri dan ceria ketika bersama kerabat dekatnya. Bahkan informan LKM ini sangat mudah bergaul dengan orang baru dan mudah berinteraksi dengan orang lain. Sehingga informan LKM terlihat seperti seseorang yang sangat ramah terhadap semua orang. Tidak heran ketika teman-temannya mengakui bahwa informan orang yang sangat mudah bergaul. Selain itu, menurut data dokumentasi di jejak sosial media informan sering upload foto atau

update tentang kesehariannya atau kegiatan yang ia sukai. Berdasarkan pengamatan peneliti biasanya informan *update* sosial media tentang fotonya ketika sedang melakukan aktivitas mendaki gunung, pergi ke pantai, bertemu dengan teman-temannya, dan liburan bersama keluarganya.

C. Hasil Analisis Data

Tabel 4 Analisa Data Informan

Aspek-Aspek	Indikator	Checklist Informan			Sumber Data
		LAP	FDR	LKM	
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 25-28 2. WIU.2.14.4.23 B 9-11 3. WIU3.17.4.23 B 9-13
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 69-71 2. WIU.2.14.4.23 B 43-45 3. WIU3.17.4.23 B 68-77
Mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 153-163 2. WIU.2.14.4.23 B 57-60 3. WIU3.17.4.23 B 180-188
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 186-192 2. WIU.2.14.4.23 B 77 3. WIU3.17.4.23 B 285-287
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 141-145 2. WIU.2.14.4.23 B 96-101 3. WIU3.17.4.23 B 380-384
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 166-169 2. WIU.2.14.4.23 B 135-136 3. WIU3.17.4.23 B 413-418
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	√	√	√	1. WIU.1.1.4.23 B 181-184 2. WIU.2.14.4.23 B 146-147 3. WIU3.17.4.23 B 433-

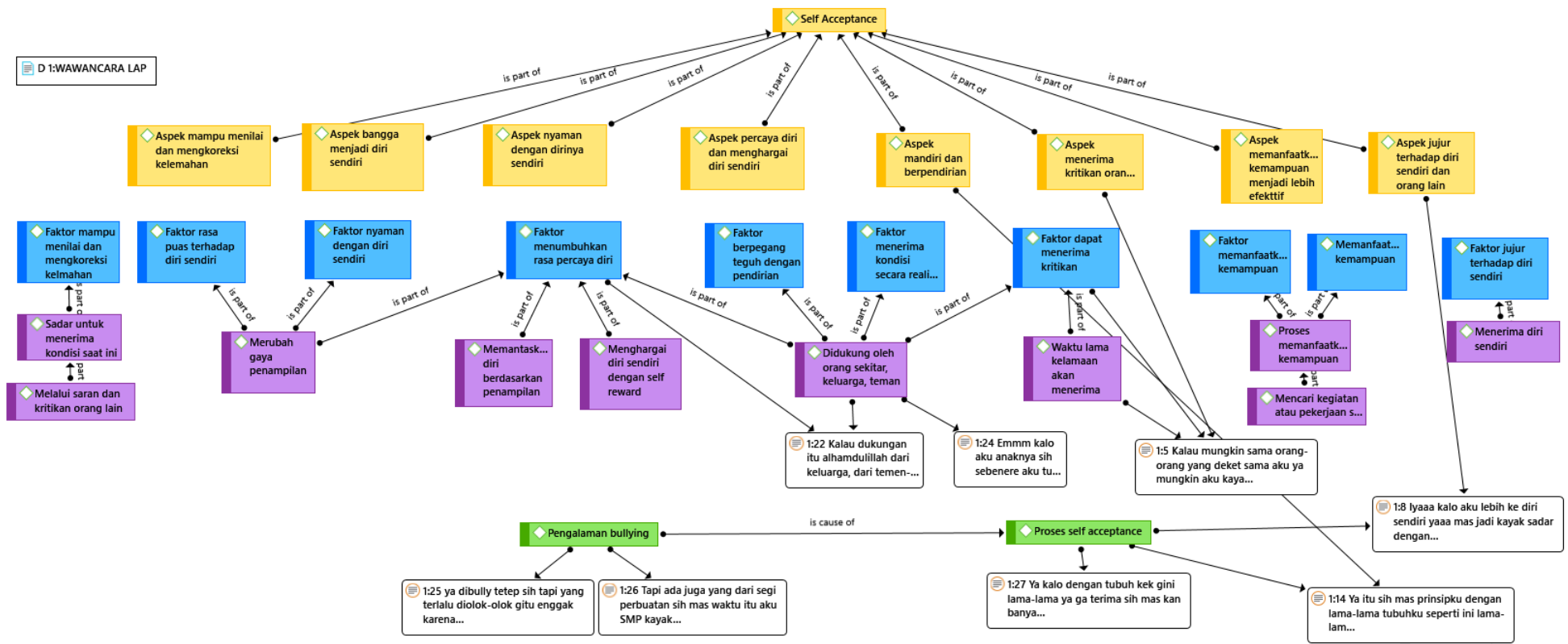
					436
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	√	√	√	<ol style="list-style-type: none"> 1. WIU.1.1.4.23 B 225-230 2. WIU.2.14.4.23 B 168-173 3. WIU3.17.4.23 B 463-468

Pada bagian tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap informan memiliki aspek *self acceptance*. Namun tentunya berbeda-beda faktor yang menjadi proses *self acceptance* antara satu informan dengan informan yang lain. Proses *self acceptance* informan LAP menunjukkan bahwa ia mengalami *self acceptance* seiring berjalannya waktu, bertambahnya usia, dan dukungan teman-teman. Informan FDR menunjukkan penerimaan dirinya (*self acceptance*) berdasarkan keinginannya karena tidak ingin berlarut-larut dan membuat nyaman dirinya sendiri. Informan LKM menunjukkan proses *self acceptance* karena dukungan orang terdekat, seperti keluarga, saudara kandung, dan teman dekat.

1. Informan LAP

Faktor proses *self acceptance* terjadi pada informan LAP melalui faktor pemahaman diri yang ditandai oleh realita dan kejujuran. Realita yang dialami informan LAP dengan kondisi tubuh yang mengalami obesitas seiring berjalannya waktu informan LAP menerima keadaan kondisi tubuhnya mengalami obesitas. Selain itu, faktor perspektif yang luas juga menjadi salah satu faktor *self acceptance* pada informan LAP. Hal ini ditunjukkan pada perkataan informan “Yaaa aku dengan tubuh aku yang kayak gini yaa udah gapapa mas yaa menerima aja sih mas. Tapi seiring berjalannya waktu, bertambahnya usia, tambah temen, dan lingkungan juga beda ya lama-lama kayak sadar diri sih. Yaa aku ga bisa kalau lama-lama kek gini terus aku ga bisa ni. Minim-minim yaa penampilan lah.” (WIU.1.1.4.23 B 124-127)

Selain perspektif yang luas, informan LAP mengatakan bahwa seiring berjalannya waktu informan menerima kondisi yang dialaminya saat ini. Realita yang membuatnya seiring berjalannya dengan waktu harus menerima kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas. Hal itu ditunjukkan dengan perkataan informan *“Kalau mungkin sama orang-orang yang dekat sama aku ya mungkin aku kayak sakit hati ya mas karena mereka dekat lho sama aku justru orang yang aku sayang kok malah ngomong kek gitu ke aku. Tetep mesti sakit hati aku. Beda kalo sama orang-orang yang gak kenal gitu bodo amat cuek tapi ya kalau untuk menerima kritikan gitu sih sebenarnya kesel gitu lho kesel terus diem kok kayak gitu ya omongane. Sedih sih sebenere. Tapi ya buat apa namane nanti dengan seiring berjalannya waktu sih ya akan menerima sih.”* (WIU.1.1.4.23 B 74-80)

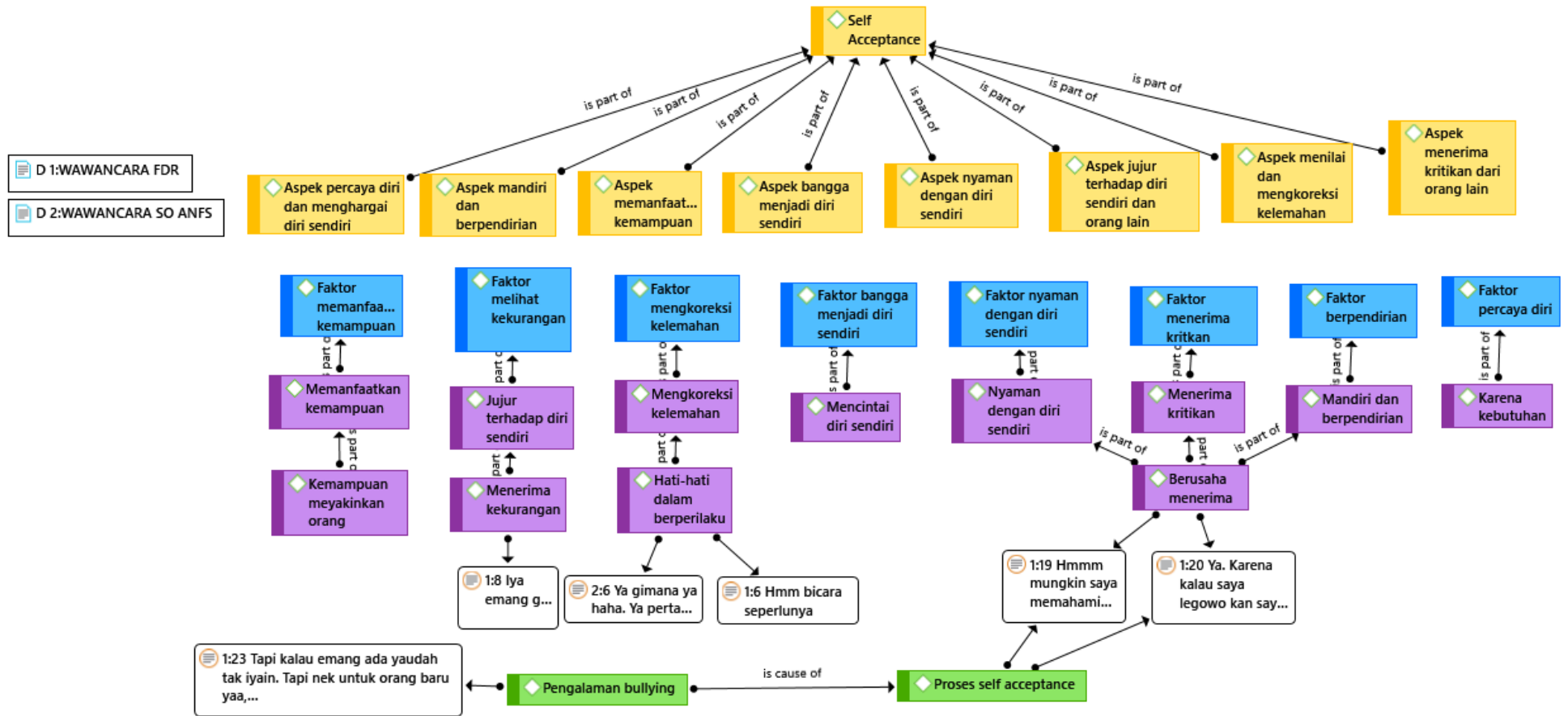


Gambar 1 Axial Coding Informan LAP

2. Informan FDR

Faktor proses *self acceptance* pada informan FDR karena pemahaman diri yang baik. Informan FDR mengerti tentang dirinya sendiri bahwa ia membutuhkan kenyamanan untuk menjalankan aktivitasnya. Hal ini ditunjukkan dengan perkataan informan *“Karena tidak harus hmmm.. Sebenarnya saya cenderung ke praktis sih. Jadi kalau saya lebih suka diri saya saat ini karena tidak membebani diri saya. Gitu yaa karena diri saya perlu kenyamanan biar bisa hidup. Maksudte agar bisa menjalankan apa-apa dengan baik kan juga perlu kenyamanan kan. Kalau gak nyaman tuh cenderung ga bisa berpikir, Gitu. Jadi karena kebaikan diri sendiri sih”* (WIU.2.14.23 B 88-92)

Selain pemahaman diri yang baik, informan FDR lebih berpikir pada harapan yang realistis. Informan FDR cenderung menerima keadaan yang dialami saat ini dan merasa bangga telah mencapai titik dimana orang-orang belum berada di titik itu. Sehingga informan FDR mudah untuk lebih menerima diri (*self acceptance*) terhadap kondisi yang ia alami. Hal ini dibuktikan dengan perkataan informan *“Ya. Karena kalau saya legowo kan saya bisa memikirkan hal lain untuk bisa berjalan ke depan...”* (WIU.2.14.23 B 161-165) *”Karena kita harus mencintai diri sendiri sih. Jadi, harus otomatis saya menghargai diri saya sendiri biar bisa berjalan baik ke depannya”* (WIU.2.14.23B 27-28).



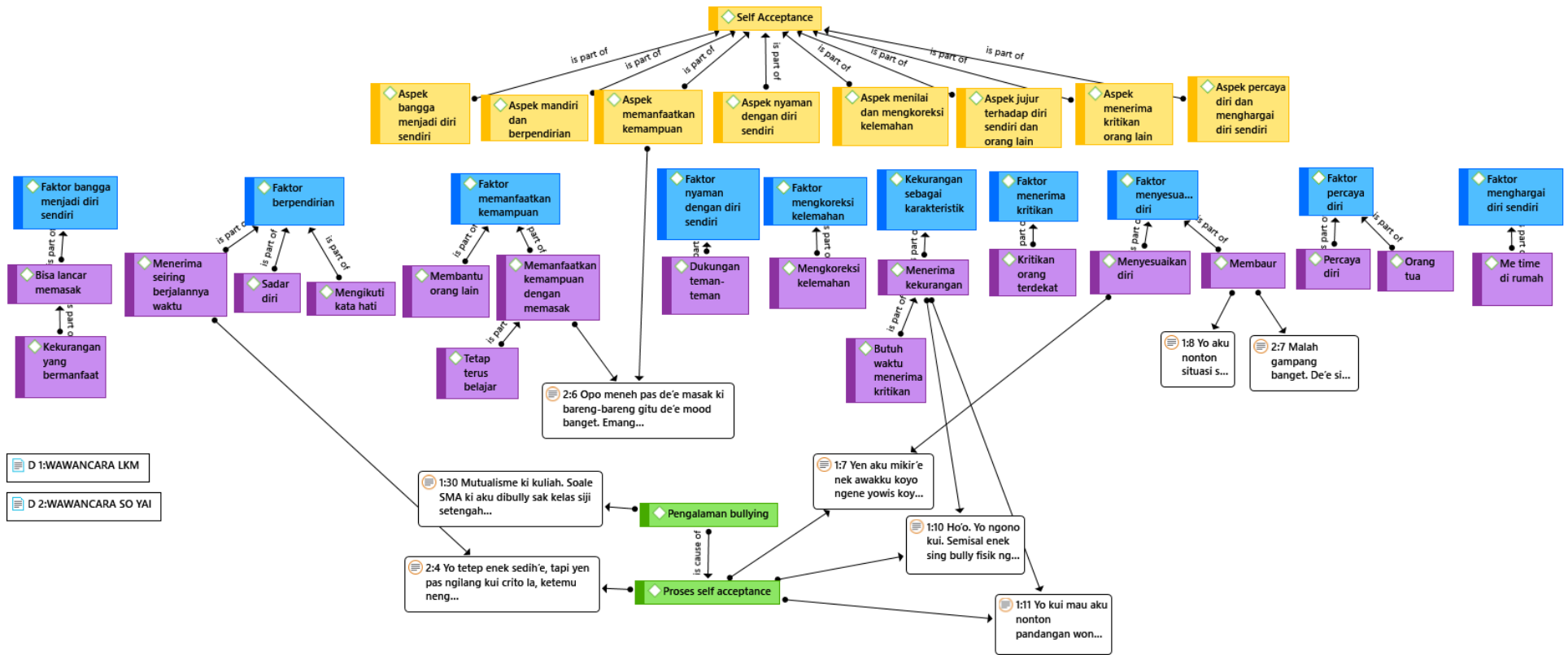
Gambar 2. Axial Coding Informan FDR

3. Informan LKM

Faktor proses *self acceptance* pada informan LKM yaitu mendapatkan sikap sosial yang positif dari kerabat dekat informan seperti keluarga, saudara, dan teman-teman dekat. Keluarga selalu mendukung dan memperhatikan informan LKM, ketika ada seseorang teman membully informan LKM keluarga dan saudara informan lebih menguatkan informan untuk menghiraukan cemo'ohan tersebut. Begitu juga pula teman-teman dekatnya yang selalu menguatkan dan mendukung informan dengan kemampuan yang dimiliki. Hal ini ditunjukkan dengan perkataan informan *“Soale pertama yo risih kurang percaya diri. Tapi berkat konco-koncoku support system ku kui mau konco-koncoku ki ngene iki cerito ro aku, “la kowe ki pendengar yang baik. Koyok kowe yen dicurhati ora menghakimi. Kowe ojo sedih. Sayangi awakmu dewe” pokoe mereka ki bilang aku cantik ojo ngerungokne omonge uwong-uwong ngono”* (WIU.3.17.4.23 B 380-384) *“...Terus wong tuo ku ngerti koyok “wes rasah dirungokne” ngono ki terus pernah dilokne “kowe ki ojo terlalu bergantung kan mbiyen ki aku selalu karo wong tuo pilhanpun sok-sok wong tuo ki wae ngono kui. Dadi pas eneng, pilihan ngono aku ki jik bingung ya. Nah masku pernah ngene. “kowe ki wes gede, kowe isoh nentokne pilihanmu ngene-ngene”. Dan sakplok e kui, saiki sing mbiyen aku pilihanku kudu dipilihne wong tuo saiki aku wis isoh milih dewe terus neng ndi-ndi mbiyen ki walaupun aku tuku opo ngono gek ora ndang tuku aku kudu ngejak mamakku nek ora aku ngampiri koncoku. Saiki aku neng ndi-ndi wes wani dewe.”* (WIU.3.17.4.23 B 69-77)

Faktor lain atau sebab faktor dari sikap sosial yang positif dari kerabat dekat informan LKM adalah munculnya faktor perspektif yang luas. Sehingga informan LKM menerima kondisinya secara realistis berdasarkan perspektif yang luas dari

kerabat dekatnya seperti keluarga dan teman-temannya. Informan LKM menjadi lebih percaya diri, lebih menerima kondisi tubuhnya dengan apa adanya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini ditunjukkan pada perkataan informan *“Yen aku mikir’e nek awakku koyo ngene yowis koyo ngene. Konsep nompo wis enek. Yo eneng lah. Cuman dalam beberapa peristiwa yo ijik ngono kui. Tapi akeh-akeh e wes koyo menerima ngono lo. Yen membaur menyesuaikan diri yo kui mau koyo ngajak kenalan, SKSD, tapi iki ya aku ngerti suasana. Yen suasana santai yo wani kenalan. Yo nek koyo neng acara formal yo biasa-biasa wae ora seng ngono-ngono kui lah”*. (WIU.3.17.4.23 B 260-265)



Gambar 3. Axial Coding Informan LKM

D. Pembahasan

Ketiga informan merupakan mahasiswi yang mengalami kondisi tubuh obesitas. Para mahasiswi pilihan menjadi informan tersebut memiliki masing-masing latar belakang pengalaman *bullying* sampai proses *self acceptance* yang mereka alami dari dulu sampai sekarang. Tentunya setiap proses *self acceptance* antara informan LAP, FDR, dan LKM berbeda-beda penyebab dan waktunya. Ditinjau dari paparan di atas, rata-rata aspek-aspek *self acceptance* ketiga informan mengalami semua aspek. Meski masing-masing mahasiswi memiliki beberapa faktor pembentuk *self acceptance* yang berbeda-beda.

Informan LAP memiliki faktor pembentuk *self acceptance* diantaranya Faktor proses *self acceptance* terjadi pada informan LAP melalui faktor pemahaman diri yang ditandai oleh realita dan kejujuran. Realita yang dialami informan LAP dengan kondisi tubuh yang mengalami obesitas seiring berjalannya waktu informan LAP menerima keadaan kondisi tubuhnya . Realita yang membuatnya seiring berjalannya dengan waktu harus menerima kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas. Faktor perspektif yang luas juga menjadi salah satu faktor *self acceptance* pada informan LAP.

Informan FDR memiliki faktor pembentuk *self acceptance* diantaranya karena pemahaman diri yang baik. Informan FDR mengerti tentang dirinya sendiri bahwa ia membutuhkan kenyamanan untuk menjalankan aktivitasnya. Maka dari itu, informan FDR lebih berpikir pada harapan yang realistis. Informan FDR cenderung menerima keadaan yang dialami saat ini dan merasa bangga telah mencapai titik dimana orang-orang belum berada di titik itu. Dengan begitu, informan FDR mudah untuk lebih menerima diri (*self acceptance*) terhadap kondisi yang ia alami.

Informan LKM memiliki faktor pembentuk *self acceptance* diantaranya, yaitu mendapatkan sikap sosial yang positif dari kerabat dekat informan seperti keluarga, saudara, dan teman-teman dekat. Seperti yang dikatakan informan, keluarga informan LKM selalu mendukung dan memperhatikan informan LKM, ketika ada seseorang teman membully informan LKM keluarga dan saudaranya lebih menguatkan informan untuk menghiraukan cemo'ohan tersebut. Bahkan teman-teman dekatnya yang selalu menguatkan dan mendukung informan dengan kemampuan yang dimiliki, seperti kemampuan memasak dan menjual hasil masakan itu.

Sikap positif yang didapatkan informan LKM dari keluarga dan teman dekatnya menjadikan informan LKM mampu beradaptasi dan menerima keadaan dengan apa adanya. Dengan begitu, dari faktor sikap positif yang didapatkan oleh informan menyebabkan munculnya faktor perspektif yang luas. Sehingga informan LKM menerima kondisinya secara realistis berdasarkan perspektif yang luas dari kerabat dekatnya seperti keluarga dan teman-temannya. Informan LKM menjadi lebih percaya diri, lebih menerima kondisi tubuhnya dengan apa adanya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Perbedaan masing-masing faktor yang telah diuraikan di atas merupakan proses *self acceptance* dari setiap informan. Dari semua informan tentunya memiliki satu kesamaan faktor yaitu menerima diri seiring berjalannya dengan waktu. Menurut mereka, proses *self acceptance* berdasarkan dari pengalaman atau fenomena yang terjadi di sekitar mereka dan orang-orang terdekat mereka seperti keluarga dan teman. Perjalanan kehidupan mereka masih berlanjut. Namun, berdasarkan data yang diuraikan di atas pengalaman mereka untuk menciptakan proses *self acceptance* secara garis besar berdasarkan waktu.

Perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi citra diri seseorang dalam hal penerimaan diri. Orang dengan visi dan harga diri yang baik (citra tubuh) lebih mudah menerima diri mereka sendiri. *Self acceptance* dalam kategori yang baik adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara adil dengan lingkungannya, sehingga merasa puas dan nyaman dengan dirinya dan lingkungannya. Ada proses yang harus dilalui seseorang untuk menerima dirinya sendiri, yaitu seseorang harus bisa mengenal dirinya sendiri, melepaskan kebiasaan masa lalu, mengubah perasaan atas suatu peristiwa, menikmati segala sesuatu yang terjadi dalam hidup (Nurwahidin et al., 2019).

Self acceptance berarti menerima diri sendiri apa adanya, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, tidak takut atau malu, dan bersedia menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Proses penerimaan diri berlangsung terus menerus. Dapat dikatakan bahwa proses penerimaan diri berhasil ketika seseorang mampu mengatasi tuntutan lingkungannya dan orang-orang di sekitarnya menerimanya sebagai bagian dari masyarakat. Ketika seseorang merasa belum beradaptasi dan merasa ditolak oleh lingkungannya, maka ia menjadi regresif atau mengalami kemunduran (Fitrianti et al., 2022).

Sesuai dengan hasil penelitian dari ketiga informan di atas, proses *self acceptance* mereka membutuhkan waktu. Sehingga dengan kata lain, proses *self acceptance* yang terjadi pada ketiga informan tersebut terus berproses seiring perkembangan psikologis dan usia mereka. Ditambah interaksi dan dukungan dari lingkungan sekitar informan baik keluarga, teman, perkuliahan, dan pekerjaan. Walaupun dari ketiga informan tersebut memiliki faktor proses untuk *self acceptance* yang berbeda-beda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas membutuhkan proses *self acceptance* yang berkelanjutan sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama. Tiap informan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda, secara internal maupun eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi secara internal seperti pemahaman diri, harapan realistis, dan secara eksternal seperti sikap sosial yang positif, dan perspektif yang luas merupakan faktor penyebab proses *self acceptance* terjadi pada mahasiswi yang mengalami obesitas. Setiap kejadian, baik berkenan atau tidak berkenan yang dialami setiap individu akan menjadi faktor proses *self acceptance*, dan juga pembelajaran dari setiap peristiwa yang dialami informan.

Peneliti mengamati bahwa para informan memiliki ciri khas masing-masing dalam menyampaikan jawaban serta cara berpikir tentang apa yang mereka alami. Intinya peneliti menemukan dinamika proses *self acceptance* setiap informan. Misalnya mereka mampu menjalani dan berinteraksi dengan orang baru dengan percaya diri. Hal tersebut akan mempengaruhi proses *self acceptance* secara berkelanjutan untuk waktu yang akan datang.

B. Saran

1. Bagi Informan Mahasiswi yang Mengalami Obesitas

Saran bagi informan diharapkan untuk mampu mengontrol diri ketika bermain media sosial, sehingga mampu memilah unggahan yang akan dikonsumsi. Diharapkan juga untuk informan lebih mengontrol diri dan jangan terlalu pedulikan omongan orang yang menyakitkan.

2. Bagi pelaku *bullying*

Sebaiknya untuk para pelaku yang pernah melakukan *bullying* kepada wanita/mahasiswi yang mengalami obesitas sebaiknya memohon maaf atas perkataan dan perbuatan yang menyinggung. Terlebih lagi untuk pelaku *bullying* harus mampu mengontrol diri supaya tidak semena-mena dalam berkomentar, memberi saran, atau berinteraksi dengan semua orang. Selalu menjaga lisan agar tidak mudah untuk menyinggung dan membuat sakit hati orang lain.

3. Bagi masyarakat luas

obesitas secara kesehatan memang tidak baik. Tetapi teruntuk masyarakat jangan mencoba untuk menyinggung perasaan mereka yang memiliki tubuh obesitas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mencari informan tambahan dan masih memiliki beberapa keterbatasan dalam sumber data. Peneliti berharap bahwa peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak lagi informan penelitian mahasiswi yang mengalami obesitas. Tentunya membangun hubungan yang baik dengan informan agar informan tidak merasa terintimidasi. Sehingga waktu penggalan data bisa leluasa lebih lama dan data yang diperoleh lebih mendalam dan lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N. R., Romli, M. E., & Arizona. (2020). THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON SELF-ACCEPTANCE OF BROKEN HOME STUDENTS AT SMA NEGERI 10 PALEMBANG Oleh. *Jurnal KOPASTA*, 7(1), 47–52. www.journal.unrika.ac.id
- BPS Kota Surakarta. (2019). *Sepuluh Besar Pola Penyakit pada Rawat Jalan Puskesmas Kota Surakarta*. Badan Pusat Statistik.
<https://surakartakota.bps.go.id/statictable/2019/11/25/94/sepuluh-besar-pola-penyakit-pada-rawat-jalan-puskesmas-kota-surakarta-tahun-2018.html>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design* (V. Knight (ed.); 4th ed.).
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–9.
[file:///C:/Users/acer/Downloads/1554-Article Text-3815-1-10-20210331.pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/1554-Article%20Text-3815-1-10-20210331.pdf)
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2021). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2021*. Dinas Kesehatan Kota Surakarta. <https://dinkes.surakarta.go.id/profil-kesehatan/>
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). CITRA TUBUH, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, DAN PENERIMAAN DIRI PADA ORANG DENGAN OBESITAS (ODO). *Proyeksi*, 16(2).
<https://doi.org/10.30659/jp.16.2.198-207>
- Erisvita, M., Sang, L., Junias, M. S., & Anakaka, D. L. (2022). *Self Acceptance in Stay at Home and Orphanage Teens*. 4(3), 411–421.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1).
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatmawati, P. (2020). TERHADAP AGING PROCESS (WHO) lansia adalah seseorang yang telah penurunan psikologis kondisi maupun Perubahan untuk beradaptasi dan dengan bijak . Ketidakmampuan lansia dapat menimbulkan gangguan psikososial . Masalah kesehatan memicu timbulnya stres da. 4(2).

- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2), 145–156. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.442>
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *Inner : Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/300>
- Funaidi, P., Airin, Angel, Angela, & Hartini, S. (2021). Penerimaan Diri pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 17–21. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.23>
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Gani, M. L. A. (2022). Penerimaan Diri pada Tokoh Utama Film " Sound of Metal". *DESKOVI: Art and Design Journal*, 5, 1–4. <https://e-journal.umaha.ac.id/index.php/deskovi/article/view/1527%0Ahttps://e-journal.umaha.ac.id/index.php/deskovi/article/download/1527/1026>
- Hsieh, H., & Shannon, S. . (2005). *Qualitative Health Research*. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Humas STIKKU. (2022). *OBESITAS MENINGKAT, BAGAIMANA PERAN SEKOLAH/PERGURUAN TINGGI?* Stikku.Ac.Id.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan*.
- Irtandi, N. F., Studi, P., Ilmu, S., Sosial, K., Padjadjaran, U., & Apsari, N. C. (2022).

Adolescents ' Self-Acceptance As Persons With. 6(1), 55–69.

Kasila, K., Vainio, S., Punna, M., Lappalainen, P., Lappalainen, R., Kaipainen, K., & Kettunen, T. (2020). Individual differences in processes of lifestyle changes among people with obesity: An acceptance and commitment therapy (ACT) intervention in a primary health care setting. *Primary Health Care Research and Development*, 21. <https://doi.org/10.1017/S146342362000016X>

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. (2018). *Epidemi Obesitas*. Kemenkes RI.

Lagerros, Y. T., & Rössner, S. (2013). Obesity management: What brings success? *Therapeutic Advances in Gastroenterology*, 6(1), 77–88. <https://doi.org/10.1177/1756283X12459413>

Liedya, L., Br Tarigan, S. M., Justio, E., Novina, T., & Marpaung, W. (2020). Kecemasan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Remaja Penyandang Tunanetra. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 28. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8986>

Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3). <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>

MateriBelajar.co.id. (2021). *Pengertian Wawancara Menurut Para Ahli*.

MateriBelajar.Co.Id. <https://materibelajar.co.id/pengertian-wawancara-menurut-para-ahli/#Koentjaraningrat>

Mauliza, M. (2018a). Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>

Mauliza, M. (2018b). OBESITAS DAN PENGARUHNYA TERHADAP

KARDIOVASKULAR. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2). <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>

Nurwahidin, Mahruza, N. Q., & Al-asyhar, T. (2019). Children ' s Self Acceptance Raised by Single Mother : Analysis Study in Moslem Family. *Khalifa Journal of Islamic Education*, 3(2), 90–106.

Pellegrini, M., Carletto, S., Scumaci, E., Ponzio, V., Ostacoli, L., & Bo, S. (2021). The Use of Self-Help Strategies in Obesity Treatment. A Narrative Review Focused on Hypnosis and Mindfulness. *Current Obesity Reports*, 10(3), 351–364.
<https://doi.org/10.1007/s13679-021-00443-z>

Priyono, L. D., Ani, C. T., & Sugiyo. (2018). Pengaruh Kondisi Keluarga dan Self Acceptance terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 30–36.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

Rizal, M., Grave, A. De, Saputra, dani nur, Mardianto, D., Sinthania, D., Hafrida, L., Bano, vidriana O., Susanto, E. E., Mahardhani, A. J., Amruddin, Alam, M. D. S., Lisyia, M., & Ahyar, D. B. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

Simanullang, M. S. D. E. R. R. L. S. P. A. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara On Kemoterapi. *Journal Of Comprehensive Science*, 1 No 5(Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara On Kemoterapi), 1195–1205.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (19th ed.). CV. ALFABETA.

Syafnidawati. (2020). *Observasi*. Universitas Raharja.
<https://raharja.ac.id/2020/11/10/observasi/>

Tyas, F. D., & Mardiyanti, R. (2021). Kecenderungan Perilaku Shame Ditinjau Dari Self

Acceptance Pada Remaja Awal Putri Di Smp Y Surabaya. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 155.

<https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v6i1.1316>

Ul-Hasanah, F. N., Borualogo, I. S., & Wahyudi, H. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Obesitas Yang Menjadi Korban Bullying. *Journal of Psychological Science and Profession*, 1(3).

<https://doi.org/10.24198/jpsp.v1i3.14969>

Varallo, G., Scarpina, F., Giusti, E. M., Suso-Ribera, C., Cattivelli, R., Guerrini Usubini, A., Capodaglio, P., & Castelnuovo, G. (2021). The role of pain catastrophizing and pain acceptance in performance-based and self-reported physical functioning in individuals with fibromyalgia and obesity. *Journal of Personalized Medicine*, 11(8), 1–16.

<https://doi.org/10.3390/jpm11080810>

Varallo, G., Suso-Ribera, C., Ghiggia, A., Veneruso, M., Cattivelli, R., Usubini, A. G., Franceschini, C., Musetti, A., Plazzi, G., Fontana, J. M., Capodaglio, P., & Castelnuovo, G. (2022). Catastrophizing, Kinesiophobia, and Acceptance as Mediators of the Relationship Between Perceived Pain Severity, Self-Reported and Performance-Based Physical Function in Women with Fibromyalgia and Obesity. *Journal of Pain Research*, 15(September), 3017–3029. <https://doi.org/10.2147/JPR.S370718>

Wenti, Y., Ananda, A., & Idris, I. (2019). The effect of parents' support, learning methods, and learning motivation on student's learning achievement in social science (ips) subject. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 137–143.

<https://doi.org/10.24036/4.13148>

Wilantika, R., Mukhlis, H., & ... (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Kasus Perceraian Orang Tua. *Journal Psikologi ...*, 1995, 8–17.

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JPY/article/view/456%0Ahttp://journal.ai>

syahuniversity.ac.id/index.php/JPY/article/download/456/216

Windarti, Y., Wahyuni, N. S., & Rosjidi, C. H. (2019). Tingkat Penerimaan Diri Wanita Usia Subur Yang Mengalami Infertil Di Salah Satu Rumah Sakit Swasta Di Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i1.216>

Yantoro, Y., Pamela, I. S., Purwati, E., & Ismaini, E. (2020). Strategi Guru Kelas Tinggi Sekolah Dasar dalam Menumbuhkan Disiplin Siswa melalui Manajemen Kelas.

Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 6(1).

<https://doi.org/10.32332/elementary.v6i1.1623>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Guidline Interview

Aspek-Aspek	Indikator	Pertanyaan
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada diri Anda sendiri? 2. Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk mampu mewujudkan keinginan Anda? 3. Bagaimana cara Anda untuk menghargai diri sendiri setelah mampu mewujudkan keinginan Anda?
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa kritikan orang lain dapat mengubah hidup diri Anda sendiri? 2. Bagaimana cara Anda agar dapat menerima kritikan dari orang lain?
Mampu menilai dan mengkoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa Anda harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri Anda? 2. Bagaimana cara Anda untuk menyesuaikan diri Anda di situasi atau lingkungan yang baru dengan kekurangan Anda saat ini?
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda menjadikan kekurangan Anda sebagai ciri atau karakteristik dari diri Anda? 2. Bagaimana cara Anda agar mampu untuk melihat kekurangan diri Anda sebagai karakteristik dari Anda?
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa Anda merasa nyaman dengan diri Anda saat ini? 2. Bagaimana cara Anda untuk menyesuaikan dengan diri sendiri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosi yang terjadi pada diri Anda?
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, bagaimana dengan kemampuan yang Anda miliki saat ini dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif? 2. Apa yang Anda lakukan agar kemampuan Anda bisa dimanfaatkan menjadi lebih efektif?
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, mengapa Anda harus memiliki pendirian atau pedoman untuk menjalani hidup? 2. Apakah Anda mampu untuk menerima kondisi Anda secara realistis? 3. Bagaimana cara Anda agar mampu untuk menerima kondisi secara realistis?

		4. Bagaimana cara Anda untuk berpegang teguh terhadap pendirian atau pedoman hidup Anda saat ini?
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut Anda, apakah diri Anda sudah puas dengan kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki saat ini? 2. Mengapa dengan rasa puas terhadap kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki, Anda memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri? 3. Bagaimana cara Anda menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan yang Anda miliki saat ini?

Lampiran 2 Lembar Observasi Informan Utama LAP

Aspek-Aspek	Indikator	Keterangan
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	Informan LAP percaya diri dengan teman-temannya. Saat bertemu dengan orang baru, informan LAP lebih cenderung pendiam dan hanya bicara secukupnya.
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	Informan LAP lebih memilah milih kritikan. Ketika kritikan yang cenderung tidak membangkitkan, informan LAP lebih menghiraukan kritikan tersebut. Tetapi jika kritikan itu bersifat membangun, informan LAP lebih mempertimbangkannya sebagai masukan untuk memperbaiki diri sendiri.
Mampu menilai dan mengoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	Informan LAP mampu mengoreksi kelemahan. Ketika informan LAP untuk mengetahui kelemahannya, ia merasa butuh kritikan dari orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, teman, dan keluarganya.
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	Informan LAP mampu untuk memandang kekurangannya yang dimiliki sebagai karakteristiknya. Informan LAP tidak merasa malu ketika bersama orang baru dan teman-temannya.
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	Informan LAP mudah menyesuaikan ketika terhadap perubahan fisik dan perubahan emosinya. Seiring perkembangan waktu informan LAP merasa mampu untuk berpikir dan tidak terlalu terbawa emosinya.
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	Informan LAP mampu memanfaatkan kemampuannya ketika bersosialisasi. Ia mengikuti beberapa organisasi mahasiswa yang lebih cenderung melakukan kegiatan yang berdampingan dengan masyarakat.
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	Informan LAP lebih memiliki pendirian. Ketika ia memiliki pendirian ia tidak terlalu goyah dengan pendiriannya. Sehingga ia mampu untuk menjalani hidup dengan realistis.
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	Informan LAP selalu bangga dengan dirinya sendiri. Setelah ia berhasil melakukan aktivitas atau tugasnya, ia cenderung senang dan bangga terhadap dirinya sendiri.

Lampiran 3 Lembar Observasi Informan Utama FDR

Aspek-Aspek	Indikator	Keterangan
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	Informan FDR percaya diri dengan teman-temannya. Saat bertemu dengan orang baru, informan FDR lebih cenderung pendiam dan hanya bicara secukupnya.
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	Informan FDR lebih memilah milih kritikan. Ketika kritikan yang cenderung tidak membangkitkan, informan FDR lebih menghiraukan kritikan tersebut. Tetapi jika kritikan itu bersifat membangun, informan FDR lebih mempertimbangkannya sebagai masukan untuk memperbaiki diri sendiri.
Mampu menilai dan mengoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	Informan FDR mampu mengoreksi kelemahan. Ketika informan FDR untuk mengetahui kelemahannya, ia merasa butuh kritikan dari orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, teman, dan keluarganya.
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	Informan FDR mampu untuk memandang kekurangannya yang dimiliki sebagai karakteristiknya. Informan FDR tidak merasa malu ketika bersama orang baru dan teman-temannya.
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	Informan FDR mudah menyesuaikan ketika terhadap perubahan fisik dan perubahan emosinya. Seiring perkembangan waktu informan FDR merasa mampu untuk berpikir dan tidak terlalu terbawa emosinya.
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	Informan FDR mampu memanfaatkan kemampuannya ketika dapat meyakinkan orang lain. Ia mengakui agar dapat lebih memanfaatkan kemampuan dengan cara sering melatih <i>public speaking</i> .
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	Informan FDR lebih memiliki pendirian. Ketika ia memiliki pendirian ia tidak terlalu goyah dengan pendiriannya. Sehingga ia mampu untuk menjalani hidup dengan realistis.
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	Informan FDR selalu bangga dengan dirinya sendiri. Setelah ia berhasil melakukan aktivitas atau tugasnya, ia cenderung senang dan bangga terhadap dirinya sendiri.

Lampiran 4 Lembar Observasi Informan Utama LKM

Aspek-Aspek	Indikator	Keterangan
Percaya diri dan menghargai diri sendiri	Mampu untuk mengerjakan sesuatu hal yang ingin dilakukan	Informan LKM percaya diri dengan teman-temannya. Saat bertemu dengan orang baru, informan LKM lebih cenderung pendiam dan hanya bicara secukupnya.
Menerima kritikan orang lain	Menerima kritikan oleh orang lain untuk perubahan dirinya sendiri	Informan LKM lebih memilah milih kritikan. Ketika kritikan yang cenderung tidak membangkitkan, informan LKM lebih menghiraukan kritikan tersebut. Tetapi jika kritikan itu bersifat membangun, informan LKM lebih mempertimbangkannya sebagai masukan untuk memperbaiki diri sendiri.
Mampu menilai dan mengoreksi kelemahan	Mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri	Informan LKM mampu mengoreksi kelemahan. Ketika informan LKM untuk mengetahui kelemahannya, ia merasa butuh kritikan dari orang-orang terdekatnya, seperti orang tua, teman, dan keluarganya. Informan LKM juga mampu untuk berbaur dengan orang baru.
Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	Mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik lainnya	Informan LKM mampu untuk memandang kekurangannya yang dimiliki sebagai karakteristiknya. Informan LKM tidak merasa malu ketika bersama orang baru dan teman-temannya. Informan LKM lebih cenderung mampu untuk jujur dengan orang lain.
Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosinya	Informan LKM mudah menyesuaikan ketika terhadap perubahan fisik dan perubahan emosinya. Seiring perkembangan waktu informan LKM merasa mampu untuk berpikir dan tidak terlalu terbawa emosinya.
Memanfaatkan kemampuan	Mampu memanfaatkan kemampuan yang dimiliki menjadi efektif	Informan LKM mampu memanfaatkan kemampuannya memasak. Ia memanfaatkan kemampuannya dengan berjualan masakan tersebut.
Mandiri dan berpendirian	Memiliki pendirian dalam menjalani hidup agar mampu menerima kondisi secara realistis	Informan LKM lebih memiliki pendirian. Ketika ia memiliki pendirian ia tidak terlalu goyah dengan pendiriannya. Sehingga ia mampu untuk menjalani hidup dengan realistis.
Bangga menjadi diri sendiri	Merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki	Informan LKM selalu bangga dengan dirinya sendiri. Setelah ia berhasil melakukan aktivitas atau tugasnya, ia cenderung senang dan bangga terhadap dirinya sendiri.

Lampiran 5 Verbatim Informan Utama Pertama

Nama Inisial : LAP

Usia : 21

Jenis kelamin : Perempuan

Hari, tanggal : 1 April 2023

Pukul : 16.00-17.00 WIB

Tempat : Rumah Informan

Kode : WIU.1.1.4.23

Cetak **Tebal** : Interviewer

Cetak Tegak : Interviewee

No	Percakapan
1	<p>Assalmu'alaikum mbak</p> <p>Wa'alaikumsalam mas</p> <p>Sebelumnya perkenalkan saya Hidayat Nur Fahreza dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta</p> <p>Baik mas</p>
5	<p>Sebelumnya gimana kabarnya mbak?</p> <p>Alhamdulillah mas baik</p> <p>Langsung saja ya mbak, pertanyaan pertama bagaimana cara anda untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada diri anda sendiri?</p>
10	<p>Kalau dari aku sendiri caranya itu kayak meyakinkan diri aku sendiri ya mas. Jadi kayak aku kan gendut gini ya. Jadi, sebisa mungkin itu harus percaya sama diri sendiri dulu dan berusaha untuk percaya diri dulu ya dengan mungkin kayak memantaskan penampilan gitu biar orang lain liatnya juga enak dan otomatis aku jadi percaya diri dulu gitu. Gitu sih mas awalnya</p>
15	<p>Kalau menurut mbak, memantaskan diri berdasarkan penampilan. Biasanya melihat <i>role model</i> atau seleb?</p> <p>Kalau biasanya tetep lihat model sosial media ya mas ya. Sekarang kan banyak juga orang-orang yang wanita terutama mengalami tubuh juga agak gendut gitu ya jadi kaya liate dari situ oh kalau orang gendut penampilan seperti ini oh celananya seperti</p>

20	<p>ini oh kek gini, kek gini, kek gini gitu jadi dengan apa ya kebantu juga sih sosial media terus ada juga orang tua yang ngasih tau harus kek gini-gini-gini gitu.</p> <p>Berarti selain <i>role model</i> orang terdekat juga mempengaruhi ya?</p> <p>Iya bener</p> <p>Bagaimana anda meyakinkan diri anda sendiri untuk mampu mewujudkan keinginan anda?</p>
25	<p>Itu tetep berusaha sih mas, ga mungkin kayak cuman pengen-pengen tapi ga ada usaha jadi kayak tetep aku sendiri juga berusaha semaksimal mungkin biar keinginan aku yang yaa namanya cewek keinginannya banyak ya mas jadi kayak semua keinginan aku itu ada gitu lo maksudte terpenuhi gitu sama aku ya berusaha gitu sih mas</p>
30	<p>Kalau dari keinginan itu adakah seseorang yang mendukung entah orang tua atau teman-teman se-<i>circle</i> atau pacar mungkin?</p> <p>Kalau dukungan itu alhamdulillah dari keluarga, dari teman-teman, dari pacar juga sangat mendukung sih mas. Jadi itu yang membikin aku jadi percaya diri karena kayak pujian dari mereka, cara mereka <i>support</i> gitu tu membuat aku kayak menjadi</p>
35	<p>semakin percaya diri, gitu.</p> <p>Dalam waktu dekat ini apa keinginan mbak yang ingin dicapai?</p> <p>Hmmmm ini si mas biar kayak apa namane lebih percaya diri lagi aku pingin mungkin lebih diet lagi untuk mencapai target soale emang sempet diet juga terus ini naik lagi to yaa aku tetep pengen usaha lagi biar sehat sih sebenere.</p>
40	<p>Apa dari orang terdekat pernah memberi saran untuk harus diet?</p> <p>Kalau orang terdekat sih iya mas keluarga, pacar juga, kalau teman-teman mungkin kan kayak ya biasalah gak yang terlalu gagas ya. Tetapi kalau orang terdekat gitu bilang sebisa mungkin dikurangin lagi beratnya biar sehat, lebih percaya diri juga, kayak gitu.</p>
45	<p>Bagaimana cara mbak menghargai diri sendiri setelah mampu mewujudkan keinginan mbak tadi tersebut?</p> <p>Hmmm menghargai ya mas?</p> <p>He'em</p>
50	<p>Hmmm menghargai itu ya mungkin dengan <i>self reward</i> ya mas jadi kayak memberikan diri sendiri tu misal keinginan aku udah terpenuhi terus aku misale kayak hmmm jajan atau belanja buat diri aku sendiri atau beli keperluan <i>make up</i> kek</p>

	<p>gitu sih mas ya memberikan <i>self reward</i> sih mas buat diri sendiri cara menghargai diri sendiri yang pas buat aku.</p>
55	<p>Kalau mbak sendiri lebih cenderung menghargai waktu untuk diri sendiri <i>me time</i> atau bersama keluarga atau tadi kata mbak bersama pacarnya untuk <i>self reward</i> tadi?</p>
60	<p>Ya sekarang kan juga ada pacar ya mas jadi kayak lebih waktunya lebih sering ke dia jadi kadang <i>self reward</i> nya kadang bareng pacar kadang ya sendiri kek beli barang-barang sendiri. Ya sebenarnya sih tergantung mood juga sih, misal lagi mood sama pacar atau temen ya aku sama mereka atau kek ah aku pingin sendiri aja deh <i>me time</i> yaudah aku <i>me time</i>.</p>
65	<p>Jadi kalau sama pacar kadang merasa <i>self reward</i> nya harus kelihatan cantik terus beli <i>make up</i> apa kek gitu juga merasa mbak?</p>
70	<p>Ya enggak sih mas, kalau sama pacar itu <i>self reward</i> nya itu kayak aku ada uang lebih tu kita biasane makan bareng atau kita makan bareng misale kayak ke <i>mall</i>, <i>timezone</i>, nonton film atau kemana yaa <i>self reward</i> nya lebih kesitu sih mas.</p> <p>Menurut mbak mengapa kritikan orang lain dapat mengubah hidup mbak sendiri?</p>
75	<p>Tergantung, kalau kritikkannya membangun itu mesti aku bakal sadar ya, akan menelaah omongan orang. Kalau kritikan yang menjatuhkan itu aku lebih bodo amat sih karena mereka ga tau hidupku kayak gimana ya.</p> <p>Nah kalau bagaimana cara mbak agar dapat menerima kritikan dari orang-orang tersebut? Semisal tadi kaya dikatain gendut gitu</p>
80	<p>Kalau mungkin sama orang-orang yang dekat sama aku ya mungkin aku kayak sakit hati ya mas karena mereka dekat lho sama aku justru orang yang aku sayang kok malah ngomong kek gitu ke aku. Tetep mesti sakit hati aku. Beda kalo sama orang-orang yang gak kenal gitu bodo amat cuek tapi ya kalau untuk menerima kritikan gitu sih sebenarnya kesel gitu lho kesel terus diem kok kayak gitu ya omongane. Sedih sih sebenere. Tapi ya buat apa namane nanti dengan seiring berjalannya waktu sih ya akan menerima sih.</p> <p>Kan kalau dengan kondisi mbak yang saat ini mengalami obesitas ini hmm apa sering mbak semisal dari jenjang SD ke SMP sampai kuliah saat ini apa sering dapat <i>bullying</i> atau perkataan dari temen-temen gitu?</p> <p>Alhamdulillah kalau <i>bullying</i> itu enggak ya mas dari SD SMP SMA itu maksudte ga</p>

85	<p>pernah <i>dibully</i> ya <i>dibully</i> tetep sih tapi yang terlalu diolok-olok gitu enggak karena aku juga punya kekuatan sendiri gitu lho. Dia <i>bully</i> aku yaa aku bales. Aku ga mau tinggal diem karena aku ga mau diremehkan aku ga mau diinjek-injek oleh orang lain. Kalau <i>dibully</i> sih ga terlalu sih. Aman lah</p> <p>Berarti hanya dari segi perkataan ya?</p>
90	<p>Tapi ada juga yang dari segi perbuatan sih mas waktu itu aku SMP kayak dilempar pake kertas kek gitu toh aku ga tau kenapa ya kayak punya kekuatan sendiri karena aku ga mau diinjek-injek sama orang jadi aku bales dia dengan aku mukul dia biar dia ne ga terus-terusan ngejek-ngejek aku.</p> <p>Menurut mbak mengapa mbak harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri mbak sendiri?</p>
95	<p>Ya karena saya bisa introspeksi diri sih, Ya bisa sih dikit-dikit.</p> <p>Tapi kalau kelemahan itu secara sadar atau nunggu orang lain memberi tahu, misal oh mbak kurang mu begini-begini, atau mbak sadar sendiri oh aku masih kurang gini ya</p>
100	<p>Kalo aku tetep dari orang lain sih. Karena ya kalo diri sendiri sih yaa aku <i>perfect-perfect</i> aja gitu kan. Tapi kalo dari orang lain ternyata aku kurange kayak gini jadi lebih banyak ke orang lain sih gitu.</p> <p>Bagaimana cara mbak untuk menyesuaikan diri di situasi atau lingkungan yang baru dengan kekuarangan yang mbak miliki saat ini?</p>
105	<p>Kalau aku tipenya kalau di situasi baru itu diem dulu mas jadi kayak liat dulu orang lain kek gimana, lingkungannya kek gimana, nanti nek sekirane cocok atau emang misale aku udah berani untuk ngobrol sama mereka ya nanti aku pelan-pelan ngobrol, gitu.</p> <p>Brarti mbak liat sikon dulu ya gimana orangnya enak diajak ngobrol apa enggak gitu ya</p>
110	<p>Iya</p> <p>Mengapa mbak harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri mbak sendiri?</p>
115	<p>Ya kalo dengan tubuh kek gini lama-lama ya ga terima sih mas kan banyak kekurangane to kayak mageran, terus baju-baju ga semua itu cukup yaa susah cari baju terus yaa apa ya kalau dibilang ga terima juga ya nggak juga sih mas tapi ya lebih banyak ga terimanya sih.</p>

120	<p>Berarti untuk penerimaan diri mbak sendiri munculnya dari diri sendiri ya?</p> <p>Iyaaa kalo aku lebih ke diri sendiri yaaa mas jadi kayak sadar dengan diri sendiri malah kadang kalo diingetin orang lain tu kayak mental jadine kayak kesadaran diri sendiri gitu.</p>
125	<p>Bagaimana cara mbak agar mampu untuk melihat kekurangan diri sebagai karakteristik dari mbak sendiri?</p> <p>Yaaa aku dengan tubuh aku yang kayak gini yaa udah gapapa mas yaa menerima aja sih mas. Tapi seiring berjalannya waktu, bertambahnya usia, tambah temen, dan lingkungan juga beda ya lama-lama kayak sadar diri sih. Yaa aku ga bisa kalau lama-lama kek gini terus aku ga bisa ni. Minim-minim yaa penampilan lah.</p>
130	<p>Sama temen-temen mbak sendiri pernah dikasih nasehat gak kalo penampilannya harus kayak gini gitu mbak?</p> <p>Kalo temen-temen tu bodo amat sih mas. Tapi nek keluarga terutama orang tua yaa kayak gini udah gede penampilan harus lebih bagus lagi yaa orang tua sih yang paling kritik masalah penampilan.</p>
135	<p>Nah itu menurut mbak sendiri sebagai kritik atau sebagai motivasi? atau dua-duanya?</p> <p>Yaaa dua-duanya sih mas awale emang kritik gitu. Terus kan aku bilang yaa aku kaya gini og tapi lama kelamaan kan lingkungan aku penampilannya bagus-bagus, <i>modis-modis</i> gitu lo mas jadi kan aku ya harus berubah juga.</p>
140	<p>Brarti ya lama kelamaan rasa nyaman itu berbeda ya dulu sama sekarang?</p> <p>Jadi lama-lama kan aku lebih jadi menerima kritikan orang. Jadi banyak menampung banyak-banyak kritikan orang oh emang maksud dia baik kok gitu.</p>
145	<p>Mengapa mbak lebih merasa nyaman dengan diri mbak saat ini?</p> <p>Karena kalau dulu kan bener-bener apa ya ga enak sih mas. Aku kayak sering merasa kesepian terus temen-temen juga datang ke aku cuman kalau ada butuhnya doang jadi ya lumayan merasa kesepian sih. Kalo sekarang ya seiring bertambahnya usia dan punya kegiatan juga lama-lama enjoy sih.</p>
150	<p>Bagaimana cara mbak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik maupun perubahan emosi yang terjadi pada mbak sendiri?</p> <p>Kalau dari SMP emang ga bisa ke kontrol emosinya masih suka marah-marah terus masih suka ngambekan kalau basa jawanya <i>mutungan</i> terus masih susah dibilangin ga mau dikritik sama orang lain dan cenderung acuh sama penampilan sama orang lain.</p>

	<p>Tapi setelah kuliah jadi dunia kuliah seperti ini yaa jadi lebih sadar aku ya harus merubah penampilan tapi pertama harus menerima diri dulu sih. Dengan menerima diri terus dengan menerima hmm mulai berdamai dengan diri sendiri akhirnya kek yaa gapapa ga masalah, gitu</p>
155	<p>Jadi makin ke sini makin <i>aware</i> yaaa Iyaa</p>
160	<p>Menurut mbak bagaimana dengan kemampuan yang mbak miliki saat ini dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif? Kalo aku orangnya suka sosialisasi suka ngobrol suka ingin tahu oh ini gimana sih oh ini gimana sih orang-orang terdekat ku pun ya paham bahwa aku itu suka ngobrol terus apa namane jadi efektif sih buat aku jadi aku ga minder sama orang lagi jadi bisa bawa diri aku tuh sama orang itu nyaman. Ya semenjak kuliah itu sudah mulai dikit-dikit mengontrol diri mengontrol emosi gitu-gitu</p>
165	<p>Apa yang mbak lakukan agar kemampuan mbak bisa dimanfaatkan menjadi lebih efektif? Aku lebih kayak cari kerja sesuai dengan <i>passion</i> karena ya suka ngobrol dan sosialisasi jadi lebih ke arah ke sana aja. Ya biasanya aku kek di kuliahan ada orang yang belum kenal aku ngobrol-ngobrol yaa itu juga bisa ngelatih sih bisa bersosialisasi, gitu.</p>
170	<p>Tadi seperti yang mbak katakan emmm mbak sendiri kalau di lingkungan atau di situasi baru lebih cenderung diem dan mengamati situasi dulu. Nah sebelum mengamati itu apa sudah ada keinginan untuk mengajak bicara atau ngobrol?</p>
175	<p>Ya pasti tetep mas kalau aku kan ga mau dikucilkan ya kalau di suatu organisasi itu tapi kan aku takutnya udah ga kenal sok kenal nah gitu kan aku ga mau yaa dikira seperti itu jadi kayak lihat sek orang-orang e kek gimana semisal ada ni orang yang cocok ama aku oke kita ngobrol tapi kalau sekirane sifatnya kurang cocok dengan aku ya mungkin ngobrolku sebatas aja ga yang terlalu dekat.</p>
180	<p>Mengapa mbak lala harus memiliki pendirian atau pedoman untuk menjalani hidup? Ya itu sih mas prinsipku dengan lama-lama tubuhku seperti ini lama-lama aku menerima diriku sendiri gitu prinsip aku satu sih mas, semisal kalo aku tidak menemukan orang yang baik ya aku harus jadi orang yang baik. Itu prinsip aku yang aku bawa kemana-mana sih</p>

185	<p>Apakah mbak sendiri mampu untuk menerima kondisi mbak saat ini secara realistis?</p>
	<p>Kalo realistis ya bisa tapi kadang kayak jadi punya keinginan, aku harus lebih sehat lagi ni, aku harus lebih ngatur pola hidup ni, gitu sih mas</p>
	<p>Bagaimana cara mbak agar mampu untuk menerima kondisi secara realistis?</p>
190	<p>Ya caranya karena orang-orang terdekat aku kalau omong ya realistis ya mas ya, mau gak mau ya harus sadar sama realitanya. Ini lho realitanya kayak gini. Jadi caraku gitu sih. Jadi kayak dukungan sosial juga yaa alhamdulillah kaya membuat aku lebih sadar kayak yaudah gapapa.</p>
	<p>Kalo yang memperingatkan itu lebih ke keluarga atau temen mbak?</p>
195	<p>Pacar sih mas untuk saat ini</p>
	<p>Berarti mbak sadar akan memiliki tubuh seperti ini membawa penyakit ya dari pacar juga ya</p>
	<p>Iya mas</p>
	<p>Bagaimana cara mbak untuk berpegang teguh terhadap pendirian atau pedoman hidup mbak saat ini?</p>
200	<p>Yaa mungkin kayak peribahasa ya mas apa yang kita tanam itu apa yang kita tuai jadi aku selalu aku menanamkan yaa aku sebisa mungkin membantu paling nggak aku baik dulu lah ke orang. Tapi untuk konsisten itu susah si mas karena ada benturan-benturan dari luar kayak ternyata ga harus baik kok tapi itu udah kayak prinsip ku</p>
205	<p>juga dan aku yakin sama kata-kata apa yang aku tanam apa yang aku tuai jadi ya aku merasa ketika aku baik sama orang yaa aku pasti dapat hal baik juga.</p>
	<p>Kan itu emm dari mbak ke orang lain ya. Kalau emm diri mbak untuk diri sendiri apa? semisal mbak punya target kah? atau ingin menjadi orang seperti apa?</p>
210	<p>Emmm kalo aku anaknya sih sebenere aku tu orang e males. Dan apa namane ga bisa jadi orang yang harus target tek..tek..tek.. gitu gak bisa. Tapi alhamdulillahnya dukungan dari temen-temen tuh kayak “kita harus pokoe bareng (kuliah ya maksudte) mau gak mau kamu harus cepet selesai. Kalo kamu pingin ikut aku, yo kamu harus sesuain sama aku” nah temen ku itu orange cepet. Jadi kalo aku ikut dia ya aku harus</p>
215	<p>cepat dan semua kayak udah terjadwal ya itu sih biar kayak aku konsisten dengan itu tu dari dukungan temen. Mau gak mau yaa rasa males ku tak buang, konsisten, mau gak mau aku ya harus bertanggung jawab dengan apa yang sudah aku mulai, begitu.</p>

	<p>Tapi untuk orang tua mbak sendiri pernah ga mentargetkan harus segini, harus gitu?</p>
220	<p>Emmmm untuk orang tua ku sih gak begitu gagas sih, Orang tua ku tu typenya ya kamu kuliah, tak biayain pokoe kalo bisa <i>cumlaude</i> ya alhamdulillah kalo nggak yowis. Lebih ke bodo amat sih.</p>
	<p>Menurut mbak apakah mbak sudah puas dengan kelebihan dan kekurangan yang mbak miliki?</p>
225	<p>Puas sih engga ya mas karena puas ga akan ada batasnya. Jadi kalau menurutku pua atau engga nya ya aku belum puas sih sampai sekarang. Aku terus mencari kelebihan ku dimana dan aku itu terus memperbaiki kekurangan ku itu dimana. Jadi jangan sampai eeemmm kekurangan ku ini juga menyebabkan kerugian bagi orang lain dan kelebihan ku ini dijadikan manfaat oleh orang lain. Jadi aku merasa gak puas dan aku</p>
230	<p>terus-terusan menggali itu semua sih.</p>
	<p>Menurut mbak sendiri menggali kelebihan itu menurut mbak sendiri perlu bantuan orang lain gak?</p>
235	<p>Butuh. Menurut ku butuh kelebihan dan kekurangan itu semua adalah potensi diri kita dan kita ga bisa gali sendiri gitu lo tetep perlu bantuan orang lain dari orang sekitar keluarga butuh banget sih orang-orang terdekat</p>
	<p>Kalau orang tua mbak sendiri pernah menyarankan apa? kegiatan apakah?</p>
240	<p>Yaaa kalau dari orang tua sih lebih ke dengan badanku kayak gini yaa kamu olahraga gitu juga menanamkan diri hidup sehat. Gitu sih.</p>
	<p>Mengapa dengan rasa puas terhadap kelebihan dan kekurangan yang anda miliki, mbak merasa bangga terhadap diri sendiri</p>
245	<p>Pasti bangga sih karena yaa kalau enggak aku sendiri bangga, siapa lagi?</p>
	<p>Nah bagaimana cara mbak menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan yang mbak miliki saat ini gimana mbak?</p>
250	<p>Caranya sih kalau aku ngobrol sama diri sendiri kayak aku kekurangannya dimana sih? Gitu. Maksudte yang aku paham ya itu kekuranganku dimana sih yang aku harus perbaiki yang mana. Jadi lebih ke intropeksi diri dulu. Terus dengan begitu oh iya aku kayak gini yaa, dan aku harus benerin dan itu aku menerima keadaanku untuk saat ini. Oh berarti kemampuanku segini, bisaku segini, yaudah emang bisane segini dulu. Besok dicoba lagi biar lebih baik lagi. Gitu sih.</p>
250	<p>Berarti mbak sendiri juga <i>support system</i> yaa?</p>

	<p>Iya mas kurang lebih seperti itu.</p> <p>Baik mbak cukup sekian. Terima kasih untuk waktunya, maaf mengganggu waktunya.</p> <p>Baik sama-sama mas, engga ganggu kok.</p>
--	--

Lampiran 6 Verbatim Informan Utama Kedua

Nama Inisial : FDR

Usia : 22

Jenis kelamin : Perempuan

Hari, tanggal : 14 April 2023

Pukul : 16.00 WIB

Tempat : Apotik Kusumoyudan

Kode : WIU.2.14.4.23

Cetak **Tebal** : Interviewer

Cetak Tegak : Interviewee

No	Percakapan
1	<p>Assalmu'alaikum mbak</p> <p>Wa'alaikumsalam mas</p> <p>Sebelumnya perkenalkan saya Hidayat Nur Fahreza dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta</p> <p>Baik mas</p>
5	<p>Sebelumnya gimana kabarnya mbak?</p> <p>Alhamdulillah mas baik</p> <p>Bagaimana cara mbak untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada diri Anda sendiri?</p>
10	<p>Gimana ya jelasinnya. Ya mungkin lebih ke diri sendiri aja. Meningkatkan kualitas diri mungkin contohnya dengan komunikasi dengan lebih baik dan sebagainya. Contoh begitu.</p> <p>Untuk keluarga atau temen mbak sendiri <i>support</i> gak apa yang mbak lakukan saat ini?</p> <p>Support sih alhamdulillah.</p>
15	<p>Bagaimana mbak meyakinkan diri sendiri untuk mampu mewujudkan keinginan mbak?</p> <p>Hmmmm. Mungkin karena faktor butuh mungkin. Saya menginginkan sesuatu itu kalau saya butuh aja. Nah kalau udah kepepet kan saya harus memilikinya . Mungkin</p>

20	<p>kalau barang saya harus memilikinya . Kalau tempat itu harus ke situ karena misal kerja karena saya butuh uang, gitu.</p> <p>Berarti kalau keinginan mbak sendiri semisal pengen baju baru, apakah sama? kan itu gak kebutuhan, apa juga begitu?</p> <p>Iya. kan harus berusaha juga. Berusaha untuk mendapatkan uang itu. tentunya dengan cara yang halal juga.</p>
25	<p>Bagaimana cara Anda untuk menghargai diri sendiri setelah mampu mewujudkan keinginan Anda?</p> <p>Karena kita harus mencintai diri sendiri sih. Jadi, harus otomatis saya menghargai diri saya sendiri biar bisa berjalan baik ke depannya</p> <p>Apakah perlu hmm mbak sendiri tipikal orang yang selalu <i>self reward</i> apa ga perlu muluk-muluk atau gimana?</p>
30	<p>Ya kalau saya sedang setelah melewati sesuatu saya butuh <i>self rewards</i> untuk diri saya sendiri. Selalu sih. tapi, gak setiap saat itu perlu dikasih reward itu enggak. Yang tertentu-tertentu aja.</p> <p>Menurut Mbak, mengapa kritikan orang lain dapat mengubah hidup diri Anda sendiri?</p>
35	<p>Jika kritikan itu baik ya itu dapat mengubah. Tapi kalau enggak ya enggak. Semisal hmm berat badan yang berlebihan itu dapat mengganggu kesehatan. Ya memicu diabetes ya emang benar.</p> <p>Memicu stress ga mbak?</p>
40	<p>Gak sih. Soale saya ga terlalu mikirke berat badan. Kadang ya gak percaya diri, tapi gak terlalu jatuh pada pemikiran itu sih.</p> <p>Bagaimana cara mbak agar dapat menerima kritikan dari orang lain?</p> <p>Hmm kalau pada saat ketemu yaudah diiyain aja. Ketimbang melibatkan ada masalah gitu terus emang nyelekit di hati yaudah gausah dipikirkan walau ya dipikirke yaa. Tapi kadang-kadang yaa berusaha legowo aja</p>
45	<p>Kan itu berlaku untuk temen-temennya mbak sendiri. Hmm circle nya sendiri. Nah kalau ada orang lain tiba-tiba misal kayak ketemu orang baru itu kalau menerima kritikan juga begitukah? apa bahkan sulit untuk menerima itu?</p> <p>Kalau malah orang baru justru harus begitu sih karena kita pun baru ketemu dan sebagainya kalau orang terdekat mungkin kalau ada kritikan yang nyelekit gitu mungkin saya akan bertanya kenapa. Kalau emang ga ada faedah e kritikan itu buat</p>
50	

	<p>diri saya, kamu kenapa bilang begitu? Tapi kalau emang ada yaudah tak iyain. Tapi nek untuk orang baru yaa, yaudah di iyain aja karena mereka ga tau apa yang kita alamin</p>
55	<p>Menurut Anda, mengapa Anda harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri Anda?</p>
60	<p>Hmmm, karena agar bisa membawa diri aja sii. Hmm itu ada hal-hal yang di luar kemampuan saya tu agar saya bisa lebih berhati-hati, gak kesitu, mungkin. Kalau emang terpaksa ke hal itu yaa saya harus berhati-hati. untuk memilih berperilaku dan sebagainya.</p>
65	<p>Hal itu dalam konteks apa mbak? Memilih <i>circle</i> pertemanankah atau apa?</p> <p>Yaaa emang. Kelemahan saya di situ. Soalnya saya memang kurang membuka diri ya jadi hmmm kurang bisa apa yaa <i>welcome</i> ke orang lain. Jadi kalau bertemu dengan orang baru atau teman baru berada di kelas yang baru tu ya saya lebih baik diem ketimbang salah omong.</p>
70	<p>Bagaimana cara Anda untuk menyesuaikan diri Anda di situasi atau lingkungan yang baru dengan kekurangan Anda saat ini?</p> <p>Hmm bicara seperlunya</p> <p>Bicara seperlunya doang? Biasanya kan ada orang memilah memilih ohh ini orang cocok dengan aku. Apakah mbak seperti itu?</p>
75	<p>Ya begitu. Ya memilih sangat-sangat memilih untuk saya jadikan teman</p> <p>Tapi mbak sendiri juga cenderung gampang untuk membuka orang atau misalnya memilih orang baru apakah lebih cenderung tertutup?</p> <p>Cenderung tertutup sih saya</p>
80	<p>Bagaimana cara mbak menjadikan kekurangan mbak sebagai ciri atau karakteristik dari diri mbak sendiri?</p> <p>Caranya ya mungkin ga banyak omong ya</p> <p>Apa lebih yaudah gitu aja aja lebih menerima gitu?</p> <p>Iya emang gitu aku lebih cenderung menerima gitu</p>
	<p>Bagaimana cara mbak agar mampu untuk melihat kekurangan diri Anda sebagai karakteristik dari mbak sendiri?</p> <p>Hmm...itu sih pendapat dari teman. Saya nanya aku orangnya gimana sih? terus pendiem banget tertutup. Dia jawab gitu. Kan butuh apa namanya..pendapat orang lain juga. Saya tidak bisa menilai diri saya sendiri karena itu gak objekif juga kan.</p>

85	<p>Brarti mbak sendiri cenderung ke temen yaa?</p> <p>Iya ke temen.</p>
90	<p>Mengapa Anda merasa nyaman dengan diri Anda saat ini?</p> <p>Karena tidak harus hmmm.. Sebenarnya saya cenderung ke praktis sih. Jadi kalau saya lebih suka diri saya saat ini karena tidak membebani diri saya. Gitu yaa karena diri saya perlu kenyamanan biar bisa hidup. Maksudte agar bisa menjalankan apa-apa dengan baik kan juga perlu kenyamanan kan. Kalau gak nyaman tuh cenderung ga bisa berpikir, Gitu. Jadi karena kebaikan diri sendiri sih.</p>
95	<p>Bagaimana cara mbak untuk menyesuaikan dengan diri sendiri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosi yang terjadi pada diri mbak sendiri?</p> <p>Biasanya saya kalau terjadi kayak tiba-tiba kok saya gini sih. Itu mungkin saya harus tenang dulu kayak kenapa saya begini? mencari tau kenapa saya begini. Hmm kenapa saya emosi begini, kenapa saya mungkin tambah gendut dan sebagainya itu dicari dulu penyebab. Kalau penyebabnya ini yaa karena emosi suatu masalah ya sebaiknya masalah itu diselesaikan. Kalau emang gara-gara berat badan yaa harusnya mengurangi makan dan olahraga. Gitu</p>
100	<p>Kalau faktor eksternal mungkin mbak dari <i>pressure</i> hmm kan sekarang ngerjain skripsi dan sambil kerja juga gitu ada ga mbak? biasanya kan cewek larinya ke makan, jajan dan sebagainya</p> <p>Yaa. Kalau saya capek saya makan. Capek pikiran dan sebagainya saya makan. Emang pelarian saya ke makan kalo stress</p>
105	<p>Secara impulsif gitu?</p> <p>Gak Cuma butuh aja. Emang biasanya nyetok di rumah kek apa yaa..coklat mungkin tapi ga banyak kek saya butuh gula gitu. Semisal saya kek emosi butuh gula mungkin saya bisa mengontrol makanan itu gak langsung satu bungkus langsung habis gitu nggak</p>
110	<p>Menurut mbak, bagaimana dengan kemampuan yang Anda miliki saat ini dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif? Mbak sendiri punya gak kemampuan yang bisa dijadikan lebih efektif lagi?</p>
115	<p>Sebenarnya kemampuan berbicara sih</p> <p>Lha tadi katane mbak sendiri sedikit bicara?</p> <p>Iya. Karena saya tidak percaya diri. Saya mungkin kalau berbicara itu ada bakat</p>

120	<p>untuk membuat orang lain percaya, gitu loh. tapi emang saya gak mau ribet dan gak mau banyak teman dan sebagainya itu saya memilih untuk diem. Saya pendiem itu semenjak kuliah memang. Jadi kalau hmm pas SMK dulu itu saya cenderung aktif banyak temen dan cenderung ekstrovet lah gitu. Tapi setelah kuliah itu saya menutup diri ya mungkin karena pengalaman di SMK yaa jadi kayak banyak temen tu juga ga begitu baik menurut saya. Jadi saya cenderung diam saat ini.</p>
125	<p>Kalo di kampus sendiri, mbak mengalami kaget dengan suasana baru kah? atau budaya baru di kampus?</p>
130	<p>Hmm iya sih mungkin..karena banyak ceweknya ya karena saya dari SMK kan saya dari STM gitu. hmm saya juga gak mau rempong. Menurut saya banyak cewek itu rempong ya walaupun saya perempuan. Jadi setelah saya di dunia baru ini banyak perempuannya yang cerewet itu saya ga suka dengan orang cerewet. Ya gitu sih. Kagetnya cuman itu. Tapi sudah diprediksi</p>
135	<p>Diprediksi sejauh hari apa saat di SMK kan itu sudah punya bayangan kalau masuk di universitas ini banyak ceweknya atau sudah <i>judge</i> gitu?</p> <p>Iya sudah men-<i>judge</i> itu. Pasti</p> <p>Apa yang mbak lakukan agar kemampuan mbak bisa dimanfaatkan menjadi lebih efektif?</p>
140	<p>Harusnya melatih komunikasi sih. Melatih <i>public speaking</i> juga. Gitu. Harus kayak gitu sih</p> <p>Menurut mbak, mengapa Anda harus memiliki pendirian atau pedoman untuk menjalani hidup?</p>
145	<p>Karena agar bisa hidup kedepannya dengan lebih baik. Karena kalau gak ada pedoman kan gak ada pegangan untuk hidup sih. Menurut saya cuman itu aja</p> <p>Apakah Anda mampu untuk menerima kondisi Anda secara realistis?</p> <p>Mampu. Saya bukan tipe orang yang berlarut-larut sih. Tapi kalau emang kayak gini yaudah kayak gini aja</p>
150	<p>Bagaimana cara mbak agar mampu untuk menerima kondisi secara realistis?</p> <p>Lebih menerima. Kalau emang berlarut-larut akan menimbulkan masalah yang lain. Gek ndang selesai, gek ndang uwis gitu</p> <p>Kalau faktor eksternal kah? dari orang tua kah pernah didik seperti itu untuk menerima kondisi?</p>
150	<p>Iya emang di didik seperti itu</p>

	<p>Bagaimana cara mbak untuk berpegang teguh terhadap pendirian atau pedoman hidup mbak saat ini?</p> <p>Hmmm agar bisa membawa diri dengan baik sih karena itu perlu dipertahankan ciri khasnya ga bisa plin plan gitu semakin kesana ya kita semakin dewasa</p>
155	<p>Menurut Anda, apakah diri Anda sudah puas dengan kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki saat ini?</p> <p>Hmmm mungkin saya memahami ke <i>legowo</i> an dan harus membuat diri saya nyaman dengan keadaan ini. Kalau enggak kan gak bisa malah stress.</p>
160	<p>Mengapa dengan rasa puas terhadap kelebihan dan kekurangan yang Mbak miliki, Anda memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri?</p> <p>Ya. Karena kalau saya <i>legowo</i> kan saya bisa memikirkan hal lain untuk bisa berjalan ke depan. Jadi semisal saya ga bisa membuka diri, tapi saya butuh nih butuh sesuatu yang harus membuat saya ngomong dan sebagainya, itu kan saya kepepet jadi saya bisa ngomong dan akhirnya kek semisal saya bisa kerja karena ya mungkin saya bisa ngomong</p>
165	<p>Bagaimana cara mbak menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan yang Anda miliki saat ini?</p> <p>Selalu mengapresiasi diri sendiri sih kalau melihat suatu kehidupan itu bukan hanya ke atas aja, ke bawah juga. Misal temen-temen saya yang belum bisa kerja kan ada. Saya harus bangga karena saya sudah bekerja walaupun memang kayak kebutuhan dan kondisi kita beda. Itu saya harus bangga , oh ternyata saya bisa jajan dengan uang sendiri gitu. Walaupun memang agak terpaksa tapi ya sudah menjadikan ini kelebihan saya</p>
170	<p>Ohh ya mbak, cukup dari saya mbak. Mohon maaf kalau ada salah kata, terima kasih mbak.</p> <p>Siap mas sama-sama</p> <p>Assalamu'alaikum</p> <p>Wa'alaikumsalam</p>

Lampiran 7 Verbatim Informan Utama Ketiga

Nama Inisial : LKM

Usia : 22

Jenis kelamin : Perempuan

Hari, tanggal : 17 April 2023

Pukul : 08.00 WIB

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Kode : WIU.3.17.4.23

Cetak **Tebal** : Interviewer

Cetak Tegak : Interviewee

No.	Percakapan
1	<p>Assalmu'alaikum mbak Wa'alaikumsalam mas Sebelumnya perkenalkan saya Hidayat Nur Fahreza dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta Baik mas</p>
5	<p>Sebelumnya gimana kabarnya mbak? Alhamdulillah mas baik Bagaimana cara mbak untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada diri Anda sendiri?</p>
10	<p>Dengan bodo amat si nek aku. Yen mbiyen ki mesti mikir omongane uwong. Kan aku yen didelok i wong kan dadi minder kan. tapi yen saiki, lama kelmaan yowis PD wae wong ngopo gur didelok i menungso tok, aku kan ngono. Yowes suwe-suwe yowes bodo amat wae mengko yen aku opo yaaah koyok ngeladenin opo toh opo toh kan kono soyo pie ya soyo koyo ngono kan omongane dadi aku yowis percoyo wae Dadi dirimu ki ngeroso nek disawangi dengan tatapan sing berbeda?</p>
15	<p>He'emmm, keroso langsung. Mbiyen ki wedi tapi saiki yowislah. Mlaku wae rapopo Wedi ne dalam konteks opo? Dibullykah? Yo dibully. Soale kan sering banget hahahaha. Mungkin soko kui terus aku koyo wes terbiasa ngono lo. Wes terbiasa dibully, wes terbiasa diomongke koyo ngono, dadi</p>

	saiki yowes biasa wae
20	<p>Sampai saiki yo masih kah? Lingkungan sekitar, tetangga-tetangga?</p> <p>Paling yo karang taruna sih. Tapi yo gur koyo godo-godo ngono kui tok</p> <p>Dadi niat e guyon ya?</p> <p>Ho o niate guyon. Aku yo mikire halah mung guyon rapopo</p> <p>Tapi anu, mbok masukke ke hati po ra?</p>
25	<p>Yo kui yen tergantung mood yaa. Nek wong wedok ki mood e berubah-berubah. Opo meneh yen lagi haid ngono kui omongane sitik niate guyon aku hoo langsung tak lebokne ati</p> <p>Bagaimana mbak meyakinkan diri sendiri untuk mampu mewujudkan keinginan mbak?</p>
30	<p>Carane... hmmm aku pernah mikir wedi mbi masa depan. Soale aku isoh rak yoo koyo wong-wong seng sukses ngono lah. Opo meneh aku kan satu-satunya anak sing isoh kuliah neng keluargaku, bahkan neng keluarga besarku ki gur wong 3 tok ngono lo, termasuk aku. Dadi, aku isoh rak yooo.. ngene-ngene.. aku i wedi bahkan sering banget nangis ngono kui nek overthinking ngono kae. Cuman opo seng buat aku</p>
35	<p>yakin kui wong tuo ku. Soale wong tuo ku ki kerjo yo nggo kuliah aku, aku yen koyo ngene yen ra usaha yo mesakne wong tuoku. Terus aku kudu yakin ojo sesuk aku raiso sesuk pie ngono kan. Tapi dorongan wong tuo ku ki kuat banget ngono lo. Koyo mamakku ki selalu yen delok iklan ki, terus pengen tuku koyo ngene. Tapi ngenteni aku sesuk yen dadi pegawai isoh tuku, ngono. Dadi kan neng ati koyo deg, ngunu.</p>
40	<p>Kui neng ngarepku omonge. Selalu neng ngarepku. Aku koyo ning pundak ku ki yo eneng beban, tapi di satu sisi ki koyo terpacu ngono lo. Ayo yakin isoh-isoh iki lo mamakmu pengen ngene-ngene..</p> <p>Berarti sing isoh meyakinkan dirimu mbak ki wong tuo yaa?</p> <p>He'em, wong tuo. Pengaruh e paling gede wong tuo</p>
45	<p>Tapi ki orang tua pernah ga kayak menaruh harapan, kudu dadi opo, kudu ngene, kudu ngene?</p> <p>Pernah, kui bapakku. Yen bapakku ki bola bali ngene, “La mbok nyobo daftar PNS” soale mikire wong tuo ki yen wes PNS ki wes penak ngono lo day. Pensiun entuk pensiunan, dan aku wegah. Aku omong “aku emoh pak”. Soale pie yo PNS ki</p>
50	<p>pertama susah, ke loro saiki akeh wong njero ngono ki lo aku wedine kalah ngono kui. Terus bapakku langsung ngene, “Oh ojo ding angel. ndadak nganggo wong</p>

55	<p>njero” bapakku bola-bali ngono dan aku bola-bali aku emoh dadi PNS. Aku wegah dadi, yo ngono kui lah, aku ki pie ya intine ki nek ra pengen dadi wirausaha dewe bagian kuliner ya kan aku seneng masak-masak nek ra dadi psikolog bismillah insya Allah isoh S2</p>
	<p>Bagaimana cara mbak untuk menghargai diri sendiri setelah mampu mewujudkan keinginan?</p>
60	<p>Nek healing lungo-lungo ki ora si kan aku wonge mageran toh. Paling masak yo gawe eksperimen-eksperimen ngono kui lo day nek ora ngono yo paling ndelok film neng kamar ngono tok</p>
	<p>Berarti malah ke <i>quality time</i> yoo?</p> <p>He'em.</p>
	<p>Menurut Mbak, mengapa kritikan orang lain dapat mengubah hidup diri Anda sendiri?</p>
65	<p>Kritikan ngelokne aku opo yaa ngelokne kowe ki mbok (masalah fisik ya) dikuruske sitik. Mengko cowok ra nglirik kerjo susah ngono kui</p>
	<p>Sorry tak potong, sing bilang begitu ki cewek opo cowok?</p>
70	<p>Cewek! kui pernah mengubah ku koyok aku nganti ra mangan lo day. Aku nganti ra mangan dan akhire loro. Hahahaha. Terus wong tuo ku ngerti koyok “wes rasah dirungokne” ngono ki terus pernah dilokne “kowe ki ojo terlalu bergantung kan mbiyen ki aku selalu karo wong tuo pilhanpun sok-sok wong tuo ki wae ngono kui.</p>
75	<p>Dadi pas eneng, pilihan ngono aku ki jik bingung ya. Nah masku pernah ngene. “kowe ki wes gede, kowe isoh nentokne pilihanmu ngene-ngene”. Dan sakplok e kui, saiki sing mbiyen aku pilihanku kudu dipilihne wong tuo saiki aku wis isoh milih dewe terus neng ndi-ndi mbiyen ki walaupun aku tuku opo ngono gek ora ndang tuku aku kudu ngejak mamakku nek ora aku ngampiri koncoku. Saiki aku neng ndi-ndi wes wani dewe</p>
	<p>Karena kapok dikritik kui mau?</p> <p>He'em masku kui mau</p>
80	<p>Gak og seng kritik fisik kui mau?</p> <p>Yen masalah fisik ki mau yo mencoba hidup lebih sehat saiki. Yo olahraga ngono. Kan aku ndisik mageran ngono loh. Iki jujur yaa, daripada SMA karo iki, iki awakku wis mendingan banget. Yowis soko kui</p> <p>Kan temenmu barang koyok ono sing kayak ngunu. Nah, secara lingkungan</p>

85	<p>pertemanan ki mending endi? SMA opo Kuliah? Sing bener-bener mutualisme</p> <p>Mutualisme ki kuliah. Soale SMA ki aku <i>dibully</i> sak kelas siji setengah tahun aku nganti stress nganti mlebu BK barang</p> <p>Ngono kui orang tua mu yo ngerti?</p> <p>Bapak ibuku ra mudeng. Cuman, aku kae pernah sambat to kui aku bar dilabrak kui</p>
90	<p>karo koncoku sak kelas</p> <p>Mergo?</p> <p>Ngene ceritane ngene. Pas kelas 1 SMA, aku melu dewan ambalan. Nah terus ki aku cerak cowok kakak kelasku sing dee yowis dadi dewan e kan aku ijik urung dadi dewan urung dilantik to. Ning ndi-ndi ki wong 2. Yo jajan yo ngene soale yo cedak</p>
95	<p>wae. Ngono lho. Aku ra pie-pie. Terus ki koncoku koyo ciece-ciee ngono kui sak kelas. Aku “ah ngopo toh” ngono ki. Terus suwe-suwe dicie-ciee yo pie yo. Cerak kan yoan. Sak organisasi. Terus bar kui ki ternyata koncoku sak kelas ngerti-ngerti jadian ro cowok e kui. Sing ciece-ciee ro aku malahan. Aku koyok ah yoweslah. Aku yowes bodo amat to. Terus ngerti-ngerti kok ngenengke aku. Koncoku sak kelas kui.</p>
100	<p>Wonge neng kelasku koyok nduwe <i>power</i> sugeh. Koyok koncone neng kelas ki yo akeh. Dadi bar kui aku dinengke. Hmm puncake kelas 2 kui aku dilabrak. Pas istirahat. Aku nduwe konco cerak telu. Dadi wong papat terus ngono lo. Tapi dino kui, aku dewe ning kelas. Koncoku sing 2 kui golek wi-fi ning kantor nah sing sijine kui mbuh neng ndi. Bar kui aku ngerungokne lagu nggo <i>headset</i> to. Terus bar kui teko</p>
105	<p>gobrak mejo ku. “maksud mu piye ngene-ngene? loh kowe omong opo ro liyane ojo gawe-gawe”. Aku i ra pernah gae-gae. Aku ra pernah cerito ro uwong-uwong. Soal kui. Yen kono jadian, yowes jadian o. Aku yowes meneng ae wong ngerti-ngerti kowe sing ngenengke aku, kan aku ngono kui to. Aku yo bingung to. Terus bar kui hmm yowis kui tak tahan terus mulih sekolah kan kumpulan dewan konco-koncoku dewe.</p>
110	<p>Kui aku cerito neng koncoku nganti aku dibentak sing dilabrak mau ki dee karo sisan ngomong ngene ki, “kowe dadi juru adat ora profesional” Loh ora profesional piye? Kui ndekwingi ra mlebu ki enek e surat e. Ho o enek ijin e tapi kui dino opo? wonge ra mlebu berapa kali dadi yo di A to. Terus wonge yo tetep kekeh “kowe ki lo ra profesional ngene-ngene” Terus aku ngeroso diolok, tahan-tahan ngono kui terus.</p>
115	<p>Bar kui keesokan harinya ki senior ku teko. Senior ku pramuka. De’e kan nduwe latar belakang psikologi lah pendidikan psikologi. Hmm diomongi koncoku ngene-ngene. Aku cerita mbi beliau dikandani ngene-ngene. Setelah beberapa hari 2 minggu ngono</p>

120	to, mas'e kui ngomong "dek kamu itu gejala depresi". Terus bar kui aku wes ra kuat banget to. Aku ngomong mbi wali kelasku, terus dilaporne neng BK. Dadi cewek-cewek sak kelas kui dipanggil neng BK. Gur goro-goro aku karo de'e sing gelut. Nah bayangno seko kelas 1 nganti kelas 2 kui aku <i>dibully</i> terus lho koyok diomongke
125	terus. Disindir-sindir, sok-sok yo masalah fisik barang. Padahal fisik ku karo de'e ki yo 11 12 cuman kan kono ayu putih ngono. Terus neng BK terus dikon nyeritakke kono ngaku, "ya bu saya <i>bully</i> lala". Ngaku dewe. Dan goro-goro kui aku koyok sering nyakiti awakku dewe. Terus bar kui ibu BK ne ngene, "hmm kamu mau minta maaf atau orang tua dipanggil?" terus wonge ngulatne aku. Yoweslah kono langsung minta ma'af. Metu BK wis rangkulan. Sak plok'e kui wes orenek masalah opo-opo. Tapi, sifat elek ku sing nyakiti diri sendiri iki isih ke gowo terus. Tekan kuliah barang yen stress po piye. Atau masalah keluarga barang. Ngono kui.
130	Berarti pas kui keluargamu yo ngerti?
	Enggak. Aku ceritone kui karo mamakku pas dilabrakne kui muleh aku pengen pindah sekolah. Karo nangis. Mamakku kan bingung. Tapi aku ra gelem ngomong. Gur ngono tok sih
	Lha kenopo?
135	Yo wegah gae pikiran wong tuo. Ben tak songgone dewe. Bukti ne isoh tak adepi
	Tapi wong tuo mu pernah anu ora koyok sing uwis-yowis ngono? Koyok care karo dirimu wi mau. Secara langsung
	Iyo pernah langsung. Tapi ngomonge yo pas akhir-akhir iki sih
	Pas SMA urung?
140	Urung
	Tapi seiring berjalannya waktu ki wong tua ki yo sadar
	Aku ki yo dadi berubah sifat e. Mbiyen ki SMA yo mungkin podo ya sifat e ndisik karo saiki yo ceria ngene ki. Tapi ora se ceria pas SMA awal-awal
	Saiki lebih koyok gampang emosi?
145	Iyo sih. Imbase malah ke saiki Yo isoh sabar cuman pie yo gampang tersulut e.
	Nah bagaimana cara mu agar dapat menerima kritikan dari orang lain?
	Nek menerima kritikan orang lain kabeh uwong ki angel ya. Kayak butuh proses ngono lah. Aku yo ngono butuh proses koyok ora metu kene mlebu kene. Tapi aku isoh nerimo kritikan kui mergo aku mikir ngene, hmm de'e isoh ngomong koyo
150	ngono kui masalah fisik ya mungkin de'e ben aku luwih sehat lah soko mbiyen-

	<p>mbiyen. Aku ngono kui sih mikirku. De'e kritik mungkin nggo kebbaikanku dewe</p> <p>Tapi seko keluarga pernah kayak “kowe kudu ngene ki loh” kayak ngasih saran dirimu</p>
155	<p>Pernah. Bapakku pernah cobo golek-golek pengalaman golek kerjo ngono kui lo.</p> <p>Terus mamakku nahan wong urung lulus kok. Lucune, setiap aku pengen neng pancingan lah sabtu minggu rame kan lumayan to. Pengen neng kono tapi bapakku nahan “ojo kesel” ngono kui terus. Yo aku yo bingung to mulane</p>
160	<p>Tapi fisik ngono orang tua ki kadang memandang gak?</p> <p>Mamakku sok-sok banding-banding ke ngono lo. Kae lo ayu cilik awak'e ngene-ngene. Aku yen dingonokne mesti nesu sek. Soale aku yo rodok tempramen ngono ki, tapi suwe-suwe yowislah saiki aku njogo makan daripada koyo mbiyen. Mbiyen ki isoh bendino mie lo. Mbiyen bapakku tuku sak kerdus kan bendino sedino ping 3 gek dikek'i sego sisan hahahaha. Tapi wes stop lah koyok ora langsung ora mangan tapi dikurangi paling seminggu yo pisan contohe ndek mau renang kan ning gonaku</p>
165	<p>umbul-umbul akeh sok-sok renang ngono kui karo pekerjaan rumahkan aku sing handle to ngono kui dadi yo kan gerak-gerak ngono kui lumayan</p> <p>Berarti pas kowe ketika malas ki orang tua ngelingke ora?</p> <p>Males leha-leha. Yo ngono kui kadang yo ngelingke “ojo mangan mie terus” tapi mbiyen ngomonge lambung lo ya lambungmu ndak ngene-ngene soale aku nduwe</p>
170	<p>maag. Terus yowis ngono kui</p> <p>Tapi kowe pas dikandani ki piye?</p> <p>Mbiyen yo ijik ngeyel</p> <p>Saiki?</p> <p>Saiki yoo wes ngerti wes gede yoo soyo mikir. Yo isoh berubah lah</p>
175	<p>Brarti ibu seng ngomen ke fisik?</p> <p>He'em. Nek bapakku koyo yowis lah. Soale kan aku anak terakhir kan anak wedok dewe dadi bapakku yo eman-eman ngono kui. Mamakku sing rodok cerewet</p>
180	<p>Tapi bapakmu ya kadang nasehati?</p> <p>Nek masalah fisik ora sih</p> <p>Menurut mu, mengapa dirimu harus mampu untuk menilai dan mengkoreksi kelemahan pada diri Anda?</p> <p>Tentang kui mau contohe maem mie, kui lama kelamaan neng fisik ki keroso. Nduwe maag kan terus diperiksane seng cerito mamakku “sering mangan mie ngene-</p>

185	<p>ngene...” Kan yo diseneni dokter’e kan. Awak lebih lemes, aku yo mengakui daripada mbiyen ki aku ra seneng sayur. Pokoe mie instan ki sering banget. Tapi saiki gandeng uwis ngerasakke dadi koyo terpacu hmm oleh mangan cuman ojo sering-sering terus yen misale olah yo dikek’i sayur saiki. Luwih ngono ki sih. Awak’e dewe langsung sadar</p>
190	<p>Tapi nek kayak misal iki balek ke masalah fisik meneh yaa, <i>circle</i> pertemanan ki mempengaruhi ra ben dirimu mampu menilai kekurangan mu sendiri? Misal temen mu cedak ngomen mbok dirimu ngene-ngene..?</p> <p>Gak sih. Koncoku cedak malah ra tau koyo ngono kui. Paling hmm koncoku SMA koyo ngomong olahraga yoh ngono tapi ora nyudutke ngono</p> <p>Responmu piye?</p>
195	<p>Responku yo ra piye-piye. Aku mikire ngene, tak gawe positif wae. Oh ben sehat gen aku ngene-ngene yo aku yo ayo-ayo wae biasane ngajak renang nek gak jogging. Terus sering masak mie bareng-bareng karo koncoku kui mau tapi mereka ki koyo ngerti-ngerti bawa sayur selada po piye nyoh la ngono kui</p> <p>Berarti malah kui termasuk e koncomu cedak?</p>
200	<p>Koncoku cedak. Soale kat kelas 1 SMA to sak kelas to nganti kelas 3 nganti saiki. Yowes suwe banget to wes 7 tahunan lah konconan.</p> <p>Berarti de’e sifat e membangun gitu yo?</p> <p>He’em membangun. Dan yen eneng masalah ki cerito ro kae-kae ning grup ngono kan wes aku ngene-ngene ngerti-ngerti wes do neng omahku gowo opo ngono wes kene</p>
205	<p>cerito nganti bengi esuk jam 1</p> <p>Support system e ya wis kebetuk yaa</p> <p>He’em goro-goro kui barang aku mbiyen ki neng keramaian ki minder</p> <p>Minder kenapa?</p> <p>Yo minder karena awakku koyo ngene ra PD. Pokoe keramaian, dijak neng ndi ngono</p>
210	<p>lah karo konco-koncoku. “Ayo rapopo to” koyo ngerangkul ngono. Mengko nek ono omongan elek, koncoku siji iki seng tomboy kui koyok bentengi ngono lho</p> <p>Berarti <i>support system</i> nya wis kebetuk ya. Berarti dirimu ki secara tidak langsung sadar oh iki apik iki elek</p>
215	<p>Ning futsal barang, kan futsal enek sing alim barang yaa. Enek sing ngingetke “ayo sholat sek” yowes ngono kui</p> <p>Temen ki yo ngaruh ya ngerubah prinsip mu ki</p>

220	<p>Ngaruh. Mungkin aku nek ora mbi futsal ki yo kan aku wonge <i>friendly</i> ya jare sopo-sopo isoh cedak. Tapi yen ora karo futsal iki ketoe aku ra bakal kebentuk aku sing saiki koyok PD kan futsal ki mempengaruhi banget. Soale suport ngono yen aku sedih ono opo-opo. “Cerito la” ngono kui</p> <p>Berarti futsal ki ra tau ngomen fisik?</p>
225	<p>Ora jarang. Malah ra tau og koyone</p> <p>Koyo membangkitkan ngono? misal ayoo la opo ngajak olahraga po piye hehehe</p> <p>Ora sih yen kui. Paling yen pengen yo renang kui pun ora ayo olahraga bareng ngono paling gur aku pengen renang ngono tok</p> <p>Secara tidak langsung yaa temen-temenmu yaa support ya. Luwih support koncomu kuliah opo SMA?</p>
230	<p>Yen <i>support</i> ya podo-podo <i>support</i>'e. Cuman yen lebih pener'e ki neng futsal. Soale wong-wong'ane ki yoo walaupun koar-koar po piye tapi ki isih terbatesi ngono lo. Yen koncoku SMA wong 2 ki mau iki rodok liar maksudte liar ki ngomonge ki wani ngono lo tapi aku ra terpengaruhi sih. Koncoku ki yo ngerokok dan lain-lain salah siji. Tapi sijine paling gur vape tok. Tapi aku ra terpengaruh lo yaa. Yo bedane kui sih sijine lebih religius sing sijine wani omong</p> <p>Berarti dirimu ki orange tidak menyudutke satu temen gitu yo?</p>
235	<p>Enggak. Aku nek konconan yo konconan wae walaupun de'e tindakane ngene-ngene hmm sing penting tau batesan lah ya. Aku mah rapopo konconan ro sopo wae</p> <p>Berarti dirimu gampang membuka diri no?</p> <p>Yen uwong-uwong ngomonge ngono yaa. Termasuk gampang membuka diri</p> <p>Lha menurut dirimu sendiri?</p>
240	<p>Nek menurutku yo iyo soale wong ora kenal wae tak sapa. Misale hmm pas ning kampus pas PBAK kae. Aku ra kenal ki aku SKSD. Terus neng pasar ki enek ibuk-ibuk belonjo terus tekon “belonjo nopo buk?” ngerti-ngerti aku ngono kui dewe mbuh ngopo yaa gampang membaur lah gampang membuka diri. Tapi balek lagi neng <i>mood</i> yaa yen lagi ra <i>mood</i> aku yo meneng ae tapi yen sering mbuh ngopo <i>mood</i> ngono kui</p> <p>Tapi sebenere dirimu ki piye? membuka diri opo menutup diri?</p>
245	<p>Aku tipe ne membuka diri sih koyo pengen konconan mbi sopo wae ngono lah</p> <p>Masalah kritikan kui mau malah gampang nerima ya?</p> <p>He'em gampang. Koyok kowe ngene-ngene o aku langsung oke makasih aku ngono ki to tekan omah yen kritikane yen diroso apik nggo awakku kan enek kritik gur</p>

250	<p>ngelek-ngelek tok kan yo enek kan</p> <p>La kui responmu piye?</p> <p>Yo nek ngelek-ngelek tok tak balekne meneh. Maksudmu ngritik ra ngasih saran aku yo piye</p> <p>Tapi pernah sakit hati ga?</p>
255	<p>Pernah. Emosi yo kui mau. Tapi yowislah. Malah kui tibane ora ngritik tapi ngenyek. Yo tak balekne atau bales soyo pedes lah. Cuman kui aku mikir iki mau terlalu nglarani ra yoo. Ngonono</p> <p>Bagaimana cara mbak untuk menyesuaikan diri Anda di situasi atau lingkungan yang baru dengan kekurangan Anda saat ini?</p>
260	<p>Yen aku mikir'e nek awakku koyo ngene yowis koyo ngene. Konsep nompo wis enek. Yo eneng lah. Cuman dalam beberapa peristiwa yo ijik ngono kui. Tapi akeh-akeh e wes koyo menerima ngono lo. Yen membaur menyesuaikan diri yo kui mau koyo ngajak kenalan, SKSD, tapi iki ya aku ngerti suasana. Yen suasana santai yo wani kenalan. Yo nek koyo neng acara formal yo biasa-biasa wae ora seng ngono-</p>
265	<p>ngono kui lah</p> <p>La nek dirimu mbak semisal koyo pas PBAK misale la dirimu membaur e gimana?</p> <p>Yo aku nonton situasi sek. Koyok wonge yen koyo ngono aku ngerti wonge iki seneng ngomong opo pie nah aku nek ngadepi de'e ki yo ki aku kenalan mbak ngene-</p>
270	<p>ngene... Terus eneng kan konco PBAK ku sing meneng banget. Terus aku batin ki bocah e kok ket mau meneng ae koyo ngikuti arus wae. Gur iyo-iyo wae. Nah tak cedak'i tak ajak ngobrol tak ajak kenalan mbak namaku ngene..ngene.. ngono..tapi lebih alus daripada karo uwong sing ora menengan</p> <p>Berarti dirimu iki berani untuk memulai pembicaraan gitu yo?</p>
275	<p>Wani</p> <p>Dengan dirimu sing sorry ngalami kondisi tubuh yang obesitas ki berani?</p> <p>Wani iyo wani. Soale yen ngaranku asyik wae. Emang seneng basa-basi tok si awale. Suwe-suwe yo akrab</p>
280	<p>Berarti kui pengaruh didikan dari orang tuamu gak? Semisal kongkon kono awur karang taruna?</p> <p>Ho'o. Yen ngene ki "mbok kono awur-awur kono srawung-srawung" soale yo bapak ibuku yo wonge 11 12 karo aku. Dadi aku ngikuti mamak karo bapakku</p>

	<p>Bagaimana cara dirimu menjadikan kekurangan mu sebagai ciri atau karakteristik dari diri mu sendiri?</p>
285	<p>Soal fisik ya. Nek neng pergaulan ngono kae wong-wong ngerti aku ki yo ngene ki. Yowes terkenal e aku yo ngene ki. Koyok fisik koyo ngene, pembawaanku koyo ngene, dadi kui jadi ciri khas ku. Dan aku yen mengenalkan diri yowes ngene ki aku</p>
	<p>Tapi dirimu pernah berusaha gak sorry diet dll?</p>
290	<p>Bola bali. Pernah pas kui goro-goro omongan e wong-wong. Bar kui aku diet gur ngombe tok. Beberapa hari. Emang turun, tapi bar kui dirawat</p>
	<p>Mlebu rumah sakit?</p>
	<p>Ho'o hahaha. Sakplok'e kui keluargaku bapak ibuku karo mas-masku ngomong "wes rasah diet ngene-ngene"</p>
	<p>Nah kui pas bapak ibumu ngandani kui lebih menguatkan opo nyeneni?</p>
295	<p>Nyeneni sek sih. Soale aku mbiyen ki nganti sesek ngono kae lo. "kowe ojo mikirke omongane uwong ngene-ngene..." padahal mamakku dewe pernah ngono kui. Cuman de'e ki ora kok aku yo pernah ngonokne anakku, ngono lho hahaha. Bar kui bapak ibuku ngomong wes ojo terlalu mikirne. Yo mikirne, mikirne. cuman <i>action</i> dalam usaha membuktikan. Mas-masku yo ngomong "mbok wes rasah diet-diet an ngono</p>
300	<p>kui. wes olahraga wae rapopo"</p>
	<p>Yo berarti <i>support</i> tapi carane berbeda ya?</p>
	<p>He'em. Yo kui sih. Tapi bar kui masku nukokne opo-opo yo coklat terus dikekne aku nyoh rapopo</p>
	<p>Nah kui masmu dalam konteks menenangkan dirimu sendiri ya, la dirimu ki</p>
305	<p>merasa gak koyo saudara-saudaramu ki lebih memaksa opo justru malah ngayem-ngayem dirimu dewe? Koyo ngrangkul ngono</p>
	<p>Kan masku sing pertama wes orenek ya. Wes meninggal</p>
	<p>Oh sorry</p>
310	<p>Rapopo, tinggal 3 masku. Masku sing ke 2 ki ra patio cedak ro aku soale ra tau omong-omong yen butuh tok. Masku sing ke 3 koyo wonge ki sing ngayem-ngayem "wes rapopo.." ngono kui. Lebih ngerangkul ngono</p>
	<p>Lha cedak'e karo sing ndi?</p>
315	<p>Nek cedak jane karo masku sing pertama. Kat cilik kan bedane aku ro masku 17 tahun karo masku sing pertama. Tapi bar kui meninggal pas aku SMP kelas 1 to. Nek masku ke 2 ki ra cedak soale kerja ne ning lampung kan. Masku sing ke 3 iki saking</p>

320	<p>cedake aku sering gelut. Tapi gelute koyo dolanan ngono kae lo. Nah sing ke 4 iki malah cedake luwih koyo mengayomi “ngopo nduk..? pie..reneo neng omahku” mengko bar kui dikek’i duit</p> <p>Kan saudaramu kan cowok kabeh, kui sok menurun ora cara pandange? misal dibully alah gur dibully we og. Maksudku dengan begitu prinsip e masmu ki mbok jadikan contoh koyo bar dibully paling yo dibully neh yowis lah..</p> <p>Ho’o. Yo ngono kui. Semisal enek sing <i>bully</i> fisik ngono kui ya. Masku sing nomer 3 ki ngomong “wes jarno wae, tekno wae”</p>
325	<p>Kui ngandani kowe?</p> <p>Ho’o ngandani. Nah bar kui prinsip’e masku kui tak gowo nganti saiki. Nganti ke gowo yowis nek arep ngelokne aku yo karepmu. Ngono. Kui masku sing ke 3 kui. Nek masku sing ke 4 terlalu kalem yaa. Masku sing ke 3 sing wani iki</p>
330	<p>Tapi masmu ngalami keadaan obes ra?</p> <p>Ora ki. Ora. Aku tok. Soko 5 anak ki gur aku tok. Masku sing ke 1 gede duwur tapi ora lemu. Masku sing ke 2 podo. Masku sing ke 3 cilik. Nah masku sing ke 4 gede duwur, aku lemu duwur</p>
335	<p>Bagaimana cara dirimu agar mampu untuk melihat kekurangan diri sebagai karakteristik dari dirimu?</p> <p>Yo kui mau aku nonton pandangan wong liyo soal aku oh aku i ternyata ngene-ngene. Aku yowis ngene iki. Memandang neng awakku dewe yo aku sing lemu aku sing yen seneng guyon</p>
340	<p>Tapi pernah merasa gak pada akhire wah aku harus berubah ki?</p> <p>Ho’oh. Pas kuliah. Kan bar kuliah ki lulus neng dunia pekerjaan kan. Kan akeh banget saiki sing koyo penampilan menarik ngono kui lho. Anyel banget aku. Terus aku mikir aku isoh ra yaa. Terus aku ngerti-ngerti nduwe <i>mindset</i> ayo berubah walau sitik sek weh alon-alon. Perbanyak sayur, ngakehi obah koyo tandang gawe, sing mbiyen aku mung nyuci baju, nyuci piring, nyapu, saiki ayo ditambah opo ngono kek yo lempit-lempit opo ngepel opo piye ngono ki yowes sitik-sitik ayo rapopo. Walaupun turune suwe penting eneng perubahan soko aktivitasku</p>
345	<p>Karena omongan orang mbok jadikan motivasi ya?</p> <p>Iyo tak gawe motivasi wae. Yo enek lah lambene sing nyinyir ngono kui. Ya mosok ameh tak sengak, yoo kan</p> <p>La emang keluarga besarmu ngerti yen dirimu pernah depresi</p>

350	<p>Nek depresi ora si. Ngerti ne yen aku loro tok. Paling ngerti ne loro mergo mikir abot-abot. Wes rasah mikir abot-abot aku dingonokne tok</p>
	<p>Tapi pernah gak setelah dirimu depresi ki orang tuamu lebih menjaga omongan?</p>
355	<p>Nek aku ngeroso iyo. Aku kan nduwe <i>circle</i> ya kui mau ya futsal, karo SMA iki, karo koncoku dewan sing sak yahene isih cedak. Dia iki ngerti ceritoku. Dan futsal iki yo ngerti. Tak ceritani. Ho'o yen aku cerito mereka ki golek kata-kata sing ora nyinggung koyok alon-alon ngono ki lo yen ngandani. Dadi mereka tau kan yen aku depresi barang. Misal aku mangkat kuliah rodok pie ngono ya ora koyo biasane liyane meneng sek. Mengko salah siji nyedak nekok'i "ngopo la?" terus koncoku sing konco dewan kui mau kui nomer siji sing diulati nomer siji tangan. Goleki "kowe ojo ya</p>
360	<p>nyuk" kan konco wes suwe ya. Terus dingenekne "ojo yaa..ojo". Dadi yen aku bar cerito nek pengen mandek i malah dikon cerito meneh dan de'e ki bilang aku ben lego. Terakhir cerito yo pas itu Ramadhan. Karena mergo cowok. Kan sak deso ambi aku cowok e kui, ustad yoan. De'e SMP SMA neng pondok. Lha ibuk ku ki wes seneng ambi de'e. Cilik'ane dolan bareng ro aku. Lha aku ki seneng ket kelas 4 SD.</p>
365	<p>13 tahun lalu, aku meneng. Kono ki ngerti nek aku seneng de'e cuman soyo suwe soyo gede kono mikire ah paling cinta monyet. Tapi ora, ternyata aku ke gowo nganti saiki. De'e uwis menikah pun aku ijik angel ngono. La soyo suwe gede soyo suwe lala yo paling wes ora seneng. Aku pun yo berusaha ngimbangi kono entuk agamane, aku pie carane yo isoh ngimbangi lah sitik-sitik dengan aku kuliah neng kene dan aku</p>
370	<p>ngafal-ngafalke kui barang ono urusan agamane. Dan aku kuliah iki fokuse neng <i>parenting</i>. Dadi ben imbang. Tapi ternyata kono dijodohne karo anak e ustad. Aku sing wis ameh ngene dadi ngene meneh. Ya kui ustad e sing sering ngasih kerjaan neng mas'e kui koyo dakwah neng kene, imam neng kene, ngono kui. Dadi aku yowislah. Goro-goro kui aku stress terus kecelakaan skripsi ora tak garap. Aku ra teko pas de'e menikah. Aku nangis ning kono, sesek banget. Bar kui sekeluarga ngerti yen</p>
375	<p>aku ditinggal rabi. Bar wi aku nangis, malah do nangis kabeh. Tapi yowislah</p>
	<p>Tapi mamakmu kui ya mencoba menguatkan?</p>
380	<p>Ho'o yo menguatkan. De'e yo karo nangis "sing wis yowis" ngono kui</p>
	<p>Oke lanjut ya, mengapa dirimu merasa nyaman dengan diri Anda saat ini?</p> <p>Soale pertama yo risih kurang percaya diri. Tapi berkat konco-koncoku <i>support system</i> ku kui mau konco-koncoku ki ngene iki cerito ro aku, "la kowe ki pendengar</p>

	<p>yang baik. Koyok kowe yen dicurhati ora menghakimi. Kowe ojo sedih. Sayangi awakmu dewe” pokoe mereka ki bilang aku cantik ojo ngerungokne omonge uwong-uwong ngono</p>
385	<p>Keluarga yo ngono kui?</p> <p>Tapi nek keluarga ki ngekek i <i>support</i> i ora ngetarani. Koyok yo gensi po pie ngono kui lho. Tapi yen aku lagi <i>down</i>, lagi dikek’i omongan cuman koyok biasane ngono ki ra omongan opo pie. Nah nek konco ki koyo langsung omongan ditokne koyo penguat ngono lho</p>
390	<p>Prinsip mu berubah karena temen-temen yaa?</p> <p>Karena lingkungan sih, ho’o</p> <p>La dirimu lebih marem mendengarkan temen mu cewek opo cowok?</p> <p>Cewek sih. Soale yen koncoku cowok ki cuman beberapa tok. Paling yo gur ngandani “gimana, sabar” intine sabar. Wis ngono kui tok. Cuman nek penguat ki cowok-cowok ora. Ora gagas. Koyo mereka ki ra mandang fisik pie-pie ngono ki ora bedolah karo cewek. Cewek ki lebih perasa luwih diomongke ngono lah</p>
395	<p>Bagaimana cara dirimu untuk menyesuaikan dengan diri sendiri terhadap perubahan fisik maupun perubahan emosi yang terjadi pada dirimu?</p> <p>Yen aku ngeroso tambah gendut ngono kui brarti aku kurang obah iki. Oke mulai saat iki aku ora mangan sego sek. Mangane sayur wae. Mangan e dijogo luwih dijogo meneh terus aktivitas barang</p>
400	<p>Dirimu enek ga sih kayak <i>role model</i> biasane tiktokers sing nduwe badan segini, opo nek ga koncomu sing ndisik lemu dadi kuru, enek ora?</p> <p>Eneng sih nek <i>role model</i> neng IG. Idol sih. Aku pingin koyo ngene de’e ki cilik tapi ga pati cilik. Nek bagian olahraga kui Yulia Balsum. Kui Youtuber yo tiktoker pokoe sing masalah kesehatan lah. Dadi cara olahraga ki ngene, makan makanan ki pie</p>
405	<p>Berarti koncomu orenek <i>role model</i>mu yo?</p> <p>Ooo enek sih. Aku nonton koncoku sak kelas kui badan e wes proposional, ayu, kalem pengen ki koyo de’e. Yoo ngono kui to paling sebatas ngono kui tok,</p>
410	<p>termotivasi paling jare aku pengen koyo de’e ngono kui</p> <p>Menurutmu, bagaimana dengan kemampuan yang Anda miliki saat ini dapat dimanfaatkan menjadi lebih efektif?</p> <p>Nek bagian masalah fisik, hmm aku yo kuat. Misal yo kui dikon ngangsu, dikon angkat-angkat dan mesti nek neng omah nek kon ngangkat-ngangkat ki aku. Nek</p>

415	<p>kemampuan masak kui tak kembangne koncoku ki tak masakne tak kek'i pempek. Aku jane sadar aku nduwe kemampuan isoh masak tak kembangne koyo eksperimen gawe iki gawe iki ngono kui sok-sok tak jual barang. Terus koncoku malah omong yen selagi kowe isoh masak mbok usaha opo koyok kuliner ngono kui</p> <p>Temen mu sendiri ki malah ngerti bakatmu sendiri yo?</p>
420	<p>Ho'o malah ngandani. Nek koncoku futsal iki kowe pinter masak, gae kue ngono-ngono kui. Nek koncoku SMA wong telu kui mau mereka ngerti aku seneng masak-masak karena yo sering masak bareng kan</p> <p>Berarti dirimu isoh nonton kemampuan mu sendiri ya</p> <p>He'em sih ya karena temen-temenku kui mau</p>
425	<p>Apa yang Anda lakukan agar kemampuan Anda bisa dimanfaatkan menjadi lebih efektif?</p> <p>Tetep dino-dino ki tetep sinau walaupun wes isoh. Aku ki sekali dua kali enak terus ngono kui ora. Tau nyobo rasane aneh ra genah koyo <i>trial n error</i> ngono kui barang, ganti metode, pokoe ojo mutungan dan belajar terus wong yo jenenge belajar. Misal</p>
430	<p>gawe brownies, kok rasane pahit, sesuk meneh ganti metode poko'e belajar terus</p> <p>Menurut Anda, mengapa Anda harus memiliki pendirian atau pedoman untuk menjalani hidup?</p> <p>Ben ora goyah sih. Nek awakdewe atau aku ora nduwe pendirian yo luntang lantung tok nek ora nduwe pendirian atau tujuan. Kudu nduwe target ben tetep fokus ben</p>
435	<p>awakdewe ora terlalu terpengaruh karo wong liya. Dengan terpengaruh orang lain kan proses e kan beda-beda dadi yo harus sih nduwe pendirian</p> <p>Dadi harus memantapkan diri dengan pendirian ya?</p> <p>He'em</p>
440	<p>Apakah Anda mampu untuk menerima kondisi Anda secara realistis?</p> <p>Secara realistis yo seiring berjalannya waktu cuman ada pilihan yo pengen koyo cewe lain. Menerima yo menerima. Aku ki menerima jane, tapi nek ditawani pengen jadi cewe lain yo pingin</p> <p>Lha dirimu sadar nek menerima diri ki pas kapan? Lebih sadar banget</p> <p>Kuliah. Soale kan <i>circle</i> pertemanan e kan bertambah ora seko wong kene-kene tok</p>
445	<p>ketemu wong akeh, dadi aku yo bertekad untuk berubah dan ojo ngene-ngene terus</p> <p>Bagaimana cara Anda agar mampu untuk menerima kondisi secara realistis?</p> <p>Carane yo sadar diri. Aku koyo ngene yowis. Luwih bodo amat sih. Hahahaha</p>

	<p>Bagaimana cara Anda untuk berpegang teguh terhadap pendirian atau pedoman hidup Anda saat ini?</p>
450	<p>Iki sih mikire niat sih. Maksudte sadar karo niat e awal sek. Ojo terpengaruh karo liyane. Mungkin jalan liyane luwih apik, tapi ra mungkin aku koyo liyane. Jadi ne nek <i>mindset</i> ku ngene yowis aku ngene bener. Soale ngikuti kata hati to</p>
	<p>Menurut Anda, apakah diri Anda sudah puas dengan kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki saat ini?</p>
455	<p>Nek kelebihan dalam hal memasak kui mau kan aku masih dalam tahap belajar yaa. Kui ki ra eneng cukup'e. Tapi yowis puas sih. Yo emang kabeh isoh masak, cuman kan beberapa enek sing taraf belajar sedangkan aku ki yowis cara-carane yo uwis luwes ngono lah. Puas sih. Aku wis isoh gawe ngene-ngene. Tapi, yo masih taraf belajar lo yaa. Nek kekuranganku masalah fisik, memang penerimaan ku kui, yo ora</p>
460	<p>sih. Aku <i>goals</i> ku sih ideal sih. Yo ora cilik banget tapi ideal</p>
	<p>Mengapa dengan rasa puas terhadap kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki, Anda memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri?</p>
	<p>Yo kui. Ora kabeh isoh masak. Yo ora merendahke lo ya. Aku nduwe kemampuan ngene ki salah satu sing isoh dibanggakan, ngurus anak yo isoh dibanggakan. Nek</p>
465	<p>masalah fisik sing isoh dibanggakan yo aku leluasa isoh bantu wong-wong koyo ngangkati opo-opo. Bahkan tetonggo ku yo malah njaluk tulung. Yo keadaan koyo ngene yo eneng sedih'e, tapi enek senenge dalam arti aku isoh bantu uwong dengan kekuatanku</p>
	<p>Berarti di sisi lain dirimu sedih, di sisi lain dirimu yo isoh bantu uwong?</p>
470	<p>He'em kui sih yen tak pikir-pikir</p>
	<p>Bagaimana cara Anda menumbuhkan sikap bangga terhadap kekurangan yang Anda miliki saat ini?</p>
475	<p>Yo kan aku sadar, aku enek kekurangane. Aku pengen cilik yo ho'o, padahal aku koyo ngene aku isoh membantu uwong. Kui mendatangkan rasa puas nggo awakku dewe dan aku bangga. Aku isoh membantu uwong dengan kekuranganku, ngono lho. Kekuranganku sing pingin tak ilangi, padal kekuranganku ki isoh membantu ngono lho</p>
	<p>Lha dirimu pernah gak dengan kekuranganmu itu, malah mbok jadikan penguat? misale lainne pengen lemu og. Pernah ra?</p>
480	<p>Ho'o. sih emang banyak konco-koncoku kadang sing awak'e do kuru-kuru ki malah</p>

485	<p>pengen lemu. Berarti yowis aku yo bersyukur nduwe kondisi begini. Tapi aku yo tetep dengan tujuan awalku mau yo pingin nduwe badan sing ideal walaupun berat tapi tak lakoni alon-alon</p> <p>Oalah yawes cukup sekian ya wawancaranya, terima kasih meluangkan waktu.</p> <p>Maaf mengganggu</p> <p>Oralah ora ganggu. Malah seneng aku</p> <p>Hehehe makasih yaa, Assalamu'alaikum</p> <p>Wa'alaikumsalam siap</p>
-----	--

Lampiran 8 Verbatim Significant Other

Nama Inisial : YAI

Usia : 21

Jenis kelamin : Perempuan

Hari, tanggal : 5 Mei 2023

Pukul : 10.00 WIB

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Kode : WIT.1.5.5.23

Cetak **Tebal** : Interviewer

Cetak Tegak : Interviewee

No.	Percakapan
1	<p>Assalmu’alaikum mbak</p> <p>Wa’alaikumsalam mas</p> <p>Sebelumnya perkenalkan saya Hidayat Nur Fahreza dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta</p> <p>Baik mas</p>
5	<p>Sebelumnya gimana kabarnya mbak?</p> <p>Alhamdulillah mas baik</p> <p>Alhamdulillah kalau gitu mbak. Langsung saja ya mbak saya bertanya mengenai mbak lala</p> <p>Ya mas</p>
10	<p>Kenal sama mbak lala sudah berapa tahun mbak?</p> <p>Kurang lebih kayak’e 4 tahun. Pas maba tahun 2019 kayae awal kenal ya pertama masuk kuliah itu. Terus masuk kelas, nah terus diajak kenalan sama dia. Emang sama-sama dari klaten, jadi ne nyambung ya. Terus ngobrol nya aku sama dia yo nyambung, jadi ya kenal sama Lala</p>
15	<p>Nah Lala ki orangnya mbak gimana?</p> <p>Ceria, <i>friendly</i>, cerewet yo iyo sih, de’e juga sing paling membangun suasana. Tapi yo kadang ada sisi rapuh’e</p>

20	<p>Ketika dirimu nonton si Lala ki rapuh ki, lebih meneng apa ceria?</p> <p>Justru meneng. Yen di WA ki kadang susah ngono lo. Jadi kita-kita ngasih waktu pas lagi sedih ngono ki soale yen sedih ki wonge sering ngilang tapi yowis ngerti lah mesti sesuk ya dibales kok</p>
25	<p>Nah kui pas ngasih waktu buat de'e sendiri ki justru sesuk e ceria meneh opo gur sementara tapi yo enek kelingan-kelingan sedih?</p> <p>Yo tetep enek sedih'e, tapi yen pas ngilang kui crito la, ketemu neng kos po piye. Kadang sih gentian nek gak biasane kita ke rumah'e</p>
30	<p>La menurut mu mbak Lala ini sudah menerima kritikan belum?</p> <p>Terkadang yo beberapa hal bisa diajak nompo awak'e dewe. Yo beberapa hal enek sing belum bisa beberapa hal. Tapi simpel sih wonge. Senenge ngobrol sih de'e</p>
35	<p>Nek mbak lala ni apa sering cerita tentang perkembangan e diri sendiri?</p> <p>Opo meneh pas de'e masak ki bareng-bareng gitu de'e mood banget. Emang bakate de'e kan masak kan jadine yo emang de'e pinter masak</p>
40	<p>Hobi masak ki dirimu tau sendiri opo diceritani?</p> <p>Yo diceritani yo ngerti dewe. Kan soale sering diajak ke rumah'e dimasakne maeman barang kadang, soyoneh de'e seneng banget kan masakne kita-kita gitu ki</p>
45	<p>Menurutmu mba Lala ki wis menerima diri ne sendir belum?</p> <p>Nyaman sih. Wonge yo enjoy dan de'e ki yo PD-PD wae ki. Mungkin soal fisik ga terlalu. Soale ada faktor lain-lain kan sing bisa membuat de'e <i>down</i> juga</p>
	<p>Nek dirimu nonton mba Lala ki bisa berbaur gak karo orang baru?</p> <p>Malah gampang banget. De'e sing paling <i>friendly</i>. Emang de'e ki paling tipe ne <i>friendly</i> sih. Opo-opo de'e ki sing mulai pembicaraan, jadine de'e emang gitu sih wonge</p> <p>Oalah yaudah cukup ya, makasih atas waktune</p> <p>Iyo siap</p> <p>Assalamu'alaikum</p> <p>Wa'alaikumsalam</p>

Lampiran 9 Verbatim Significant Other

Nama Inisial : ANFS

Usia : 21

Jenis kelamin : Perempuan

Hari, tanggal : 18 Mei 2023

Pukul : 13.00 WIB

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Kode : WIT.2.18.5.23

Cetak **Tebal** : Interviewer

Cetak Tegak : Interviewee

No.	Percakapan
1	<p>Assalmu’alaikum mbak</p> <p>Wa’alaikumsalam mas</p> <p>Sebelumnya perkenalkan saya Hidayat Nur Fahreza dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta</p> <p>Baik mas</p>
5	<p>Sebelumnya gimana kabarnya mbak?</p> <p>Alhamdulillah mas baik</p> <p>Dirimu sudah mbak dedes berapa lama?</p> <p>Hampir 4 tahun sih kayanya. Semenjak awal-awal kuliah si berarti 4 tahun</p> <p>Langsung pertanyaan ya mba. Menurut dirimu mbak dedes ini apa sudah</p>
10	<p>dibilang percaya diri?</p> <p>Kalau sejauh ini dia cerita, dia selalu bilang “eh kok aku tambah gendutan ya” selalu gitu kan dia. Padahal menurutku biasa aja. Ya kadang bilang begitu tapi ya kadang tu dia PD-PD aja ga merasa kek gitu</p> <p>Kalau ada kritikan dia cenderung gimana, menerima kah?</p>
15	<p>Hmm kalau ada kritikan yang cenderung baik dia pasti nerima. Tapi misal kayak ngejek gitu mesti dia mikir dan nanya ke aku. “emang aku kayak gini ya?” gitu. Sekiranya dia mikir banget gitu dia merasa ga enak, gitu</p>

	<p>Tapi kamu pernah ga mencoba memberi kritikan tentang kekurangannya dia? Pernah aku. Tapi dia tetep sama pendiriannya</p>
20	<p>Apa seorang mba dedes sudah mampu mengkoreksi kelemahannya? Dia suka bilang, dia orangnya tau kalau misalkan ini tuh salah. Misal dia malas, dia tau ni malas ini salah. Dia tau tapi kayak ga bisa nahan. Tapi tetep dilakuin</p> <p>Owhh begitu Iya jadi dia begitu tau kurangnya sendiri tapi ya tetep gitu aja</p>
25	<p>Menurutmu mbak dedes itu sudah jujur terhadap diri sendiri dan orang lain? Iya sih. Tapi kadang dia tu butuh sudut pandang dari orang lain. Semisal kadang tanya sama aku “eh menurutmu ini gimana?”</p>
30	<p>Selama 4 tahun itu kamu kenal itu dia sering bilang apa? Biasanya sih tentang pasangan. Tapi akhir-akhir ini dia sering cerita tentang badan dia sih. Kayak tadi “eh aku tambah gendutan ga si?”</p>
35	<p>Kalau menurut mu mbak dedes ini apa udah nyaman dengan dirinya sendiri? Ada satu momen kadang dia menjadi diri sendiri. Dia ga pendiem gitu sih, kadang. Sama orang-orang baru kadang aku ajak sama temen-temenku dia enjoy aja. Ya kadang diem juga sih. Ya gimana ya haha. Ya pertama diem dulu sekiranya ada obrolan yang asyik atau dia tau nimbrung juga. Dia bisa menempatkan posisi sih. Ya diem karena ga kenal gitu kan. Kalau obrolannya seru pasti dia juga ikut nimbrung kok</p>
40	<p>Kan kamu pernah ngajak ke temen-temen mu, itu banyak omong apa lebih cenderung diem? Lebih ke diem sih. Hahaha</p>
45	<p>Berarti mbak dedes itu kalo ke temen-temenmu gitu lebih pendiem? Iya sih kayak lebih pendiem gitu. Ya mungkin kaya belum kenal kali ya. Diem dan ga banyak omong gitu pas aku bawa kenalan ke temen-temenku. Kalau dikenalin ya kenalan, kalau enggak ya enggak kenalan sama temen-temenku. Ya cenderung kaya cuek sih dia</p>
50	<p>Malah menurutmu mbak dedes cuek gitu? Iya sih cuek kadang. Bahkan di <i>chat</i>. Padahal ketemu aslinya tu seru banget. Kalo pas <i>chat</i> dia tuh kayak cuek banget sampe banyak yang ngira marah. Emang kadang dia males ngetik</p> <p>Hahaha serius gitu?</p>

	Iya kadang. Tapi kalau ketemu itu asyik.
	Ohh gitu yaa
	Iya
55	Kalo menurutmu mbak dedes sendiri udah bisa memanfaatkan kemampuannya belum?
	Bisa sih. Dia pernah bantu pacarnya kayaknya, pacarnya kayak ngalamin depresi gitu juga, nah dia tuh juga pendengar yang baik. Gitu
	Walaupun katamu tadi cuek?
60	Jadi emang dia kalo sama orang yang belum kenal gitu lebih pendiem atau ga cuek sih. Tapi kalo sama orang yang udah kenal dia enjoy banget dan seru banget malah dia kalo ngobrol. Kalo sama yang deket dia kadang ngingetin gitu
	Ngingetin apa nih?
65	Ya ngingetin segala hal. Kayak sekiranya aku salah kadang dia ingetin. Dan dia menurutku bisa melakukan segala hal sih. Daripada temen-temen lain. Dedes sih paling hmm apa ya kalo kerjaan cepet banget dia. Dia bisa sambil kuliah, sama bagi waktu gitu
	Menurutmu Mbak Dedes sudah mandiri dan berpendirian?
	Iya. Mandiri banget sih dia. Mandiri banget bahkan di keluarganya
	Jadi pernah cerita ke kamu tentang ke keluarganya?
70	Iya. Apa-apa itu jadi patokannya itu ya Dedes itu. Padahal gajinya segitu kayaknya belum UMR yaa. Padahal dia kebutuhannya banyak. Kayak bener-bener dia itu sendiri. Nah pas bayar semester lagi itu dia mikir gimana caranya bisa bayar. Kalau pendiriannya dia itu kuat sih. Soal pasangan yaa, ketika dia tau dia salah, Nah aku berusaha ngasih tau kalau ini salah tapi dia tetep kekeh dengan pendiriannya.
75	Kadang ya keras kepala juga dia sih
	Berarti dia kayak tegas gitu ya?
	Ho'o
	Kalau menurutmu Mbak Dedes sudah bangga belum menjadi diri sendiri?
80	Dia itu kuliah udah bagi waktunya untuk kerja. Kayak pulang, kan kerja sore jadi kuliah pulang itu dia kerja. Biasanya kerja sampe malem terus pulang kerja dia kalau ada tugas dia ngerjain dan kadang dia malah kalau tidur itu pagi-pagi gitu jam 3 an baru tidur. Pas skripsi ini dia kayak udah bener-bener dia bisa bagi waktu. Menurutku dia pasti udah bangga sih sampe di titik itu

85	<p>Maksudnya?</p> <p>Hmm yaa kerja iya dia juga kuliah iyaa kayak tanggung jawab di keluarganya itu semua dilimpahkan ke dia padahal dia anak terakhir. Menurutku dia bangga, tapi orang sekitar belum merasa puas gitu loh sama pencapaiannya dia, gitu sih</p> <p>Oalah gitu yaa. Yaudah makasih ya atas waktunya</p> <p>Iya siap sama-sama</p>
90	<p>Maaf mengganggu waktunya</p> <p>Gak. Enggak ganggu kok</p> <p>Assalamu'alaikum</p> <p>Wa'alaikumsalam</p>

Lampiran 10 Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “**SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS**”. Untuk mengetahui gambaran *self acceptance* seorang mahasiswi.

Self acceptance ditandai dengan adanya penerimaan yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap dirinya. Penelitian tentang *self acceptance* pada seorang mahasiswi yang mengalami obesitas ini belum pernah dilakukan. Oleh karena itu saya berusaha untuk meneliti dan melihat bagaimana *self acceptance* pada mahasiswi yang mengalami obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya, peneliti mohon kepada Saudara untuk bersedia berpartisipasi menjadi informan dalam penelitian saya ini. Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara. Hasil wawancara akan dijadikan data yang digunakan mengungkap secara jelas tentang *self acceptance* yang saudara alami.

Saudara bebas untuk menolak ikut serta dalam penelitian ini, dan apabila Saudara telah memutuskan untuk ikut, Saudara juga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat. Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah dan hanya untuk kepentingan penelitian, maka dari itu hasil data akan terjamin kerahasiaannya. Jika Saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, Saudara dapat menghubungi saya **HIDAYAT NUR FAHREZA** 083816095550

Surakarta April 2023

Peneliti

Lampiran 11 Surat Pernyataan Persetujuan Informan LAP

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya:

Nama : Laura Ajeng Pramesti
 Usia : 21 Tahun
 Alamat : Jl. Elang no 2 Manahan

Saya secara sadar bersedia terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul **“SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS”**. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan melalui proses pengambilan data untuk kepentingan dan tujuan penelitian. Pada penelitian, saya akan memberikan informasi terkait hal-hal pribadi pada peneliti dan saya menyatakan dengan sadar hanya mengizinkan peneliti mengetahui hal-hal tersebut.

Sebagai partisipan penelitian, saya menyetujui untuk melakukan pertemuan dan mengikuti sesi wawancara pada waktu dan tempat yang disepakati oleh peneliti. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang kurang lengkap selama proses pengambilan data tersebut.


 (.....Hidayat Nur Fahreza.....)

Peneliti

Surakarta, 1 April 2023


 (.....Laura Ajeng Pramesti.....)

Informan Partisipan

Lampiran 12 Surat Persetujuan Informan FDR

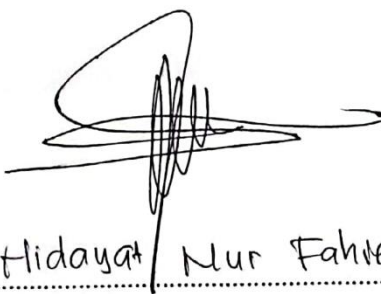
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI


Dengan ini saya menyatakan bahwa saya:

Nama : FITRI DESI RAHMAWATI
 Usia : 22
 Alamat : Tegalmulyo PLO3/04 Majosongo, Jebres, Surakarta

Saya secara sadar bersedia terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul **“SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS”**. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan melalui proses pengambilan data untuk kepentingan dan tujuan penelitian. Pada penelitian, saya akan memberikan informasi terkait hal-hal pribadi pada peneliti dan saya menyatakan dengan sadar hanya mengizinkan peneliti mengetahui hal-hal tersebut.

Sebagai partisipan penelitian, saya menyetujui untuk melakukan pertemuan dan mengikuti sesi wawancara pada waktu dan tempat yang disepakati oleh peneliti. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang kurang lengkap selama proses pengambilan data tersebut.


 (.....)
 Hidayat Nur Fahleza
 (.....)
 Peneliti

Surakarta, 14 April 2023

 (.....)
 Informan Partisipan

Lampiran 13 Surat Persetujuan Informan LKM

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya:

Nama : LANNI KURNIA MELATI.

Usia : 22 TAHUN

Alamat : CABEAN, JANTI, POLANHARJO, KULATEN

Saya secara sadar bersedia terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS". Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan melalui proses pengambilan data untuk kepentingan dan tujuan penelitian. Pada penelitian, saya akan memberikan informasi terkait hal-hal pribadi pada peneliti dan saya menyatakan dengan sadar hanya mengizinkan peneliti mengetahui hal-hal tersebut.

Sebagai partisipan penelitian, saya menyetujui untuk melakukan pertemuan dan mengikuti sesi wawancara pada waktu dan tempat yang disepakati oleh peneliti. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang kurang lengkap selama proses pengambilan data tersebut.

SURABAYA, 17 April 2023



(HIDAYAT NUR FAKHRI)

Peneliti



(LANNI KURNIA MELATI)

Informan Partisipan

Lampiran 14 Surat Persetujuan *Significant Other*

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya:

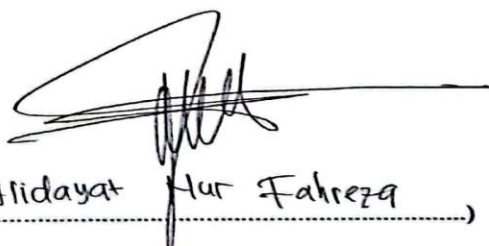
Nama : Yuyun Ayu Istiaomah

Usia : 21 tahun

Alamat : Pacing Tengah Rt 02 Rw 03, Carikan, Juwiring, Klaten.

Saya secara sadar bersedia terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS". Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan melalui proses pengambilan data untuk kepentingan dan tujuan penelitian. Pada penelitian, saya akan memberikan informasi terkait hal-hal pribadi pada peneliti dan saya menyatakan dengan sadar hanya mengizinkan peneliti mengetahui hal-hal tersebut.

Sebagai partisipan penelitian, saya menyetujui untuk melakukan pertemuan dan mengikuti sesi wawancara pada waktu dan tempat yang disepakati oleh peneliti. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang kurang lengkap selama proses pengambilan data tersebut.


 (.....Hidayat Nur Fahriza.....)
 Peneliti

SURABAYA, 5 Mei 2023


 (.....Yuyun Ayu Istiaomah.....)
 Informan Partisipan

Lampiran 15 Surat Persetujuan *Significant Other*

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya:

Nama : Ayu Nur Fitria S.

Usia : 22 tahun

Alamat : Kartasura

Saya secara sadar bersedia terlibat dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS". Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan melalui proses pengambilan data untuk kepentingan dan tujuan penelitian. Pada penelitian, saya akan memberikan informasi terkait hal-hal pribadi pada peneliti dan saya menyatakan dengan sadar hanya mengizinkan peneliti mengetahui hal-hal tersebut.

Sebagai partisipan penelitian, saya menyetujui untuk melakukan pertemuan dan mengikuti sesi wawancara pada waktu dan tempat yang disepakati oleh peneliti. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang kurang lengkap selama proses pengambilan data tersebut.



(.....Hidayat Nur Fahrana.....)

Peneliti

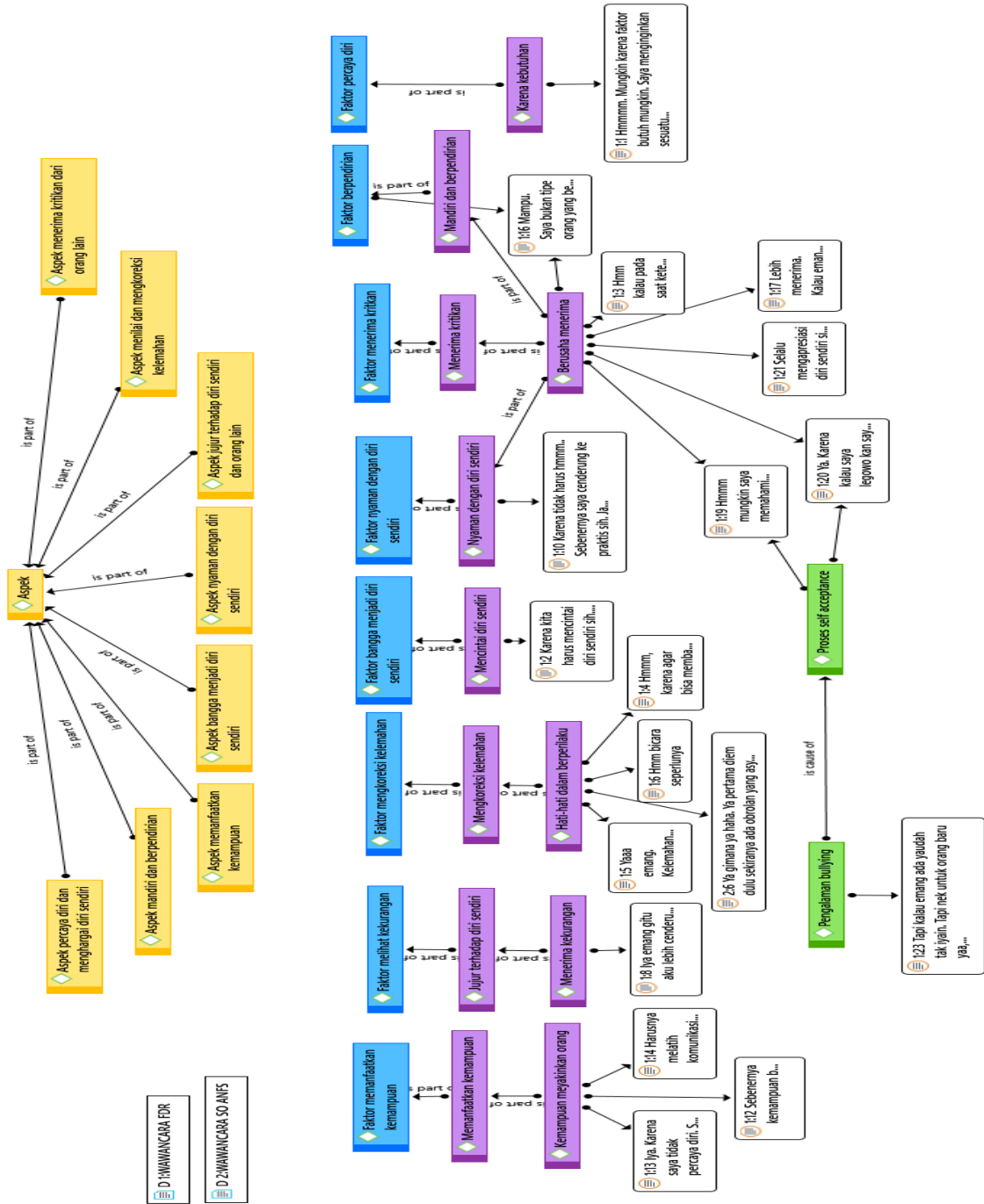
Surabaya 18 Mei 2023



(.....Ayu Nur Fitria S......)

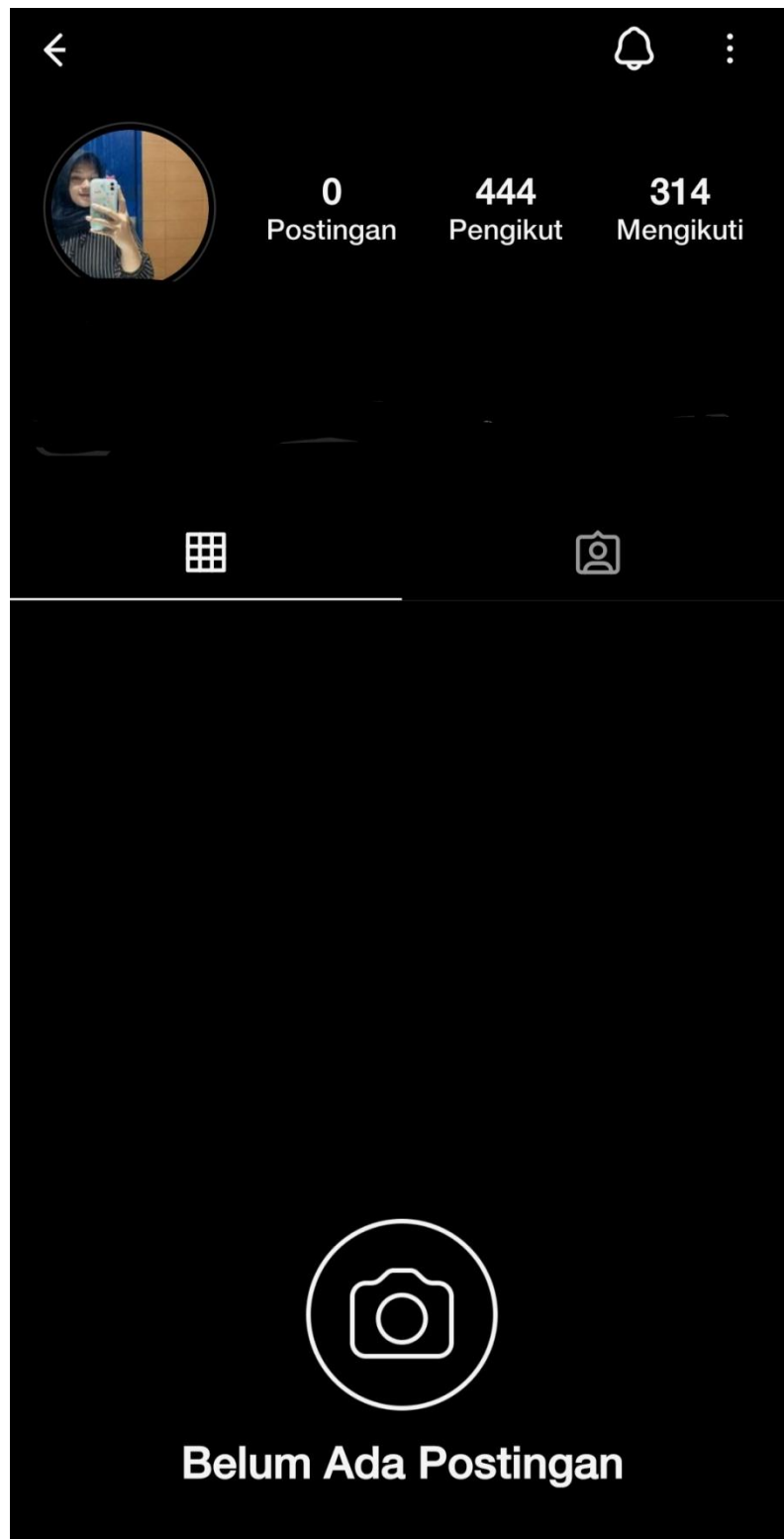
Informan Partisipan

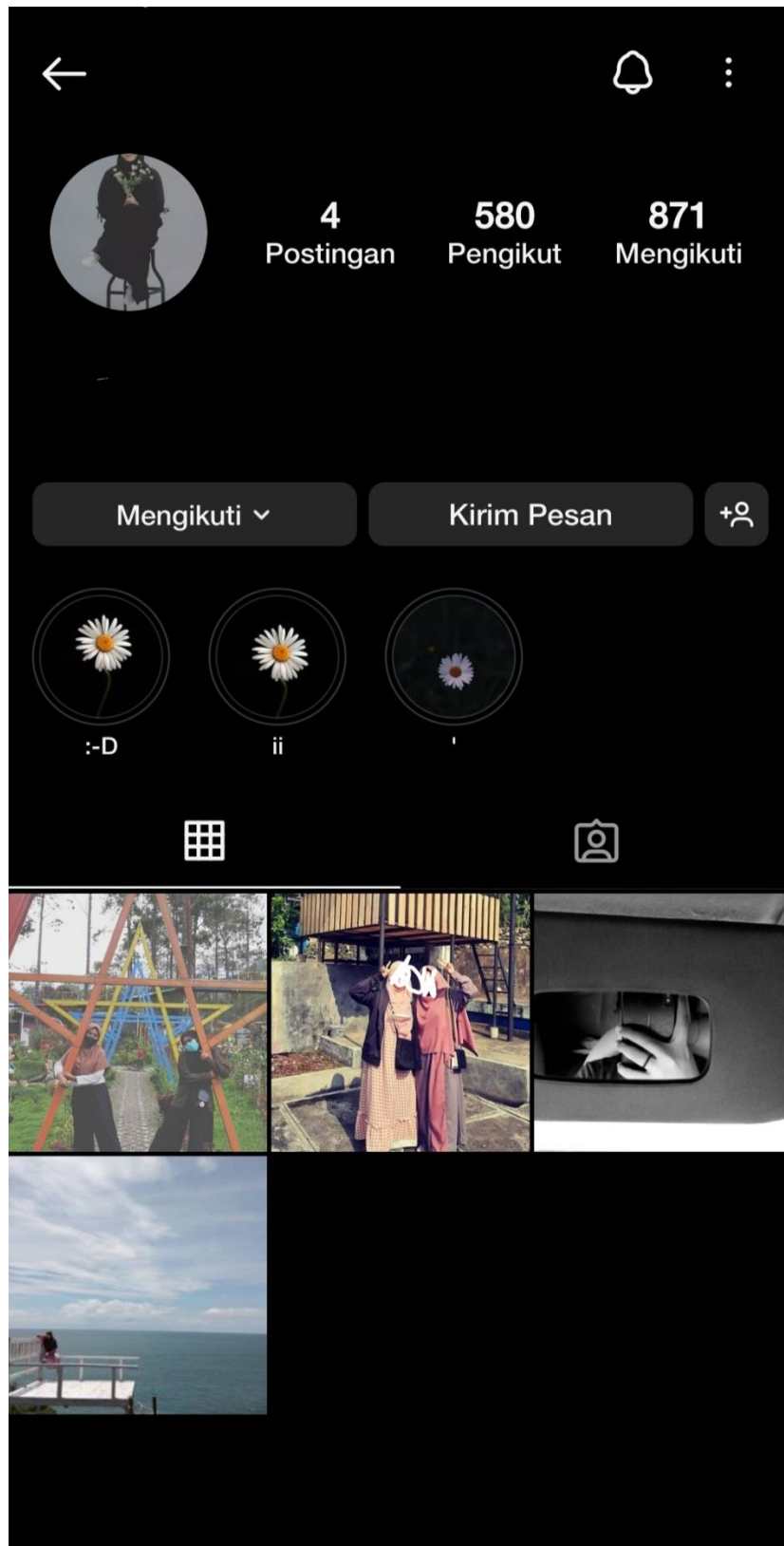
Lampiran 17 Hasil CODING Informan FDR






D. INWANCARA FDR
 D. ZWAWANCARA SO ANFS


Lampiran 19 Dokumentasi






←  

 **6** Postingan **870** Pengikut **445** Mengikuti


Mengi... ▾ Kirim Pes... Kontak 


Disarankan untuk Anda [Lihat semua](#)

 ✕


fitrikawww
A Museum of Moments

Ikuti

 ✕


kampusmer... 
Kampus Merdeka


Ikuti


 ✕


_ichs
Ichs


Ikuti



 unahh

 Mongkrang

 Andong

 Merbabu par...

 Merbabu par...

Lampiran 20 Hasil Cek Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak **Turnitin** maka pihak di bawah ini:

Nama : HIDAYAT NUR FAHREZA
 NIM : 191141001
 Program Studi : Psikologi Islam
 Judul Skripsi : SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS
 Hasil Turnitin : 9 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan "Similarity Index" di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 07/06/2023

Wakil Dekan I,



Dr. Hj. Kamila Adnani, M.Si.
 NIP. 19700723 200112 2 003

Skripsi Hidayat Fahreza

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	studentjournal.umpo.ac.id Internet Source	1%
2	www.journal.unrika.ac.id Internet Source	1%
3	e-journal.umaha.ac.id Internet Source	1%
4	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	1%
5	text-id.123dok.com Internet Source	1%
6	stikku.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Student Paper	1%
8	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
9	jpsy165.org Internet Source	1%

10	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1%
11	www.ngopisetengahgelas.com Internet Source	1%

Exclude quotes Off Exclude matches < 1%
Exclude bibliography Off

Lampiran 21**BIODATA PENULIS**

Nama : Hidayat Nur Fahreza
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 03 Juli 2001
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Kerten RT 01 / RW I Kerten, Laweyan,
Kota Surakarta.
Anak ke : Dua dari dua bersaudara
Nama Ayah : Bapak Alm. Kabul Sucipto Joko Waluyo
Nama Ibu : Ibu Ida Widayati

Riwayat Pendidikan

2006-2013 : SD NEGERI KLECO II SURAKARTA
2013-2016 : SMP BATIK SURAKARTA
2016-2019 : SMA BATIK 1 SURAKARTA
2019-Sekarang : UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA