

Coping Stres Mahasiswi Keperawatan Gigi Poltkkes Kemenkes Aceh Yang Mengalami Obesitas

Cut Nursadrina*¹, Melda Sofia², Kurnia Rahmayanti³

Universitas Ubudiyah Indonesia^{1,2,3}

*e-mail: cutnursadrina@uui.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada mahasiswi tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, ejekan, bullying, dan stigma berat badan di lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan mendorong individu menggunakan berbagai strategi coping untuk menghadapi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan coping stres pada mahasiswi Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh yang mengalami obesitas. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian berjumlah tiga orang mahasiswi berusia 19–24 tahun yang mengalami stres akibat obesitas. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami tekanan yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, pengalaman diejek, *bullying*, pengucilan, dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Tekanan tersebut tampak dalam respons fisik dan psikologis berupa gangguan tidur, sakit kepala, perubahan nafsu makan, rasa malu, rendah diri, kurang percaya diri, ketidaknyamanan di lingkungan kampus, dan berkurangnya motivasi mengikuti perkuliahan. Coping stres yang digunakan bersifat multidimensional, meliputi *planful problem solving* melalui aktivitas fisik dan pencarian informasi, *seeking social support* melalui dosen, teman, dan keluarga, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape*, serta *positive reappraisal* melalui aktivitas religius seperti doa, salat, dan istighfar. Dengan demikian, coping stres pada mahasiswi yang mengalami obesitas dilakukan melalui kombinasi strategi penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi yang disesuaikan dengan pengalaman serta tekanan yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan akademik yang aman dalam membantu mahasiswi menghadapi stres dan stigma berat badan.

Kata kunci : *Coping Stres; Mahasiswi; Obesitas; Stigma Berat Badan; Weight Bullying.*

ABSTRACT

*Obesity among female university students is not only associated with physical conditions but may also cause psychological distress due to body dissatisfaction, teasing, bullying, and weight stigma in social environments. Such conditions may affect psychological well-being and encourage individuals to employ various coping strategies to manage stress. This study aimed to describe stress coping among female Dental Nursing students at Poltekkes Kemenkes Aceh who experienced obesity. The study employed a qualitative descriptive approach using a phenomenological method. The participants consisted of three female students aged 19–24 years who experienced stress related to obesity. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation, and were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verification. The findings showed that participants experienced psychological pressure related to body dissatisfaction, teasing, bullying, social exclusion, and concerns about social evaluation. These pressures were manifested in physical and psychological responses, including sleep disturbances, headaches, changes in appetite, shame, low self-esteem, lack of self-confidence, discomfort in the campus environment, and decreased motivation to attend lectures. The coping strategies employed were multidimensional, including *planful problem solving* through physical activities and information seeking, *seeking social support* from lecturers, friends, and family, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape*, and *positive reappraisal* through religious activities such as prayer and remembrance of God. Thus, stress coping among female students experiencing obesity involved a combination of problem-focused and emotion-focused strategies that varied according to their experiences and perceived pressures. These findings highlight the importance of social support and a safe academic environment in helping female students cope with stress and weight stigma.*

Keywords : *Coping Stress; Female Students; Obesity; Weight Bullying; Weight Stigma.*

PENDAHULUAN

Tubuh yang ideal menjadi impian yang diinginkan setiap wanita khususnya mahasiswi, selain sebagai penunjang penampilan dan bentuk tubuh yang ideal mahasiswi menjadi percaya diri terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Mahasiswi yang memiliki berat badan yang ideal dapat terhindar dari masalah berat badan yang berlebihan, ada sebagian mahasiswi salah memahami berat badan atau bentuk tubuhnya yang berlebih sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit dari penimbunan jaringan lemak atau non lemak mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga mengalami *obesitas*.

Istilah *Obesitas* dan *Overweight* digunakan untuk menyatakan terjadi adanya kelebihan berat badan, tetapi *obesitas* dan *overweight* memiliki arti yang berbeda. *Obesitas* (kegemukan) adalah ketidakseimbangan antara jumlah yang dikonsumsi dibandingkan dengan jumlah makanan yang masuk. Seseorang yang memiliki berat badan berlebihan yang diakibatkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak meliputi otot, tulang, dan air (Indonesia Nutriton Network, 2005).

Di Indonesia terjadi peningkatan jumlah penderita *obesitas* baik dari usia anak hingga tua, berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi tingkat kegemukan pada kelompok remaja dari seluruh provinsi di Indonesia meningkat dari tahun 2010 sebanyak (1,4%) dan di tahun 2013 menjadi (7,3 %), dimana hasil dari kegemukan dan *obesitas* yaitu, terdiri dari (5,7%) yang mengalami kegemukan dan (1,6 %) yang mengalami *obesitas* (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan Data diatas di dukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia menurut World Health Organization (WHO) mengatakan telah mendeklarasikan *obesitas* sebagai epidemik global, dan prevalensinya meningkat tidak hanya di negara- negara maju saja, tetapi juga di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Hasil RISKESDAS 2013 prevalensi *obesitas* dewasa terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (6,2%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%). Aceh sendiri masuk ke enambelas Provinsi dengan prevalensi diatas nasional (15,4%). Berdasarkan data Riskesmas Dalam Angka Provinsi Aceh 2013, prevalensi *obesitas* di Kota Banda Aceh 19,2% dan berat badan lebih 13,8%. *Obesitas* meningkat seiring dengan pertambahan usia dan tahap perkembangan seseorang.

Yusuf, (2012) mengatakan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun digolongkan pada usia masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau di sebut juga dengan mahasiswa dan mahasiswi. Menurut Susantoro, (2003) mahasiswi merupakan seorang remaja akhir berumur 19 sampai 25 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Pada usia ini lah pemantapan pendirian hidup dari tugas perkembangan untuk mengatur gaya hidup agar terhindar dari penyakit maupun berat badan berlebihan dan perubahan bentuk tubuh yang kurang ideal ini yang diakibatkan oleh pola makan yang berlebihan dan kurangnya aktifitas fisik.

Surjadi, (2009) mengatakan pola makan ini dipengaruhi oleh jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswi lebih cenderung membeli makanan siap saji. Jadwal yang padat juga mengurangi waktu untuk berolahraga sehingga banyak kalangan mahasiswi yang mengalami *obesitas* tidak mampu berpikir mengalami stres.

Stres tersebut adalah suatu kondisi dimana seorang individu mendapatkan suatu tekanan maka bisa menjadi beban dalam dirinya. Stres berat maupun ringan dan stres dapat mengakibatkan Stres yang sangat berlebihan jika tidak ditanggulangi akan menimbulkan sebuah penyakit, sehingga muncul cara seorang individu untuk mengelola masalah (Sarwono, 2000).

Menurut William, (2014) mengatakan individu selalu berhadapan dengan berbagai *stressor* yang berasal dari dalam diri sendiri ataupun dari lingkungan, apabila individu tidak mampu merespons stres yang dialaminya, maka akan berdampak buruk bagi individu yang bersangkutan dan lingkungan sekitar oleh karena itu setiap individu membutuhkan cara untuk mengatasi stres, cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi stres tersebut dikenal dengan istilah *coping* stres.

Coping stres dalam *American Psychological Association Dictionary of Psychology* (2006) (APA) adalah penggunaan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan situasi ketika dinilai melelahkan atau melebihi sumber daya seseorang atau untuk mengurangi emosi negatif dan konflik yang disebabkan oleh stres.

Menurut Daradjat (dalam Asri dan Setiasih, 2004), bahwa seorang individu yang mengalami ketidakpuasan pada dirinya terhadap bentuk tubuh akan mengalami stres dan rasa kurang percaya diri sehingga timbul rasa khawatir ketika pada saat mengalami konflik batin serta tekanan perasaan. Hal ini di perjelas dari hasil penelitian Troisi dkk, (2006) bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan stres.

Kondisi yang penuh dengan tekanan dan menimbulkan stres akibat bentuk tubuh, dapat menimbulkan kecemasan sehingga individual mencari cara untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah yang menimpa, yang disebut dengan *coping* (Valuntis, 2008)

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Rabu pada pukul 10.00 WIB dengan seorang mahasiswa berinisial FA (perempuan) yang berusia 20 tahun, mengatakan :

“Saya sangat merasa sangat malu terkadang saya tidak dapat tidur di karenakan saya masih berfikir karena saya di kampus di ejek-ejek oleh teman saya dan lingkungan tempat saya tinggal , akibat tubuh saya yang tidak ideal ini saja jumpa sama kakak saya gemeteran takut kakak ejek saya.

Sedangkan pada hari yang sama pada pukul 10.20 WIB. Wawancara dengan subjek berinisial D.N (perempuan) berusia 20 tahun, mengatakan :

“Kak saya merasa minder dan rendah diri, merasa malu terhadap teman saya, terkadang rasanya saya tidak mau untuk menerima keadaan diri saya. jika saya bertemu dengan orang lain saya merasa berkeringan dingin dan saya merasa tidak di jauhi oleh orang sekitar atau teman karena saya sangat gendut, dan berat badan saya mencapai 87 kg , saya sering di hina sehingga saya malu untuk keluar rumah saya keluar rumah cuma untuk ke kampus saja

Berdasarkan hasil Wawancara dari responden yang berinisial F.A dan D.N dapat disimpulkan bahwa dengan tubuhnya yang mengalami *obesitas* mereka kurang percaya diri, hal ini diakibatkan tubuh nya yang kurang ideal serta selalu dijadikan baha ejekan oleh teman-teman nya, sehingga mereka merasa minder dan merasa malu dan FA dan DN adalah orang yang lebih cenderung mencari informasi dengan membaca buku tentang diet, berolahraga, mengatur jadwal makan.

Selanjutnya wawancara dengan RA (perempuan) pada hari yang sama pada pukul 10:45 WIB, berusia 19 tahun, mengatakan :

“Eumm gimana ya kak? sebenarnya saya sangat sedih dengan teman-teman saya karena tubuh saya yang gendut ,rasanya saya tidak ingin keluar rumah karena saya selalu jadi ejek-ejekan oleh teman dan saya tidak bisa tidur malam terkadang saya kalau jumpa dengan orang saya merasa malu dan bahkan saya selalu menyendiri karena saya takut di remehkan akibat tubuh saya yang *obesitas* dan terkadang saya sampai bertanya pada diri sendir kenapa orang selalu menghina bentuk tubuh saya.

Berdasarkan hasil wawancara pada responden berinisial R.A diketahui bahwa responden berinisial R.A mengeluh tidak bisa tidur, sedih karena tubuhnya yang tidak ideal sehingga R.A selalu di ejek-ejek oleh temanya dan terkadang responden merasa malu, menyendiri karena takut orang di sekitarnya meremehkan responden dan RA orang nya lebih menceritakan keluhannya dengan orang teman terdekatnya atau menceritakan keluhan dengan ibunya.

Kondisi fenomena tersebut diatas, menunjukan mahasiswi jurusan Keperawatan Gigi Poltkkes Aceh mengalami stres, namun para mahasiswi tersebut memiliki tingkat *coping* stres yang beragam dan dalam setiap penyelesaiannya dan berbeda-beda satu sama lain untuk menghilangkan suatu tekanan yang dimiliki.

Menurut Lazarus dan para koleganya (dalam Indirawati 2006) mengidentifikasi dua *coping* stres yaitu: *coping* yang berfokus pada masalah (*problem- focused coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focuses coping*) merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan reaksi atau mencari rasa nyaman pada orang lain.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi di saat penelitian berlangsung dengan menyuguhkan apa yang sebenarnya terjadi (Moleong, 2006).

Pada pendekatan penelitian ini peneliti memakai pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman hidup individu, pendekatan fenomenologi hampir sama dengan pendekatan *hermeneutics* yang menggunakan pengalaman hidup sebagai cara untuk dapat memahami secara lebih baik tentang sosial, budaya, politik atau sejarah dimana pengalaman itu terjadi, penelitian ini akan berdiskusi tentang suatu objek kajian dengan memahami inti dari pengalaman fenomena tersebut (Moleong, 2007).

Penelitian kualitatif pada umumnya menggunakan *purposive* sampling dimana, responden tidak diambil secara acak melainkan dipilih mengikuti karakteristik/ pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Pertimbangan tertentu misalnya dianggap paling mengetahui tentang apa yang kita harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi subjek/situasi sosial yang diteliti. Pada penelitian ini, karakteristik sampel adalah mahasiswi di Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Aceh yang mengalami stres akibat obesitas dan berusia 19-24 tahun Kuliah.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Menurut Suryabarta (dalam Maulidaini, 2015) mendefinisikan wawancara sebagai metode yang mendasarkan diri pada laporan verbal, dimana terdapat percakapan / tanya jawab antara peneliti dan subjek yang akan diteliti. Wawancara dilakukan dengan mengacu pada panduan atau daftar pertanyaan berbentuk *open-ended question* yang sudah dibuat sebelumnya. Pertanyaan wawancara meliputi simptom stres, sumber stres dan *coping* stres. Menurut Gunawan (2013) observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis, observasi merupakan metode yang paling dasar dan paling tua, karena dengan cara tertentu kita selalu terlibat dalam proses mengamati. Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi dan pengamatan secara langsung terhadap obyek yang berkaitan dengan instrument yang telah ditetapkan, disini peneliti memakai observasi non partisipan dimana peneliti hanya sebagai pengamat. Sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Biasanya berbentuk surat-surat harian, laporan, artikel, foto, KHS dan sebagainya. Sifat utama data ini tak terbatas ruang dan waktu sehingga memberi peluang bagi peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu lalu.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan catatan lapangan, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain, analisis data terdiri dari alur kegiatan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas (Sugiyono, 2013). Reduksi data diartikan sebagai merangkum, memilih, hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal penting yang muncul dari catatan lapangan. Penyajian data adalah sebagai sekumpulan informasi yang tersusun dalam pola hubungan sehingga mudah untuk dipahami apa yang terjadi. Menarik kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, dengan melibatkan tiga orang mahasiswi yang mengalami obesitas sebagai responden. Ketiga responden merupakan perempuan dan berstatus sebagai mahasiswi. Data penelitian diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam, baik melalui autoanamnesis maupun alloanamnesis. Proses penelitian diawali dengan pengumpulan informasi mengenai coping stres, penyusunan pedoman wawancara, pengurusan izin penelitian, serta penentuan waktu wawancara dengan responden.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kondisi obesitas pada ketiga responden tidak hanya berkaitan dengan persepsi terhadap bentuk tubuh, tetapi juga berhubungan dengan pengalaman sosial di lingkungan kampus. Pengalaman diejek, diremehkan, dikucilkan, dan mengalami bullying karena bentuk tubuh menjadi sumber tekanan yang berulang. Pada responden FR, misalnya, tekanan akibat kondisi tubuh berkaitan dengan kesulitan tidur dan sakit kepala. Responden mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres, ia sulit tidur hingga dini hari karena memikirkan cara menurunkan berat badan dan kekhawatiran terhadap penilaian teman. Kesulitan tidur tersebut dilaporkan terjadi sekitar empat kali dalam seminggu, sedangkan sakit kepala dapat berlangsung hingga hari berikutnya.

Pada responden ZN, tekanan psikologis juga terlihat melalui gangguan tidur, perubahan pola makan, sakit kepala, dan rasa kurang percaya diri. Responden mengungkapkan bahwa ketika menghadapi tekanan akibat kondisi tubuh, tidur dapat tertunda hingga sekitar pukul lima pagi. Pikiran yang muncul terutama

berkaitan dengan keinginan untuk menurunkan berat badan, keinginan agar tidak lagi diejek, dan keinginan agar pakaian yang dimiliki dapat digunakan dengan nyaman. Selain itu, responden mengalami penurunan nafsu makan karena keinginan untuk menjadi lebih kurus. Kondisi tersebut mulai dirasakan sejak memasuki masa kuliah dan dikaitkan dengan pengalaman diejek oleh teman-teman.

Responden ZN juga memperlihatkan gejala fisik berupa sakit kepala yang muncul ketika memikirkan berat badan. Responden menceritakan bahwa sakit kepala dapat berlangsung selama satu hari dan pernah disertai pengalaman tekanan darah 160/100 sehingga responden mendapatkan pemeriksaan medis. Dalam aspek psikologis, responden mengaku kurang percaya diri, merasa malu dengan tubuhnya, dan merasa kurang nyaman berada di lingkungan kampus karena pengalaman bullying. Kondisi tersebut turut memengaruhi kenyamanan dalam menggunakan pakaian, khususnya seragam kampus, serta hubungan dengan sebagian teman. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial mengenai bentuk tubuh menjadi bagian penting dari sumber stres responden.

Responden NR menunjukkan pola yang agak berbeda pada aspek fisik. Responden menyatakan bahwa ketika mengalami tekanan, ia masih dapat tidur dengan baik dan tidak mengalami kesulitan tidur. Namun, responden mengalami penurunan nafsu makan yang dikaitkan dengan persepsi terhadap tubuh dan pengalaman diejek selama kuliah. Responden juga melaporkan frekuensi buang air kecil yang lebih sering ketika mengalami stres serta sakit kepala ketika memikirkan berat badan. Pada aspek psikologis, responden mengaku kurang percaya diri, sering menundukkan kepala ketika berjalan sendiri, merasa tidak tenang, mengalami kejenuhan dalam menjalani perkuliahan, dan terkadang kehilangan semangat untuk datang ke kampus.

Ketiga responden menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Ketidakpuasan tersebut berkaitan dengan berat badan, pakaian yang dirasakan sempit atau tidak sesuai, serta penilaian sosial dari lingkungan. Lingkungan kampus menjadi tempat yang paling banyak dikaitkan dengan ketidaknyamanan karena responden mengalami ejekan, bullying, pengucilan, atau merasa tidak diterima oleh sebagian teman. Sebaliknya, beberapa responden masih memiliki hubungan yang relatif lebih baik dengan teman di luar kampus atau dengan teman yang mengalami kondisi serupa. Dengan demikian, dukungan sosial dari orang tertentu tetap menjadi sumber perlindungan psikologis di tengah pengalaman stigma.

Dari sisi coping, ditemukan beberapa strategi yang digunakan responden untuk menghadapi tekanan. Strategi pertama adalah *planful problem solving*. Responden FR berusaha mengurangi stres melalui jogging, zumba, membersihkan kamar, membersihkan kamar mandi, dan menyiram tanaman. Aktivitas tersebut dilakukan ketika responden mulai banyak memikirkan masalah berat badan. Responden ZN juga melakukan lari kecil, zumba, dan menata kamar sebagai cara untuk mengurangi stres. Aktivitas fisik dan aktivitas rumah tangga tersebut tidak hanya dipandang sebagai upaya mengurangi berat badan, tetapi juga sebagai kegiatan yang membantu mengalihkan perhatian dari tekanan yang dialami.

Strategi kedua adalah *seeking social support*. Bentuk dukungan yang diperoleh responden berasal dari dosen, teman, dan anggota keluarga. Responden FR memperoleh dukungan dari dosen wali berupa nasihat agar tetap kuliah, tidak minder, dan meningkatkan kepercayaan diri. Responden juga memperoleh informasi mengenai penurunan berat badan dari anggota keluarga dan lebih sering mencari informasi melalui internet. Responden ZN memperoleh saran mengenai aktivitas fisik dan pola makan dari orang terdekat serta lebih sering mencari informasi secara mandiri. Sementara itu, NR memperoleh dukungan emosional dari dosen yang memperhatikan kondisi dirinya dan mendorongnya untuk tetap mengikuti perkuliahan.

Strategi berikutnya adalah *distancing*, yaitu usaha mengambil jarak secara psikologis dari masalah. Responden berusaha meyakinkan diri bahwa kondisi yang dialaminya dapat berubah dan bahwa masa depan tidak selalu sama dengan kondisi saat ini. Pada ZN, misalnya, terdapat harapan bahwa dirinya dapat menurunkan berat badan sehingga tidak lagi dikucilkan. Harapan tersebut menjadi cara untuk mempertahankan pandangan terhadap masa depan di tengah pengalaman negatif yang sedang dihadapi.

Self-control juga ditemukan pada responden. FR menyatakan bahwa meskipun merasa marah ketika diejek, ia berusaha menahan kemarahan karena menganggap bahwa meluapkan emosi tidak memberikan manfaat. ZN menggunakan kesabaran, doa, dan pemikiran bahwa kehidupan dapat berubah untuk mengendalikan kemarahan. NR menggunakan istigfar, menarik napas, menahan emosi, dan meninggalkan situasi ketika merasa tidak mampu mengendalikan kemarahan. Dengan demikian, pengendalian emosi

menjadi salah satu strategi penting yang digunakan untuk mencegah reaksi impulsif ketika menghadapi bullying.

Accepting responsibility terlihat terutama dalam cara responden memandang penurunan berat badan sebagai solusi terhadap masalah yang dihadapi. ZN dan NR memandang penurunan berat badan sebagai jalan keluar agar pengalaman bullying dan pengucilan dapat berkurang. Pada saat yang sama, strategi escape juga muncul pada ketiga responden. FR mengungkapkan pernah ingin melarikan diri dari masalah ketika merasa tidak sanggup menanggung tekanan. ZN mengungkapkan keinginan untuk pergi jauh ketika tekanan dirasakan terlalu berat, sedangkan NR mengatasi tekanan dengan berjalan-jalan sendiri atau tidur sambil mendengarkan musik.

Selain itu, terdapat bentuk positive reappraisal yang ditunjukkan melalui pendekatan religius. Responden FR mengungkapkan kebiasaan berdoa setelah menjalankan salat lima waktu agar memperoleh kondisi tubuh yang lebih ideal. ZN memandang kondisi yang dialaminya sebagai cobaan dari Allah dan melakukan salat tahajud untuk menyampaikan keluhan. NR juga melibatkan Allah dalam menghadapi tekanan dan meyakini bahwa doa dapat menjadi sumber ketenangan serta harapan agar kondisi berat badan dan hubungan sosialnya membaik. Dengan demikian, aspek religius menjadi salah satu sumber regulasi emosi dan pemberian makna terhadap pengalaman stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa coping stres pada mahasiswi dengan obesitas bersifat multidimensional. Responden tidak menggunakan satu strategi secara tunggal, tetapi mengombinasikan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah, pencarian dukungan sosial, pengendalian emosi, pengalihan perhatian, penghindaran, serta pendekatan religius. Variasi tersebut menunjukkan bahwa respons coping sangat dipengaruhi oleh karakteristik pengalaman dan penilaian masing-masing responden terhadap situasi yang dihadapi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman hidup dengan tubuh yang dianggap tidak ideal, terutama ketika disertai bullying dan ejekan mengenai berat badan, menjadi sumber tekanan psikologis bagi responden. Temuan tersebut terlihat dari munculnya rasa malu, rendah diri, kekhawatiran terhadap penampilan, serta keinginan untuk mengubah bentuk tubuh. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Sonnevile et al. (2024) terhadap 2.707 mahasiswa yang menemukan bahwa pengalaman weight stigma dan anticipated weight stigma berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, kekhawatiran terhadap berat badan, dan masalah perilaku makan.

Pada penelitian ini, tekanan akibat stigma berat badan juga tampak dalam pengalaman sosial responden, seperti diejek, diremehkan, dan merasa tidak nyaman ketika berada bersama orang lain. Kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk weight stigma interpersonal, yaitu pengalaman negatif yang diterima seseorang karena berat badannya. Temuan penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa stigma berat badan dapat muncul dalam bentuk perlakuan negatif dan pengucilan sosial serta berhubungan dengan masalah psikologis. Sonnevile et al. (2024) menunjukkan bahwa konteks perguruan tinggi merupakan salah satu lingkungan tempat stigma berat badan dapat terjadi dan bahwa pengalaman tersebut berkaitan dengan masalah kesehatan mental mahasiswa.

Rasa tidak percaya diri dan ketidakpuasan terhadap tubuh yang ditemukan pada responden juga menunjukkan adanya kemungkinan internalisasi stigma berat badan. Internalized weight stigma terjadi ketika penilaian negatif terhadap individu dengan berat badan tinggi tidak hanya diterima dari lingkungan, tetapi juga mulai diterapkan pada diri sendiri. Nutter et al. (2024), melalui scoping review mengenai internalized weight stigma, menekankan pentingnya membedakan internalisasi stigma berat badan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh karena keduanya berkaitan tetapi merupakan konstruk yang berbeda. Dalam penelitian ini, kecenderungan tersebut terlihat ketika responden memandang tubuhnya sebagai penyebab dirinya diremehkan dan menganggap penurunan berat badan sebagai jalan keluar dari pengalaman bullying.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian pada mahasiswa di Taiwan yang menunjukkan bahwa perceived weight stigma berkaitan dengan internalized weight stigma pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stigma dapat menjadi bagian dari proses psikologis yang kemudian berhubungan dengan kondisi berat badan dan distress psikologis. Oleh karena itu, rendahnya kepercayaan diri dan keinginan kuat untuk mengubah tubuh pada responden dalam penelitian ini tidak hanya dapat

dipahami sebagai persoalan persepsi terhadap penampilan, tetapi juga sebagai respons terhadap pengalaman sosial yang berulang.

Gejala fisik berupa gangguan tidur dan sakit kepala yang ditemukan pada responden FR dan ZN juga menunjukkan bahwa tekanan yang berkaitan dengan berat badan dapat dirasakan secara fisik. FR, misalnya, mengalami kesulitan tidur karena terus memikirkan berat badan dan pengalaman diejek oleh teman. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Craven dan Fekete (2022) yang menemukan hubungan antara internalized weight stigma dan kesejahteraan psikologis serta kualitas tidur pada perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stigma berat badan yang diinternalisasi berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih buruk dan masalah tidur.

Perubahan pola makan yang ditemukan pada responden ZN juga perlu diperhatikan. Keinginan untuk menjadi lebih kurus muncul dalam konteks pengalaman bullying dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Pada kondisi tertentu, tekanan untuk menurunkan berat badan dapat berkembang menjadi perilaku pembatasan makan. Penelitian pada mahasiswa di Hong Kong dan Taiwan menunjukkan bahwa perceived weight stigma berhubungan dengan gangguan perilaku makan dan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara status berat badan dan eating disturbances. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa tekanan yang berasal dari stigma berat badan dapat berkaitan bukan hanya dengan perasaan negatif mengenai tubuh, tetapi juga dengan perubahan perilaku makan.

Hal tersebut menjadi semakin relevan karena salah satu responden dalam penelitian ini pernah melakukan pembatasan makan yang ekstrem sebagai usaha untuk menurunkan berat badan. Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa keinginan untuk mengubah tubuh tidak selalu menghasilkan strategi yang sehat. Penelitian Levinson et al. (2024) melalui systematic review menunjukkan bahwa weight stigma memiliki keterkaitan dengan berbagai bentuk disordered eating cognitions and behaviors. Dengan demikian, strategi penanganan masalah berat badan yang muncul sebagai respons terhadap bullying perlu dibedakan dari perubahan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sehat dan terarah.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, responden menggunakan berbagai strategi coping, antara lain olahraga, membersihkan lingkungan, mencari informasi, mencari dukungan sosial, menjauh dari situasi yang menekan, mengontrol emosi, dan melakukan aktivitas keagamaan. Pola tersebut menunjukkan bahwa responden berusaha menggunakan strategi yang bersifat aktif sekaligus strategi untuk mengurangi tekanan emosional. Temuan ini sesuai dengan penelitian Gerend et al. (2021) yang secara khusus mengeksplorasi coping terhadap weight discrimination melalui pendekatan kualitatif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu menggunakan berbagai strategi dalam menghadapi diskriminasi berdasarkan berat badan, sehingga respons terhadap stigma tidak bersifat tunggal.

Strategi melakukan aktivitas fisik seperti jogging dan zumba dapat dipahami sebagai bentuk coping yang berorientasi pada aktivitas dan pengelolaan diri. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas tersebut tidak hanya berkaitan dengan upaya menurunkan berat badan, tetapi juga dapat menjadi sarana mengalihkan perhatian dan mengurangi tekanan. Namun, perlu diperhatikan bahwa apabila aktivitas fisik semata-mata didorong oleh rasa malu atau tekanan akibat bullying, maka makna coping tersebut dapat berbeda dari aktivitas fisik yang dilakukan atas dasar pemeliharaan kesehatan.

Strategi menjauh dari situasi yang menimbulkan tekanan juga ditemukan pada responden. Responden memilih meninggalkan situasi tertentu, menyendiri, atau mengalihkan perhatian ketika menghadapi tekanan. Penelitian Kargari Padar et al. (2022) mengenai coping terhadap weight stigma pada remaja menemukan dua kelompok respons utama dalam instrumen coping yang mereka kembangkan, yaitu reappraisal dan disengagement coping. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami stigma berat badan dapat menggunakan strategi untuk menilai kembali pengalaman maupun mengambil jarak dari pengalaman yang menimbulkan tekanan. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan temuan penelitian ini, terutama pada perilaku responden yang memilih menjauh atau mengalihkan perhatian ketika menghadapi bullying.

Pengendalian emosi juga menjadi bagian penting dari coping responden. Ketika mendapatkan perlakuan yang menyakitkan, responden tidak selalu memberikan respons langsung, tetapi berusaha bersabar dan mengontrol kemarahan. Strategi tersebut menunjukkan adanya usaha untuk mengelola reaksi emosional terhadap sumber stres. Pada saat yang sama, pengalaman responden menunjukkan bahwa pengendalian emosi tidak selalu berarti masalah telah terselesaikan karena beberapa responden masih menyimpan rasa sakit dan mengingat pengalaman bullying yang pernah dialami. Oleh karena itu, kemampuan mengontrol

respons emosional perlu dipahami sebagai salah satu cara menghadapi stres, bukan sebagai bukti bahwa dampak psikologis dari stigma telah hilang.

Coping religius juga ditemukan pada ketiga responden melalui doa, istighfar, dan keyakinan kepada Tuhan. Bagi responden, aktivitas keagamaan menjadi sumber ketenangan dan harapan ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks penelitian ini, coping religius dapat dipahami sebagai bentuk pengelolaan emosi dan pemberian makna terhadap pengalaman sulit. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa strategi coping sangat dipengaruhi oleh konteks kehidupan dan sumber daya psikososial yang tersedia bagi individu.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman obesitas pada mahasiswi tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial tempat individu berinteraksi. Tekanan tidak hanya muncul dari persepsi terhadap tubuh, tetapi juga dari pengalaman diejek, diremehkan, atau merasa tidak diterima oleh lingkungan. Penelitian Warnick et al. (2022) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 40 artikel menemukan hubungan yang signifikan antara weight stigma dan kondisi kesehatan mental yang lebih buruk pada populasi anak dan remaja. Temuan tersebut mendukung interpretasi bahwa stigma berat badan merupakan faktor sosial yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis individu dengan berat badan tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa coping stres pada mahasiswi yang mengalami obesitas merupakan proses yang kompleks. Responden menggunakan kombinasi strategi aktif, pengalihan perhatian, dukungan sosial, pengendalian emosi, distancing, serta coping religius. Di sisi lain, pengalaman penelitian juga memperlihatkan adanya risiko ketika stigma dan bullying mendorong individu untuk mengubah tubuh melalui pembatasan makan yang ekstrem atau menjadikan penurunan berat badan sebagai satu-satunya jalan keluar dari masalah sosial. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mengindikasikan pentingnya memandang masalah bukan hanya dari aspek berat badan, tetapi juga dari pengalaman stigma, penerimaan diri, dukungan sosial, dan lingkungan pendidikan yang aman bagi mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *coping* stres pada mahasiswi yang mengalami obesitas merupakan proses yang bersifat multidimensional. Stres yang dialami responden terutama berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, pengalaman diejek, *bullying*, pengucilan, serta kekhawatiran terhadap penilaian lingkungan. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui berbagai respons fisik dan psikologis, seperti kesulitan tidur, sakit kepala, perubahan nafsu makan, rasa malu, rendah diri, ketidakpercayaan diri, ketidaknyamanan berada di lingkungan kampus, dan berkurangnya motivasi mengikuti perkuliahan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, responden menggunakan kombinasi strategi *coping*, meliputi *planful problem solving* melalui aktivitas fisik dan mencari informasi, *seeking social support* melalui dukungan dosen, teman, dan keluarga, *distancing* dengan mengambil jarak dari masalah, *self-control* melalui pengendalian emosi, *accepting responsibility* dengan berupaya mencari jalan keluar dari masalah, serta *escape* melalui pengalihan perhatian dan menjauh dari situasi yang menekan. Selain itu, pendekatan religius melalui doa, salat, dan istighfar digunakan sebagai sumber ketenangan dan harapan. Dengan demikian, gambaran *coping* stres pada mahasiswi yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa responden tidak menggunakan satu strategi secara tunggal, tetapi mengombinasikan strategi penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi sesuai dengan pengalaman serta kondisi tekanan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswi yang mengalami obesitas disarankan untuk mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, khususnya dengan memanfaatkan dukungan sosial, melakukan aktivitas fisik secara sehat, mengelola emosi, mencari informasi yang tepat, serta mempertahankan aktivitas religius yang memberikan ketenangan. Upaya penurunan berat badan sebaiknya tidak dilakukan semata-mata sebagai respons terhadap ejekan atau *bullying*, terutama melalui pembatasan makan yang ekstrem, tetapi dilakukan dengan cara yang sehat dan terarah. Bagi pihak perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih aman dan suportif melalui pencegahan *bullying*, pemberian dukungan psikologis, serta peningkatan perhatian terhadap mahasiswa yang mengalami tekanan akibat stigma berat badan. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih beragam dan menggali

lebih mendalam mengenai pengalaman stigma berat badan, dukungan sosial, penerimaan diri, serta efektivitas berbagai strategi *coping* pada mahasiswa yang mengalami obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Budianti. (2016). *Gambaran penerimaan diri remaja putri yang mengalami obesitas*, Universitas Katolik Widya Mandala, Fakultas Psikologi.
- Craven, M. P., & Fekete, E. M. (2022). Internalized weight stigma, psychological well-being, and sleep in women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 199–208. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10008-y>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Graha Ilmu.
- Gerend, M. A., Patel, S., Ott, N., Wetzel, K., Sutin, A. R., Terracciano, A., & Maner, J. K. (2021). Coping with weight discrimination: Findings from a qualitative study. *Stigma and Health*, 6(4), 440–449. <https://doi.org/10.1037/sah0000335>
- Herliana. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi masalah anak dan remaja*. Pustaka Cendikia Utama.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Kargari Padar, L., Asgharnejad Farid, A. A., Fathali Lavasani, F., Farahani, H., & Gharaei, B. (2022). Coping with weight stigma: Validation of the Persian brief coping responses inventory with Iranian adolescents sample. *Frontiers in Psychology*, 13, 996052. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.996052>
- Levinson, J. A., Kinkel-Ram, S., Myers, B., et al. (2024). A systematic review of weight stigma and disordered eating cognitions and behaviors. *Body Image*, 48, 101678. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101678>
- Novitasari, A. (2014). *Gambaran percaya diri pada remaja yang mengalami obesitas*. Universitas Gunadarma University Library. <http://library.gunadarma.ac.id>
- Nutter, S., Saunders, J. F., & Waugh, R. (2024). Current trends and future directions in internalized weight stigma research: A scoping review and synthesis of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 12, 98. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01058-0>
- Siregar, R. (2013). Hubungan pola makan dengan kejadian overweight pada mahasiswa. *Journal*.
- Sonneville, K. R., Thurston, I. B., Gordon, A. R., Richmond, T. K., Weeks, H. M., & Lipson, S. K. (2024). Weight stigma associated with mental health concerns among college students. *American Journal of Preventive Medicine*, 66(2), 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.09.021>
- Utami, E. K. A., & Ernalina. (2013). Relationship of physical activity levels with genesis obesity in Faculty of Medicine, University of Riau. *Jurnal FK*, 2(2).
- Warnick, J. L., Darling, K. E., West, C. E., Jones, L., & Jelalian, E. (2022). Weight stigma and mental health in youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 47(3), 237–255. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab110>
- Wiley, J. (n.d.). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-9). PT RajaGrafindo Persada.