



**DINAMIKA “KEPRIBADIAN TANGGUH” PADA MAHASISWA OBESITAS  
YANG BERHASIL MENURUNKAN BERAT BADAN: KOMITMEN, KONTROL,  
& TANTANGAN SEBAGAI KUNCI KEBERHASILAN**

**Nadia Shofanisa Munada & Ira Paramastri  
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada**

**ABSTRAK**

Angka obesitas pada usia dewasa awal meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini berdampak pada kesehatan baik fisik dan psikologis pada penyandanginya. Beberapa diantara mereka, ada yang memilih merubah hidup dengan mencoba melakukan usaha menurunkan berat badan (contoh: diet, olahraga, konsumsi obat-obatan). Akan tetapi, usaha menurunkan berat badan bukanlah suatu hal yang mudah, banyak hambatan dan tantangan yang menekan, hingga memungkinkan seseorang gagal. Faktanya, terdapat sejumlah mahasiswa obesitas yang berhasil menurunkan berat badan, meski dibawah banyak tekanan. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami secara mendalam mengenai dinamika “kepribadian tangguh” pada mahasiswa obesitas yang berhasil menurunkan berat badan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dianalisis menggunakan IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*).

Pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur pada 3 subjek dengan kriteria: 1) Mahasiswa berusia (21-25 Tahun), 2) Memiliki pengalaman keberhasilan dalam menurunkan berat badan dari obesitas ( $BMI \geq 25$ ) menjadi ideal ( $BMI \geq 24$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kunci keberhasilan mahasiswa obesitas dalam menurunkan berat badan adalah tingginya kepribadian tangguh yang dilihat dari implementasi kontrol, komitmen, dan tantangan individu dalam menghadapi masalah. Implementasi ketiga karakteristik tersebut dilakukan individu saat mengambil keputusan menurunkan berat badan, dan selama proses menurunkan berat badan hingga akhirnya mencapai tujuan. Penelitian ini menemukan adanya faktor penghambat kepribadian tangguh berupa: 1) Lingkungan yang tidak mendukung, 2) prosedur diet yang ketat, 3) dorongan dalam diri untuk makan, dan 4) efek samping melakukan diet. Nantinya, kepribadian tangguh berperan dalam membantu melawan faktor penghambat tersebut sehingga individu mampu bertahan menjalankan usaha menurunkan berat badan, meskipun berada di bawah tekanan. Selain itu, peneliti juga menemukan adanya faktor penguat kepribadian tangguh: 1) *Self-Efficacy*, 2) dukungan sosial dari teman sebaya, 3) Keinginan kuat untuk memperbaiki diri. Komitmen, kontrol, dan tantangan saat melakukan usaha menurunkan berat badan.

**Kata Kunci:** *obesitas pada mahasiswa, kepribadian tangguh, keberhasilan menurunkan berat badan*

**THE DYNAMICS OF "HARDINESS" ON OBESE COLLEGE STUDENTS WHO  
HAVE SUCCESSFULLY LOSE THEIR WEIGHT: COMMITMENT, CONTROL,  
AND CHALLENGE, AS THE SUCCESS KEY.**

**Nadia Shofanisa Munada & Ira Paramastri  
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada**

**ABSTRACT**

*The number of obesity cases on early adulthood ages has been increased from year to year. This has contributed to their incumbent physical as well as psychological impacts. There were among them who prefer practicing weight loss efforts in order to change their lives to be better. However, weight-loss program is not easy due to a lot of obstacles and challenges that will push them to fail. Nevertheless, there are a number of obese students who successfully managed to lose weight even under pressures. The purpose of this study is to deeply understand the dynamics of "hardiness" in obese students who managed to lose weight. The approach utilized in this research is qualitative with phenomenology method. Data were analyzed using the IPA (Interpretative Phenomenological Analysis).*

*The data collection were done by semi-structured interview with three subjects, under the criteria: 1) 21 to 25 years old students, 2) Have successful experience in weight loss from obese (BMI  $\geq 25$ ) to ideal (BMI  $\geq 24$ ).*

*The results of analysis showed that the keys success of obese students in losing their weight are high hardiness, which can be shown in the individual's implementation of control, commitment, and challenge. These three characteristics of hardiness were done by the individuals since they decided to lose their weight, during its process, and until its target had finally achieved. The inhibiting factors of hardiness that have been uncovered from this study are: 1) unsupported environment, 2) strict diet procedure, 3) inner drive to eat, and 4) diet side effects. Later, hardiness plays a role in helping individuals to fight the inhibiting factors so that they would be able to survive during their weight loss effort despite being under pressure. In addition, This study also found other factors that play a role in strengthening the three characteristics, they are: 1) self-efficacy, 2) social support from peers, and 3) strong desire to improve oneself.*

**Keywords:** *obesity in college student, hardiness, succesfull weigthloss*