

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang terjadi ketika seseorang baru memasuki tahap dewasa setelah menyelesaikan tahap remaja. Menurut teori *life span*, masa dewasa awal berlangsung sejak seseorang berusia 18 tahun sampai 40 tahun? (Turner & Reese, 1980). Seperti pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya, mereka dituntut oleh masyarakat untuk menunjukkan pola perilaku tertentu yang berbeda dengan tahap sebelumnya atau sesudahnya. Pola-pola perilaku tertentu dalam setiap tahap perkembangan inilah yang kemudian oleh Havighurst (Turner & Reese, 1980) disebut dengan tugas perkembangan, yaitu tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh individu dalam satu periode perkembangan. Keberhasilan individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut akan menimbulkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam penyelesaian tugas berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam penyelesaian suatu tugas akan menyebabkan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam penyelesaian tugas-tugas berikutnya.

Havighurst (Hurlock, 1980) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa dewasa awal antara lain adalah memilih pasangan hidup, mulai bekerja, belajar hidup dengan tunangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Secara

fisik, seorang dewasa awal menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak (Santrock, dalam Dariyo, 2002).

Santrock (1999) juga menjelaskan bahwa pada masa ini individu tidak lagi disebut sebagai masa tanggung (akil balik), tetapi sudah tergolong sebagai pribadi yang benar-benar dewasa. Penampilan fisik yang benar-benar matang membuat individu dewasa awal harus siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya menikah, bekerja dan mempunyai anak. Pada transisi intelektual, seorang dewasa awal secara kognitif mempunyai kemampuan dalam memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berfikir yang abstrak, logis dan rasional. Sementara dari transisi peran sosial, seorang dewasa awal akan menindaklanjuti hubungan yang telah dibina dengan pasangannya untuk segera menikah agar dapat membentuk keluarga dan memelihara kehidupan rumah tangga, dengan mandiri tanpa campur tangan dari kedua orangtuanya. Dalam kehidupan rumah tangganya masing-masing pihak baik pria maupun wanita dewasa akan memiliki peran ganda, sedangkan sebagai anggota masyarakat mereka juga akan terlibat dalam aktivitas sosial. .

Selain tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa dewasa awal seperti telah dijelaskan di atas, pola perilaku pada masa dewasa awal juga berpengaruh terhadap kesehatan individu (Kasl & Cobb, dalam Dariyo, 2002). Pola perilaku seperti kebiasaan berolahraga, pola makan yang sehat, istirahat yang cukup akan memberikan pengaruh positif pada kesehatan fisiknya, sebaliknya jarang berolahraga, pola makan yang berlebihan cenderung memberi dampak

yang negatif, seperti obesitas. Sebagaimana diungkapkan oleh Shaw dan Marti (2006) bahwa obesitas yang dialami pada masa dewasa akan meningkatkan resiko kematian akibat berbagai macam penyakit seperti jantung koroner, kanker usus, hipertensi, diabetes mellitus, dan lain-lain. Kasus kelebihan berat badan atau obesitas, merupakan suatu fenomena yang sekarang menjadi momok bagi sebagian masyarakat modern, baik pria maupun wanita, akan tetapi kegemukan lebih banyak membebani kaum wanita. Selain karena resiko berbagai macam penyakit, wanita yang mengalami obesitas harus menyanggah stigma “kurang nyaman untuk dilihat” atau tidak menarik dari segi penampilan (Ramiyati, 2006).

Diketahui umum bahwa sebagian besar golongan dewasa awal masih banyak memberikan perhatian terhadap penampilan fisiknya. Umumnya, kaum wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya dibandingkan dengan kaum pria. Wanita dewasa awal cenderung sedih, gundah, cemas dan stres jika penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain, termasuk lawan jenisnya. Akibatnya, wanita dewasa awal yang tidak puas akan dirinya semakin merasa kecewa akan dirinya. Hal itu membuat seorang wanita akan selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk, apalagi sampai mengalami obesitas (Dariyo, 2002).

Kegemukan dapat diartikan sebagai berat badan tidak ideal atau berlebihan berdasarkan perhitungan Berat Badan Ideal (BBI). Kegemukan sendiri ada 2 macam, yaitu *overweight* dan obesitas. Seseorang disebut *overweight* jika memiliki kelebihan berat badan antara 10 % - 20 % dibandingkan berat badan

normal. Sementara dikatakan mengalami obesitas jika memiliki kelebihan berat badan lebih dari 20 % berat badan normal. Obesitas juga dapat dinilai dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang diketahui dari pembagian berat badan dengan tinggi badan kuadrat ( $\text{kg/m}^2$ ), individu dikatakan mengalami obesitas jika memiliki nilai  $\text{IMT} > 27$  (Natasha, 2007).

Banyaknya bahaya yang diciptakan dari obesitas, bukan hanya berdampak buruk pada kesehatan, secara psikologis obesitas dianggap sebagai keadaan yang hanya akan memperburuk penampilan. Dalam pergaulan hidup sehari-hari, individu yang mengalami obesitas akan cenderung merasa kurang percaya diri dan merasa penampilannya kurang sedap dipandang mata. Perasaan-perasaan demikian pada akhirnya dapat memunculkan perasaan tertekan, cemas atau bahkan depresi (Setiasih & Asri, 2004).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2007) mengenai hubungan efikasi diri dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal penderita obesitas ditemukan bahwa obesitas ternyata lebih beresiko menimpa para wanita dewasa awal yang berusia 18-40 tahun. Munculnya masalah ini dipicu oleh beberapa faktor, misalkan kesalahan pola makan di masa lalu, kebebasan finansial untuk membeli setiap makanan yang diinginkan dan beban stress akibat pekerjaan yang pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tingkatannya yang berbeda. Kecemasan juga mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang. Kecemasan merupakan istilah untuk menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan dan

tidak menyenangkan (Buclew, 1980). Sementara menurut Darajad (1994), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan dan bertentangan dengan batin. Gejala fisik yang ditimbulkan oleh kecemasan meliputi ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak nafas. Gejala yang bersifat psikologis antara lain meliputi rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tenang.

Orang dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan peranannya, untuk itu berbagai langkah pencegahan dan penanggulangan harus segera dilakukan (Ayub, Kompas, 2003). Suatu penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis terbesar ke 3 di Amerika Serikat. Padahal masalah kecemasan masih dianggap sepele oleh masyarakat, bahkan banyak individu yang belum memahami masalah kecemasan ini (Richard, 2006).

Penelitian ini difokuskan pada kecemasan menghadapi perkawinan, subjek dihadapkan pada situasi ketika sudah cukup umur untuk menikah namun merasa cemas. Menurut Mappiare (1993), melalui perkawinan manusia dapat memenuhi kebutuhan akan rasa cinta, rasa aman, pengakuan dan persahabatan. Pada dasarnya kebutuhan utama dan terkuat yang mendorong individu untuk berkeluarga adalah kebutuhan materiil, seks dan psikologis. Memasuki dunia

perkawinan dan membentuk keluarga yang harmonis diperlukan kesiapan secara fisik dan psikologis dari individu yang bersangkutan. Banyak orang yang sudah memiliki kesiapan dan bekal yang cukup untuk menikah, dalam arti sudah cukup umur, sudah siap secara biologis maupun psikologis tetapi masih takut, cemas dan banyak pertimbangan untuk memasuki dunia perkawinan (Saxton, dalam Mappiare, 1993). Perkawinan adalah suatu ikatan yang sah dan suci antara seorang pria dan wanita yang akan melahirkan berbagai hak dan kewajiban diantara mereka dan keturunannya (Walgito, 1984). Dengan perkawinan individu dapat memperoleh perlindungan dan rasa aman seperti yang diinginkan. Tali perkawinan pula yang menghendaki individu berperilaku dewasa dan bertanggung jawab, baik pada diri sendiri, pasangan dan keturunannya serta pada masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas, diperoleh gambaran bahwa kecemasan menghadapi perkawinan merupakan suatu keadaan atau kondisi ketika seseorang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif dan ditandai oleh kekhawatiran yang tinggi, gelisah, kurang percaya diri tanpa adanya sebab-sebab yang nyata serta tidak adanya keyakinan akan kebahagiaan perkawinannya kelak. Kecemasan menghadapi perkawinan juga dialami oleh wanita dewasa awal yang mengalami obesitas, ditandai oleh kekhawatiran yang tinggi akan kebahagiaan perkawinannya kelak tanpa adanya sebab-sebab yang jelas. Hal ini nampak pada wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 22 Desember 2007 di kawasan Yogyakarta terhadap 5 orang wanita obesitas yang akan menikah. Hasil wawancara menunjukkan fakta bahwa 4 dari 5 wanita

obesitas mengalami kecemasan menjelang pernikahan, timbul perasaan tidak menentu, sulit tidur, berpikiran sesuatu yang buruk akan terjadi pada saat pernikahannya, merasa bimbang dan ada keraguan dalam hatinya akan penerimaan pasangan dan keluarga besar, kekhawatiran ekonomi, kekhawatiran dalam mendapatkan momongan dan perasaan tidak yakin akan kebahagiaan perkawinannya pada masa yang akan datang. Rasa kurang percaya diri akibat kegemukan juga menimbulkan kecemasan tersendiri pada wanita dewasa awal yang menghadapi perkawinan, takut tidak terlihat cantik pada saat pesta pernikahan, takut sulit mendapat momongan, takut dicemooh sebagai pasangan yang tidak ideal dan sebagainya.

Memasuki dunia perkawinan, bagi seorang wanita akan memerlukan kesiapan dan kemandirian yang lebih serta perlu adanya pemahaman tentang arti dan hakekat perkawinan (Wadjidi, dalam Makruf, 2002). Menurut Basri (1999), dalam melaksanakan perkawinan perlu adanya kesiapan secara fisik, mental, ekonomi, pengetahuan tentang hakekat perkawinan, pengetahuan agama, kedewasaan diri dari pasangan merupakan unsur penting untuk mencapai suatu taraf kebahagiaan dan keberhasilan dari perkawinan. Basri (1999) juga menjelaskan bahwa keluarga yang terbentuk atas dasar kedewasaan secara fisik, biologi, sosial, emosi, tanggung jawab serta pemikiran nilai kehidupan, keyakinan dan agama akan mempunyai kesempatan cukup besar dan meyakinkan untuk meraih taraf kebahagiaan dan kesejahteraan dalam keluarga.

Berpijak pada wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 wanita yang mengalami obesitas dalam menghadapi perkawinan, hampir sebagian besar dari

wanita yang mengalami obesitas memiliki kecemasan dalam menghadapi perkawinan. Padahal sebagai wanita dalam membangun kehidupan rumah tangga seharusnya membutuhkan kesiapan dan kematapan secara matang baik secara mental maupun fisik. Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa kecemasan menghadapi perkawinan pada wanita obesitas relevan untuk diteliti pada saat ini.

Hambly (1995) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, termasuk di dalamnya kecemasan dalam menghadapi perkawinan terdiri dari faktor internal yang mencakup sikap, minat, kematangan emosi, tipe kepribadian, tingkat pendidikan, kesiapan kerja, kesiapan secara biologis maupun psikologis, serta falsafah hidup. Faktor eksternalnya meliputi latar belakang faktor sosial dan kultur kebudayaan. Zamora (2007) mengemukakan beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi perkawinan, antara lain: faktor kepribadian individu dan *self esteem*; faktor tingkat pendidikan; faktor dukungan sosial keluarga dan faktor religiusitas.

Berdasarkan uraian di atas penulis berasumsi bahwa, kecemasan menjelang pernikahan adalah sesuatu yang wajar dan memang biasa terjadi, asal tidak sampai mengganggu fisik dan mental. Sebuah pernikahan bukan hanya penyatuan dua orang insan, tapi juga penyatuan dua keluarga beserta kultur yang berbeda. Akan tetapi banyaknya pandangan dan stigma yang negatif dari masyarakat pada wanita yang mengalami obesitas serta adanya bukti yang menunjukkan bahwa penampilan merupakan salah satu faktor pendukung seseorang dalam menjalin interaksi dengan lawan jenisnya, obesitas juga membuat wanita yang mengalaminya cenderung kurang percaya diri, minder,



takut dan mengalami kecemasan dalam banyak hal termasuk dalam menghadapi perkawinannya.

Berdasarkan fenomena di atas, dalam penelitian ini akan diungkap secara empiris mengenai “Bagaimanakah gambaran kecemasan menghadapi perkawinan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui gambaran kecemasan menghadapi perkawinan pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas
2. Mengetahui peranan masing-masing faktor kecemasan dalam menghadapi perkawinan pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain :

### **1. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi mengenai masalah perkawinan, khususnya dalam bidang psikologi konseling keluarga dan perkawinan.

### **2. Secara praktis**

Bagi wanita dewasa awal dengan latar belakang obesitas dalam menghadapi perkawinannya, dengan adanya gambaran kecemasan menghadapi perkawinan dan faktor yang mempengaruhi kecemasan

menghadapi perkawinan seorang wanita dewasa awal dapat mempunyai kesiapan baik secara fisik maupun mental dalam menghadapi perkawinannya.