

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi internet yang sangat pesat pada zaman ini telah memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap perubahan masyarakat atau penggunaannya menurut Lubis (2014). Penggunaan Internet sudah tidak lagi terpaku pada komunikasi belaka, tapi lebih dari itu. Saat ini Internet sudah benar-benar mempengaruhi kehidupan manusia. Karena sebagian besar kegiatan manusia saat ini tidak lepas dari Internet (Rofikoh, 2013).

Keberadaan internet ini juga telah mempengaruhi kehidupan kaum perempuan, dimana ternyata perempuan sangatlah aktif dalam menggunakan internet ini dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan media sosial. (Lubis, 2014). Menurut *Pew Research Center*, wanita sangat lekat dengan penggunaan media sosial. Dalam survei mereka pada tahun 2019 di Amerika Serikat, wanita yang menggunakan media sosial meningkat dari 73% tahun 2018 menjadi 78% pada tahun 2019 (Pew Research Center, 2020). Di Indonesia sendiri tercatat bahwa pengguna internet dari kalangan perempuan mencapai 51% dibandingkan dengan pria yang berjumlah 49% (Pawito dan Utomo, 2017).

Para wanita akan mengakses berbagai macam informasi di media sosial agar ingin selalu terlihat cantik dan mengikuti *trend* (Tjahjono, Samuel, & Brahmana, 2013). Kecantikan dilakukan sedemikian rupa dan sering kali mendapatkan pembenaran dari kalangan wanita sendiri. Umumnya, bagaimana wanita menilai tubuhnya akan sangat berkaitan dengan bagaimana lingkungan

sosial dan budaya diluar dirinya menilai tubuh wanita. Artinya para wanita akan selalu berusaha untuk menyesuaikan bentuk tubuh mereka dengan apa kata sosial dan budaya masyarakat mengenai konsep kecantikan itu sendiri (Cholidah, 2015). Tidak sedikit yang berpikir bahwa penampilan akan menentukan daya tarik seseorang. Terlebih lagi bagi kaum wanita dewasa awal yang sebagian besar memperhatikan penampilannya dari ujung rambut hingga ujung kaki (Purnamasari, 2015).

Masa dewasa awal merupakan masa transisi individu dari masa remaja menuju masa dewasa (Santrock, 2015). Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2008) menyebutkan bahwa individu dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan antara lain mendapatkan pekerjaan, membangun sebuah keluarga, mengatur rumah tangga, memilih pasangan hidup, hidup bersama pasangan, membesarkan anak-anak, mengemban tanggung jawab sebagai warga negara serta terlibat aktif dalam kelompok sosial.

Selain tugas perkembangan tersebut menurut (Hurlock, 1992) masa dewasa awal juga akan mengalami beberapa perubahan minat, salah satunya yaitu minat seseorang terhadap penampilan. Menurut (Purnamasari, 2015) penampilan merupakan hal yang utama bagi sebagian wanita dewasa Menurut Melian (dalam Fakhrunnisa, 2018) pada masa dewasa awal, wanita memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik. Memasuki masa dewasa awal banyak perubahan tubuh yang terjadi pada wanita dewasa awal, diantaranya jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan

sekitar usia 30 tahun (Santrock, 2003). Pada fase usia dewasa awal menurut (Papalia, 2008) berada pada usia 20 sampai 40 tahun.

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya di mulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita dewasa awal yang mengalami ketidak puasan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 2006).

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang ditakuti oleh para wanita (Fernando, 2019). Obesitas atau kegemukan dapat terjadi jika individu mengkonsumsi kalori yang berlebihan dari yang mereka butuhkan (Papalia dan Olds 1995). Obesitas adalah sebuah masalah kesehatan yang serius dan banyak di alami oleh individu tertentu (Santrock, 1997). Orang yang gemuk (*obese*), menurut Santrock (1999), umumnya memiliki jumlah sel lemak berbeda dengan orang yang memiliki berat badan normal. Orang yang berat badannya normal memiliki sel sebanyak diantaranya 30-40 miliar, sedangkan jumlah sel pada diri individu yang gemuk lebih dari 2 kali lipat dari orang normal, yakni 80-120 miliar.

Santrock (2015) menjelaskan bahwa individu dewasa awal memiliki kecenderungan mengabaikan informasi yang diketahuinya dan menampakkan perilaku hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, tidak berolahraga, perilaku merokok, mengkonsumsi alkohol bahkan menggunakan obat-obatan. Hal ini meningkatkan resiko individu pada masalah-masalah

kesehatan, salah satunya adalah obesitas. Papalia, Olds dan Feldman (2008) melaporkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal memiliki atau sedang mengalami penyakit kronis yang disebabkan oleh kelebihan berat badan. Analisa global menunjukkan bahwa prevalensi obesitas memiliki kecenderungan meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan mencapai puncaknya ketika dewasa (Diana, Yuliana, Yasmin, & Hardinsyah, 2013) serta lebih banyak dialami oleh wanita. Angka pertumbuhan prevalensi tertinggi terjadi pada penduduk usia 18 tahun ke atas dan dalam rentang usia 20-an. Selain itu, jumlah penduduk yang mengalami obesitas lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria (WHO, 2018).

Salah satu penyebab mengapa wanita mendominasi jumlah obesitas adalah wanita lebih rentan mengalami kenaikan berat badan atau obesitas, karena pengaruh faktor hormon yang mempengaruhi mekanisme penumpukan lemak tubuh (University of New South Wales, 2009). Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas antara lain karena faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, faktor perkembangan, dan aktivitas fisik (Proverawati, 2010).

Selanjutnya, jika dilihat dari rentang usia, jumlah individu obesitas tertinggi adalah masa dewasa awal. Poobalan dan Aucott (2016) mengatakan bahwa mereka yang berada pada rentang usia 18-25 tahun terbukti mendominasi tren obesitas. Terhitung 650 juta penduduk dewasa atau sebanyak 13% populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2018). Angka ini diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 1,12 miliar penduduk dewasa dunia akan mengalami obesitas pada tahun 2030 (Sudikno, dkk., 2015).

Poobalan dan Aucott (2016) juga mengatakan bahwa individu usia dewasa awal termasuk dalam kelompok usia rentan mengembangkan perilaku beresiko atau tidak sehat yang mengarah pada kenaikan berat badan, karena pada masa ini individu akan mengalami perubahan gaya hidup dan masuk dalam lingkup lingkungan baru. Brewis (2011) menyatakan bahwa orang-orang yang gemuk dan obesitas di beberapa kelompok masyarakat cenderung mengalami kerugian secara sosial yang lebih besar dari pada secara fisik/kesehatan. Bentuk kerugian tersebut antara lain, pelecehan, stigmatisasi dan marginalisasi.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti dengan seorang perempuan pada tanggal 31 Maret 2019 partisipan berusia 21 tahun. Berat badan responden yaitu 95 kg dan tinggi badannya yaitu 159 cm. Responden ini masuk kedalam kategori obesitas II yang artinya responden memiliki kelebihan berat badan di bandingkan dengan berat badan ideal. Wawancara dilakukan di kosan responden. Partisipan mengalami kegemukkan sejak SMP kelas 2 hingga sekarang. Selama mengalami obesitas responden merasakan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, malu, dan mengalami *bullying*. Pola hidup dan aktivitas sehari-hari dari partisipan yang salah menjadi salah satu factor penyebab meningkatnya berat badan, seperti kurangnya asupan makanan yang sehat, begadang, makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik.

Stigma negatif yang mengarahkan pada diskriminasi muncul di pengaruhi oleh aspek budaya. Diskriminasi terhadap individu obesitas di picu oleh masyarakat yang menghargai kelangsingan, akan menyebabkan individu mengalami masalah emosional menurut (Hu, dkk., 2001; Mokdad & Bowman, dkk., 2001; Mokdad &

Ford, dkk., 2003; National Task Force on The Prevention and Treatment of Obesity, 1993; Sturm, 2002; Wickelgren, 1998 dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Ejike (2013) juga menemukan bahwa peran budaya sangat mempengaruhi munculnya diskriminasi terhadap individu obesitas. Seperti halnya di Nigeria, penilaian mengenai individu yang memiliki tubuh gemuk di anggap masih relevan dengan alasan “makmur”, sedangkan di wilayah berpendidikan yang mengetahui konsekuensi negatif dari kegemukan memiliki pandangan untuk “jaga berat badanmu”.

Puhl dan Brownell (2003) menjelaskan bahwa diskriminasi dapat diterima oleh individu obesitas di berbagai seting kehidupan mereka, seperti seting pendidikan, dunia kerja bahkan pelayanan kesehatan. Hal ini menimbulkan pemikiran bahwa menjadi langsing merupakan standar kecantikan fisik (Sarwer & Polonsky, 2016), yang mendukung individu bersosial, individu yang berpenampilan menarik memiliki keuntungan tersendiri, misalnya dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan lebih lancar. Heilman & Stopeck, (dalam Şahin, Barut, & Ersanli, 2013), cenderung mendapatkan perlakuan yang lebih baik (Seligman dan Reichenberg, 2010), lebih di inginkan secara sosial (Dion, Berscheid, & Walster, 1972), lebih populer, jarang sekali merasa kesepian dan lebih terlihat terampil (Feingold, 1992) di bandingkan dengan individu lainnya termasuk individu obesitas (Şahin, Barut, & Ersanli, 2013).

Hal ini menggambarkan bahwa diskriminasi dapat mengarahkan individu berpikir diri individu kurang berharga dari pada orang lain yang menunjukkan perasaan negatif terhadap penampilan mereka Davies & Katzman (dalam

Burtaverde, 2012) dan jelas-jelas menghambat dewasa awal menjalani tugas perkembangannya.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena konsekuensi sosial yang dialami individu obesitas yakni adanya diskriminasi dan pemberian stigma oleh masyarakat. Banyaknya pengalaman yang diperoleh individu sepanjang kehidupan, nilai-nilai yang dipegang, serta tujuan hidup pada individu melahirkan pertanyaan mengenai makna hidup individu yang telah memasuki masa dewasa. Kehidupan yang penuh makna membawa individu pada kehidupan yang lebih sehat, baik secara fisik maupun mental (Gan, 2012).

Makna hidup merupakan sesuatu yang muncul secara intrinsik dari diri manusia sendiri. Manusia harus memenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu untuk memenuhi nilai-nilai diri dalam hidupnya. Bila kebutuhan-kebutuhan dasar telah terpenuhi, maka nilai-nilai itu akan menjadi energi motivasional bagi individu untuk mendedikasikan diri pada usaha memenuhi nilai-nilai tersebut (Setiawati, 2018). Menurut Bastaman (2007) Makna hidup memiliki 5 aspek utama yaitu pemahaman diri, bertindak positif, mengakrabkan hubungan, pemahaman trinilai, dan ibadah. Untuk menemukan sumber-sumber makna hidup menurut Bastaman (2007) ada 3 sumber yaitu nilai-nilai kreatif (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami obesitas sering mengalami berbagai stigma negatif dari masyarakat yang sangat menghargai kelangsingan dan kecantikan akan menyebabkan munculnya perasaan negatif terhadap penampilan wanita yang

mengalami obesitas. Oleh karena itu, makna hidup sangat penting bagi wanita yang mengalami obesitas agar menjadikan setiap individu memiliki penilaian hidup yang berbeda dan memiliki sikap untuk mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih positif. Penilaian tersebut didasari bagaimana individu memaknai sebuah tujuan akan kemana arah hidupnya berpijak. Tujuan tersebut didasari pada keinginan, keyakinan, dan kesungguhan dari dalam diri individu untuk menemukan arti sebuah kebahagiaan dan kepuasan. Tanpa adanya makna sebuah kehidupan, manusia akan merasa lemah, pesimis, mudah menyerah, serta cenderung memiliki emosi yang negative. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menetapkan bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana makna hidup wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?



## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menetapkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana makna hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat dilihat secara teoritis maupun praktis. Berikut manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

### **1. Manfaat Teoritis**

Memperkaya kajian penelitian Psikologi, terutama pada bidang psikologi Klinis tentang Makna Hidup Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas.

### **2. Manfaat Praktisi**

Penelitian ini diharapkan memberi pemahaman terhadap wanita-wanita yang mengalami obesitas agar dapat memelihara kesehatan, mencari informasi dan lebih dapat memaknai hidup dengan apa adanya.