

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Bagi sebagian besar orang, proses pematangan menuju kedewasaan melibatkan periode transisi yang berlangsung cukup lama. Periode transisi dari masa remaja ke dewasa ini dikenal sebagai tahap dewasa awal, dan umumnya terjadi dalam rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun (Santrock 2012). Menurut Arnett, eksperimen dan eksplorasi menjadi ciri yang muncul pada orang dewasa. Selama tahap perkembangan ini, banyak individu yang sedang mencari arah karier yang diinginkan, menggali identitas pribadi, dan mempertimbangkan pilihan gaya hidup seperti menjalani kehidupan lajang, berbagi tempat tinggal, atau menikah (Santrock, 2012).

Arnett juga menambahkan bahwa karakteristik lain dari dewasa awal, salah satunya adalah *self-focused* (terfokus pada diri sendiri), yang menggambarkan kecenderungan individu untuk lebih memusatkan perhatian kepada dirinya (Santrock, 2012). Dalam hal ini, dewasa awal mungkin memiliki keterbatasan untuk berpartisipasi dalam kewajiban sosial, menyelesaikan tugas, dan berkomitmen pada hubungan interpersonal, sehingga akan berkontribusi pada tingkat otonomi yang tinggi dalam menjalani kehidupan pribadinya (Santrock, 2012). Ini berlaku terutama bagi wanita yang memasuki fase dewasa awal. Pada dasarnya, wanita memiliki keinginan untuk menunjukkan penampilan yang menarik dan menawan, terutama di hadapan orang lain, khususnya lawan jenis

(Melliana, 2006).

Ketika memasuki fase dewasa awal, wanita cenderung mengevaluasi dan menilai penampilan fisik dari berbagai perspektif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong wanita dewasa awal untuk lebih memperhatikan penampilan diri dan mulai berupaya menjaga tubuh agar menarik perhatian lawan jenis (Maulani, 2019). Selain itu, adanya presentasi negatif mengenai individu dengan berat badan berlebih membuat wanita menginginkan tubuh yang lebih kurus dari berat badannya saat ini (Neumark-Sztainer, 2011). Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan beban bagi yang bersangkutan karena dapat menghambat keterlibatan dalam aktivitas fisik, mempengaruhi interaksi sosial, dan memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis. Selain itu, akibat penampilan yang kurang menarik, seringkali muncul masalah dalam berinteraksi sosial, dan seseorang dapat mengalami rendah diri, bahkan dampak yang paling negatif adalah rasa putus asa (Durand, 2006). Obesitas juga merupakan isu yang menimbulkan kekhawatiran khususnya bagi wanita. Ini disebabkan bahwa wanita umumnya lebih kritis terhadap tubuh dan penampilan mereka, sehingga seringkali cenderung melihat diri mereka dengan pandangan yang lebih negatif daripada laki-laki. (Cash & Smolak, 2011).

Obesitas dapat dijelaskan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan, terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan penggunaan energi (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (*World Health Organization*, 2000). Obesitas pada orang dewasa dapat dikategorisasikan berdasarkan berat badannya, ketika seseorang memiliki berat badan diatas normal

atau memiliki indeks massa tubuh lebih besar dari atau sama dengan 25 ($IMT \geq 25$), sementara orang yang obesitas memiliki indeks massa tubuh lebih besar dari atau sama dengan 30 ($IMT \geq 30$) (*World Health Organization*, 2001). Indeks massa tubuh (IMT) merupakan metode sederhana untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan pada orang dewasa yang dihitung dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan seseorang, skor indeks massa tubuh (IMT) dihitung dalam satuan kg/m^2 (CDC, 2011).

Menurut *Global Nutrition Report* pada tahun 2021 sebanyak 2,2 miliar dari 40% populasi orang dewasa didunia mengalami obesitas, diantaranya terdapat 772 juta jiwa yang juga dipengaruhi oleh obesitas (*Global Nutrition Report*, 2021). Diprediksi bahwa angka tersebut akan terus meningkat hingga pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 167 juta orang dewasa dan anak-anak akan menghadapi masalah kesehatan karena obesitas (*World Health Organization*, 2022). Perlu dicatat bahwa prevalensi obesitas lebih tinggi sering terjadi pada perempuan, mencapai sekitar 15%, dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai sekitar 11% (*World Health Organization*, 2021).

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada wanita yang berusia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan dari 32,90% menjadi 44,40% dalam periode lima tahun, yakni dari tahun 2013 hingga 2018 (BPS, 2018). Menurut data Riskesdas Tahun 2018 mengenai Prevalensi obesitas di Provinsi DI Yogyakarta pada perempuan dengan usia diatas 18 tahun adalah sebesar 22,65%, di mana prevalensi pada kota sleman sebesar 25,84%, pada kota bantul sebesar 26,60%, dan pada kota Yogyakarta berada posisi tertinggi dengan prevalensi sebesar 29,88%. Sementara

di provinsi Kalimantan Timur prevalensi obesitas pada perempuan dengan usia diatas 18 tahun adalah sebesar 37,01%, di mana samarinda sebagai ibu kota berada posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 39,77%.

Weinberger, dkk., (2016) menyatakan bahwa obesitas atau kelebihan berat badan merupakan suatu permasalahan pada masyarakat yang paling serius, dimana hal ini dapat meningkatkan resiko penyakit serta permasalahan psikologis. Individu yang mengalami kelebihan berat badan berisiko mengalami masalah kesehatan, termasuk gangguan kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner. Selain itu, orang dengan obesitas juga rentan terhadap kondisi terkait resistensi insulin seperti diabetes melitus tipe 2, serta berbagai jenis kanker lainnya (Septiyanti & Seniwati, 2020). Di samping itu, Orang yang mengalami kelebihan berat badan seringkali merasa kurang puas dengan tubuh mereka dan cenderung memiliki perasaan negatif dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan normal (Veronica dkk., 2019). Menurut penelitian Radwan, dkk., (2019), sekitar 59.3% (105 orang) dari 120 perempuan di Arab Saudi yang mengalami kelebihan berat badan menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih kurus.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pop (2018) menyatakan bahwa 87% wanita dengan berat badan berlebih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, meskipun memiliki indeks massa tubuh yang masih berada dalam batas normal. Banyak wanita seringkali beranggapan bahwa memiliki tubuh yang lebih kurus dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, dan kecantikan (Ryding & Kuss,

2020). Sehingga, bagi sebagian orang peningkatan berat badan dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kepuasan terhadap tubuh (Grogan, 2011). Terlebih lagi, bagi mereka yang memiliki tingkat kepuasan tubuh yang rendah, dapat menjadi rentan terhadap pengalaman afeksi negatif seperti sedih, cemas, stres, dan berbagai emosi negatif lainnya. Selain itu, jika emosi negatif tersebut dirasakan secara berkelanjutan maka dapat memicu munculnya permasalahan psikologis termasuk risiko terjadinya depresi yang memengaruhi *subjective well-being* individu (Pop, 2017).

Diener, Lucas, dan Oishi (2018) menyatakan bahwa *subjective well-being* mengacu pada penilaian seseorang terhadap kehidupannya yang melibatkan aspek evaluasi kognitif, seperti kepuasan hidup, dan evaluasi afektif, yang mencakup suasana hati dan emosi, serta mencakup perasaan emosional positif dan negatif yang dialami seseorang dalam kehidupannya. Lebih rinci, Diener, Lucas, dan Oishi (2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merujuk pada sejauh mana seseorang merasa dan percaya bahwa kehidupan yang dijalani berjalan dengan baik. Selain itu, Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian terhadap kehidupan yang mencakup tingkat kepuasan, sekaligus menyangkut keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yang melibatkan persepsi individu terhadap kondisi mereka. Diener (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek afektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Croll, sekitar 50%-80% wanita mengalami perasaan negatif terkait dengan bentuk dan berat badan yang dimiliki.

Bahkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa 85% wanita dewasa awal merasa sangat khawatir mengenai bentuk tubuh (Husni & Indrijati, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irawanti (2020) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami obesitas lebih banyak pada kategori *subjective well-being* yang rendah sebesar 57%. Selanjutnya ditambahkan oleh Purbaningtyas dan Satwika (2021), menunjukkan bahwa terdapat 17% wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memiliki *subjective well-being* yang berada di kategori rendah, 54% wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memiliki *subjective well-being* yang berada di kategori sedang, dan sisanya 29% berada di kategori tinggi. Secara keseluruhan wanita lebih banyak melaporkan tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, akan tetapi lebih banyak ditemukan pada wanita yang mengalami obesitas memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang memiliki bentuk tubuh yang kurus (Linna, dkk., 2013).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 20 November 2022 terhadap 10 wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Hasil wawancara yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa beberapa subjek memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Peneliti menggunakan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Diener (2009) ketika melakukan wawancara untuk mengetahui tingkat *subjective well-being* seseorang. Didapatkan 6 dari 10 wanita dewasa awal yang mengalami obesitas merasa tidak puas dengan kehidupan yang dimiliki, belum mendekati kehidupan yang diinginkan, dan belum bisa menerima diri secara sepenuhnya. Subjek menyebutkan seringkali mendapatkan pengalaman

emosi negatif seperti cemas, sedih, khawatir dan takut terhadap penilaian yang diberikan oleh orang lain pada bentuk tubuh subjek, sehingga tak jarang menghindari bertemu dengan orang lain agar tidak mendapatkan penilaian yang buruk. Bahkan subjek mengatakan jarang merasakan emosi positif meskipun sudah bisa menyikapi segala hal secara positif.

Berdasarkan temuan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami obesitas mengalami tingkat kepuasan hidup yang rendah, yang menyebabkan kurangnya penerimaan terhadap kehidupan yang dimiliki. Beberapa tanggapan dari subjek wawancara juga menunjukkan bahwa subjek jarang merasakan pengalaman afeksi positif dan lebih dominan terhadap pengalaman afeksi negatif, yang tercermin dalam perasaan takut, cemas, sedih, dan kekhawatiran terkait penilaian terhadap bentuk tubuhnya. Pendapat tersebut dapat didukung oleh penjelasan Diener (2009) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap kehidupannya. Individu mungkin melihat peristiwa-peristiwa yang telah terjadi sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga hal ini dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan.

Diener dan Chan (2011) menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* yang rendah dapat berkaitan dengan sejumlah masalah psikologis, termasuk potensi risiko tindakan bunuh diri. Disamping itu, tingkat *subjective well-being* umumnya lebih rendah pada perempuan, khususnya yang mengalami obesitas. Wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan memiliki tingkat *subjective well-being* yang

rendah sering kali dapat menerima diagnosis terhadap gangguan pola makan misalnya *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*. (Linna, dkk., 2013). Sehingga seseorang yang memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi menjadi krusial karena dapat meningkatkan kemungkinan individu merasakan kebahagiaan dan mengurangi kemungkinan munculnya afeksi negatif. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat subjective well-being yang rendah, hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap kehidupan dan meningkatkan kerentanan terhadap pengalaman emosi negatif (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki dampak positif pada masyarakat di sekitarnya dan tidak menimbulkan risiko bagi orang lain. Selain itu, cenderung menunjukkan karakteristik tingkah laku yang positif, seperti kemampuan bersosialisasi, kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas, energik, sikap altruistik, kreativitas, dan mungkin memiliki daya tahan tubuh yang baik (Diener, 2000).

Compton dan Hoffman (2019) mengungkapkan bahwa berbagai faktor, seperti kognitif, harga diri, optimisme dan harapan, efikasi diri, makna hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan sifat kepribadian, memiliki pengaruh terhadap tingkat *subjective well-being*. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor kognitif yang dikemukakan oleh Compton dan Hoffman (2019). Pada faktor kognitif, menurut Compton dan Hoffman (2019) Individu yang menafsirkan kejadian di dalam hidupnya sebagai hal yang bahagia akan melihat dan melakukan sesuatu dengan cara yang baik dan positif sehingga kebahagiaan baginya merupakan suatu dasar asumsi mengenai sistem kepercayaan dan harapan

pada diri individu. Maka dari itu dapat diartikan bahwa faktor kognitif meliputi berbagai komponen seperti persepsi, pemikitan, keyakinan dan penilaian diri. Bagaimana seseorang memandang dirinya secara positif dan negatif juga merupakan definisi dari *body image* (Cash & Smolak, 2011). Faktor ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Purbaningtyas dan Satwika (2021) menunjukkan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Seseorang dengan tingkat *body image* yang tinggi cenderung membentuk konsep diri yang positif, mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik, dan membangun relasi sosial positif. Faktor-faktor ini mencerminkan kualitas hidup yang baik, termasuk kepuasan hidup (Lemes, dkk., 2018). Akan tetapi seseorang dengan *body image* negatif cenderung fokus pada kekurangan, sehingga merasa tidak puas terhadap kehidupannya (Davis, dkk., 2019). Maka, dalam penelitian ini, peneliti memilih *body image* sebagai faktor yang berhubungan dengan *subjective well-being*.

Penilaian, persepsi atau gambaran seseorang terhadap dirinya untuk ditunjukkan kepada orang lain inilah yang disebut *body image* (Cash & Smolak, 2011). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Menurut Rombe (2014) mendefinisikan *body image* sebagai suatu sikap atau perasaan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya sehingga menghasilkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut. Adapun aspek-aspek yang membentuk *body image* pada diri individu (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu evaluasi

penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan pada area bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Berdasarkan penelitian Alwis dan Kurniawan (2018) serta Sholeha dan Ayriza (2019), terdapat hubungan antara body image dengan subjective well-being. Penelitian yang dilakukan oleh Purbaningtyas dan Satwika (2021) menemukan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara body image dan subjective well-being pada perempuan yang mengalami kelebihan berat badan. Artinya, individu dengan body image yang positif cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika body image rendah, maka tingkat subjective well-being juga cenderung rendah. Pada penelitian serupa, disebutkan bahwa faktor ketertarikan fisik dapat mempengaruhi hubungan antara body image dan subjective well-being (Nisa & Rahmasari, 2019). Monks ddk., (2019) menyatakan bahwa masa remaja seringkali diiringi oleh perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, yang dapat menyebabkan pembentukan body image yang negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketika memasuki masa dewasa awal, individu cenderung lebih mampu menerima perubahan fisik tersebut (Monks et al., 2019). Meskipun demikian, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal, terutama bagi mereka yang mengalami obesitas, masih menghadapi kesulitan dalam menerima kondisi fisik mereka dan cenderung memiliki body image yang negatif (Weinberger, dkk., 2017; Brdaric, dkk., 2015; Neumark-Sztainer, 2011). Ini disebabkan oleh keterlibatan mereka dalam konteks

interaksi sosial yang lebih luas, seperti dalam lingkup pekerjaan, dan mulai mempertimbangkan keterlibatan dalam hubungan serius seperti pernikahan. maka dari itu, penampilan menjadi bagian aspek yang memiliki peranan penting (Grogan, 2011).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada hubungan antara *body image* dan *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan ilmiah, khususnya dalam bidang psikologi positif terkait *body image* dan *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dari hasil penelitian penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan *body image* dan *subjective well-being* yang positif pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.