**MAKNA HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS**

***THE MEANING OF LIFE IN EARLY ADULT WOMEN WHO EXPERIENCED OBESITY***

**Arum Pancawati1**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email:[arumpancawati10@gmail.com](mailto:arumpancawati10@gmail.com)

082220282325

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 (dua) orang yang sedang mengalami obesitas. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah teknik wawancara dan observasi dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan kedua partisipan memiliki makna hidup yang positif. Terlihat pada gambaran makna hidup dari masing-masing partisipan NN dan partisipan RR sangat menghayati proses hidup yang dialaminya dengan cara yang beda-beda. Penuh rasa syukur dan menerima berbagai pengalaman hidup menjadikan partisipan tumbuh lebih kuat dan melahirkan tujuan hidup yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini ada perbedaan makna hidup pada kedua partisipan jika partisipan NN melakukan perubahan pola makan, menjalani program diet dan memiliki tujuan dan harapan untuk hidup sehat maka partisipan RR memilih untuk menerima berat badannya dengan penuh rasa syukur karena partisipan malas dan tidak terlalu termotivasi untuk menurunkan berat badannya kemudian partisipan juga memiliki tujuan hidup dan harapan untuk menikmati hidup yang dijalani saat ini.

**Kata Kunci:** Makna Hidup, Obesitas, Wanita Dewasa Awal

***Abstract***

*This study aims to determine the meaning of life in obese early adult women. Participants in this study were 2 (two) people who were obese. The techniques used in data collection are interview and observation techniques with a case study approach. The results showed that the two participants had a positive meaning in life. It can be seen from the description of the meaning of life of each participant, participant with the initial NN and RR deeply appreciates the life process they experience in different ways. Being grateful and accepting various life experiences makes the participants grow stronger and create new life goals. In this study, there were differences in the meaning of life in the two participants. If participant with the initial NN made changes to her diet and has goals and hopes for a healthy life, participant with the initial RR chose to accept her weight with gratitude because the participant feels lazy and not too motivated to lose weight then the participant also have a life goal and hope to enjoy the life she live now.*

**Keywords:** Meaning of Life, Obesity, Early Adult Women

**PENDAHULUAN**

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). Individu pada masa ini akan menghadapi dan dituntut mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan tertentu (Feldman, 2018), pola kehidupan serta harapan-harapan baru (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 mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita dewasa awal yang mengalami ketidak puasaan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 2006). Tidak jarang wanita bereaksi secara berlebihan. Tidak jarang pula wanita menjadi frustasi karena meskipun sudah melakukan diet ketat dan mengkonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, namun bobot tubuh tidak banyak berkurang (Sabalurien, 2018).

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.

Bukan hanya pengaruh perkembangan media sosial yang mempengaruhi wanita dewasa awal terhadap penampilannya. Obesitas juga berkaitan dengan status sosial ekonomi masyarakat erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup seseorang, termaksud dalam perubahan pola makan, konsumsi padi-padian menurun, sedangkan presentase energi dari konsumsi lemak meningkat. Di samping itu juga terjadi perubahan dalam kebiasaan makan di luar rumah, dan adanya peningkatan konsumsi makanan cepat saji, penggunaan lebih banyak minyak nabati dan mengkonsumsi minuman manis (Sudikno, Syarief, Dwiriani, & Riyadi, 2015).

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). Maria dan Evagelia (2009) menyebutkan bahwa dalam kondisi sehat, individu dewasa muda wanita memiliki total lemak tubuh sebanyak 20%-25%, sedangkan pria 15%-20%. Faktor yang penyebabkan terjadinya obesitas (Proverawati, 2010). anatara lain:

1. faktor genetik yaitu obesitas cenderung untuk di turunkan sehingga di duga memiliki penyebab genetik. Tapi anggota keluara tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan ke biasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Sering kali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik,
2. kedua faktor lingkungan merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peran yang cukup berarti. Yang termsuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang di makan dan berapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari,
3. ketiga faktor psikososial Banyak orang yang memeberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah presepsi diri yang negative,
4. empat faktor kesehatan Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, antara lain: 1). Hipotiroidisme, 2). Sindrom Chusing, 3). Sindrom Preder-Willi, dan 4). Beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang menjadi bayak makan. Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti steroid dan beberapa anti depresant, dapat menyebabkan penambahan berat badan,
5. faktor perkembangan Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang di simpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak di bandingkan dengan orang dengan berat badan normal,
6. aktivitas fisik Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life)* atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

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 dilakuan di kosan responden. Partisipan mengalami kegemukkan sejak SMP kelas 2 hingga sekarang. Selama mengalami obesitas responden merasakan tidak percayaan diri terhadap bentuk tubuhnya, malu, dan mengalami *bulliying*. 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 di lakukan 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 menimbuhkan 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 lancer. 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 di lakukan karena konsekuensi sosial yang di alami individu obesitas yakni adanya diskriminasi dan pemberian stigma oleh masyarakat. Saat individu mengalami kejadian atau pengalaman kurang menyenangkan, seringkali individu mengatasinya dengan berusaha menemukan makna hidupnya (Basuki & Hartati, 2013). Banyaknya pengalaman yang di peroleh 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). Makna hidup merupakan penilaian yang diberikan individu melalui berbagai sudut pandang terhadap kronologis sebuah situasi dan perasaan. Perasaan yang bahagia akan memberikan kesadaran pada mereka bahwa didalam kehidupannya memiliki keberartian (Nugroho, 2016).

**Aspek-aspek Makna Hidup**

Menurut Bastaman (2007), terdapat lima aspek-aspek makna hidup adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman diri yaitu Individu di harapkan mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi, sehingga mampu mengembangkan segi-segi positif dan mengurangi segi-segi negatif masing- masing pribadi, baik potensial maupun yang aktual, serta merumuskan lebih jelas apa yang ingin di capai untuk masa-masa mendatang,
2. Bertindak positif yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari yang dianggap baik dan bermanfaat. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif,
3. Mengakrabkan hubungan yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari yang dianggap baik dan bermanfaat. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif.
4. Pemahaman trinilai, yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari yang dianggap baik dan bermanfaat. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif.
5. Ibadah yaitu secara umum, ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan apa yang di perintahkan Tuhan dan mencegah dari hal-hal yang di larangnya menurut ketentuan agama. Menjalani hidup sesuai dengan tuntutan agama memberikan penghayatan bahagia dan bermakna bagi seseorang. Salah satu bentuk ibadah adalah doa. Dalam doa individu akan melakukan hubungan yang khusus dengan Tuhan.

**Sumber-sumber Makna Hidup**

Menurut Bastaman (2007) Makna hidup tidak hanya ditemukan dalam keadaan yang menyenangkan, namun bisa juga ditemukan pada saat penderitaan. Terdapat sumber-sumber potensial yang mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidupnya, yaitu sebagai berikut:

1. kegiatan berkarya, bekerja, menciptakan serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik-baiknya merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna,
2. Nilai-nilai penghayatan (*experiential velues)* keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebeneran, kebijakan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasaka hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Dalam hal-hal tertentu mencintai seseorang berarti menerima sepenuhnya keadaan orang itu seperti apa adanya kepribadiannya dengan penuh pengertian.
3. Nilai-nilai bersikap (*attitudind velues)* yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kebesaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin di elakkan lagi, seperti sakit yang tak dapat di sembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar di lakukan secara maksimal. Perlu di jelaskan di sini dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap (*attitude)* yang di ambil dalam menghadapi keadaan itu. Sikap dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tak mungkin di letakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari semula di warnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari pederitaan itu.

Pentingnya mengenai makna hidup bagi individu menjadikan setiap individu memiliki penilaian hidup yang berbeda. 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 (Nugroho, 2016).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat di katakan bahwa makna hidup sangat di perlukan bagi wanita dewasa awal yang mengalami obesitas karena dapat membantu dalam menghadapi berbagai masalah yang di alami seorang wanita terhadap kondisi tubuhnya yang kurang ideal agar tujuan hidupnya lebih terarah. Makna hidup di artikan sebagai hal-hal yang di anggap penting, benar dan di dambakan, memberi nilai khusus serta dapat di jadikan tujuan hidup seseorang (Bastaman, 2007).

Pentingnya penelitian ini dilakukan yakni untuk mengetahui secara mendalam tentang gambaran makna hidup wanita dewasa awal yang mengalami obesitas serta dapat memberikan informasi ke khalayak umum tentang gambaran makna hidup wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menetapkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan makna hidup obesitas pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Dalam penelitian ini, peneliti mengunakan metode penelitian *Studi Kasus* tujuannya untuk mengetahui pengalaman-pengalaman yang di rasakan oleh wanita dewasa awal dalam melewati kehidupannya akibat dari mengalami obesitas dapat diketahui lebih mendalam hingga wanita dewasa awal menemukan makna hidup dari pengalamannya itu. Hal yang membuat berbeda dapat di lihat dari aspek-aspek makna hidup yang di alami pada tiap individu tergantung dari pengalaman dan pencapaian mereka dalam memaknai hidupnya hingga saat ini. Menurut Hardiansyah (2012) studi kasus adalah suatu model penelitian kualitatif yang terperinci tentang individu atau suatu unit social tertentu selama kurun waktu tertentu. Dalam penelitian ini waktu yang dibutuhkan bersifat fleksibel. Artinya, ketika data dirasa cukup untuk menjawab focus penelitian ini maka penelitian di lapangan terhadap subjek penelitian di hentikan.

Dalam penelitian ini menggunakan penggalian data dengan teknik wawancara dan observasi. Pada penelitian ini, peneliti mengunakan wawancara semi terstruktur yaitu peneliti membuat garis besar dalam pokok-pokok permasalahan yang akan di tanyakan pada partisipan dalam proses wawancara yang mengunakan panduan *(guide)* wawancara. Dalam penelitian ini peneliti mengunakan obeservasi terstruktur. Observasi terstruktur yaitu observasi yang dilakukan dengan dibuatnya suatu lebar atau pedoman observasi yang berisi indikator-indikator yang mungkin muncul. Dalam hal ini observer tinggal memberi tanda ceklist pada gejala yang muncul selama proses pengamatan. Tujuannya melalui metode pengamatan model ini akan terindentifikasi suatu pola atau kecenderungan intenraktif baik antara peneliti dengan partisipan (Purnomo, 2011). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumen-dokumen yang digunakan seperti *record* dan dokumen tertulis meliputi bukti foto KTP dari masing-masing partisipan utama dan informan (*singnifican others).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil wawancara partisipan utama**
2. **Partisipan I**

Hasil wawancara yang dilakukan dengan partisipan yang berinisial NN seorang wanita. Partisipan NN berkerja sebagai PNS Guru di SD Negeri 51 Kendari. Partisipan sudah bekerja selama 10 tahun. Partisipan sekarang berusia 33 tahun dan belum menikah. Partisipan memiliki berat badan awal 98 kg sekarang 83 kg dan tinggi badan 161 cm. Partisipan masuk dalam kategori obesitas III atau *mormid*. Awal mengalami obesitas dimulai sejak Partisipan SD dengan berat badan awal 40 kg, berat badan partisipan semakin bertambah hingga di kelas 3 SMP mencapai 60 kg. Partisipan mengatakan berat badannya naik karena orangtuanya tidak membatasi partisipan makan, terlalu banyak konsumsi susu yang mengandung banyak gula, partisipan sangat menyukai minum air teh, air es dan mengkonsumsi cemilan coklat tidak pernah absen dimakannya. Lingkungan pertemanan partisipan juga menjadi salah satu factor mengapa partisipan obesitas sering berkumpul dengan teman-temannya yang sering mengkonsumsi makanan-makanan *jungfood* dan minuman-minuman tidak sehat serta kurangnya berolahraga. Namun, sekarang partisipan sudah mulai menolak berkumpul dengan teman-temannya dan banyak melakukan olahraga.

Partisipan NN ketika SD tidak mengalami *bullying* karena teman-teman SD partisipan merupakan tetangga dan sepupunya sendiri serta ibu partisipan adalah seorang guru di sekolah, sehingga tidak ada yang berani untuk melakukan *bullying.* Sejak masuk SMP partisipan mulai mengalami *bullying* yang dilakukan oleh satu orang temannya sejak kelas satu hingga kelas tiga SMP. Menurut partisipan karena teman-teman barunya berasal dari lingkungan yang jauh dan tidak kenal dengannya maka partisipan mengalami *Bullying*. Partisipan masih memiliki perasaan dendam dengan temannya yang sering melontarkan kalimat negative pada partisipan. Selanjutnya pengalaman tidak menyenangkan yang dirasakan partisipan pernah terjatuh di tengah lapangan sekolah karena tidak sengaja menginjak sebuah lubang, partisipan di tertawakan siswa siswi satu sekolahnya, dan terakhir partisipan juga pernah mengalami *bullying* yang dilakukan oleh guru SMAnya yang mengatakan sebuah kalimat yang membuat partisipan merasa kesal walaupun itu hanya candaan gurunya yang hanya melihat partisipan dari penampilan fisik yang tidak ideal. Setelah partisipan mulai bekerja sebagai guru honorer disekolahnya yang pertama, ada beberapa murid yang melakukan *bullying*. Namun, setelah partisipan menjadi PNS dan pindah ke sekolah baru yang berada di tengah kota, respon yang di berikan muridnya biasa saja, menurut partisipan murid-muridnya sudah sering melihat orang yang bertubuh gemuk sepertinya.

Hubungan partisipan NN dengan lingkungan sekitarnya seperti teman, tetangga dan keluarganya baik-baik saja. Namun, terkadang keluarganya sering melakukan *bullying.* Tapi partisipan hanya menggangap itu sebagai candaan. Respon yang diberikan partisipan hanya menasehati saja untuk tidak mengatakan hal negative tentang penampilan seseorang, partisipan adalah orang yang berani untuk mengatakan isi hatinya jika partisipan tidak menyukai perkataan orang tersebut. Partisipan belajar dari pengalamannya di*bullying* ketika SMP yang dilakukan oleh satu teman kelasnya itu. Partisipan NN berpendapat jika *bullying* ini terus di lakukan dan responnya hanya diam saja orang-orang yang melakukan pem*bullyian* ini akan berlanjut terus melakukan *bullying.* Jadi, hal yang di lakukan oleh partisipan adalah melawan rasa takutnya dengan mencoba untuk melakukan perlawanan terhadap tindakkan temannya tersebut. Akan tetapi terkadang partisipan juga bisa merasa lebih cuek dan bersikap biasa saja kepada orang yang baru dikenal. Ketika partisipan mengalami masalah yang tidak bersifat pribadi partisipan akan bercerita ke orang lain untuk mendapatkan solusi dari masalahnya itu. Tapi untuk masalah yang bersifat pribadi partisipan akan lebih tertutup.

Penilaian NN terhadap diri yang dirasakan secara fisik lebih baik dan bersemangat dari pada sebelumnya. Dulu partisipan sering merasakan sakit seperti demam, masuk angin, sakit kepala dan maag akut. Awalnya partisipan berpikir orang yang memiliki maag akut tidak bisa memiliki perut yang kosong tanpa di isi makanan. Ternyata pemikirannya yang salah karena sebenarnya akibat pola makan yang salah, yang membuat asam lambung menjadi naik dan saat ini partisipan hanya merasakan sakit pada lututnya karena menopang beban tubuh yang berat. Sekarang partisipan mulai belajar untuk mengatur pola makan yang benar dan mengikuti program diet yang sudah di lakukan selama 4 bulan ini. Penilaian yang dirasakan secara psikis lebih percaya diri, menurut partisipan untuk membangun percaya diri butuh waktu, apa lagi tuntutan pekerjaannya sebagai guru dan sekarang partisipan juga menjadi seorang instruktur untuk guru-guru yang mengharuskannya untuk tampil percaya diri ketika menyampaikan materi.

Sebelum Partisipan NN mengikuti program diet partisipan melakukan berbagai macam upaya untuk menurunkan berat badannya mulai dari minum obat pelangsing. Sejak SMP hingga SMA yang di anjurkan oleh mamanya sampai berbagai macam obat pelangsing lainnya, kemudian diet DEBM (diet enak bahagia menyenangkan) pernah dicoba oleh partisipan karena merasa tidak sanggup dengan diet DEBM partisipan berhenti. Sekarang partisipan mengikuti program diet dari Herballife dan gym. Sebelum itu partisipan pernah berhenti dari program diet tersebut karena tidak konsisten dalam menjalaninya tapi setelah itu partisipan sadar saat mencoba lagi mengikuti program diet Herballife partisipan menimbang berat badannya sudah mencapai 98 kg partisipan sadar berat badannya akan dapat bertambah, jadi partisipan partisipan mulai prongram diet selama hampir 3 bulan berat badan partisipan sudah 83 kg. Harapan partisispan NN dengan melakukan diet ini dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama bukan hanya sekedar target dalam timbangan saja, untuk mencegah penambahan berat badan partisipan mulai mempelajari pola makan yang benar dan mulai sedikit mengurangi makanan yang berlemak.

Keputusan partisipan NN untuk diet ternyata sejalan dengan tujuan hidupnya sekarang yaitu partisipan ingin sehat karena belajar dari pengalaman kesehatan orangtuanya. Ayah partisipan pada tahun 2004 di diagnosis dokter mempunyai penyakit diabetes partisispan sadar itu bisa menular ke dirinya dan Ibu partisipan meninggal karena asam lambung, selain itu ternyata ibu partisipan mengalami penyakit jantung namun yang diobati terlebih dahulu adalah asam lambungnya karitma jantung ibu partisipan tidak beraturan yang membuat ibu partisipan meninggal dunia. Peristiwa yang dialami ini tidak bisa dilupakan hingga saat ini oleh partisipan ketika di rumah sakit partisipan melihat ibunya mengalami sakaratul maut partisipan sangat bersyukur karena ibunya tidak mengalami kesulitan ketika mengalami sakaratul maut 3 tahun sudah ibunya meninggal dunia perasaan partisipan sangat sedih namun, partisipan merasa sekrang banayak perubahan yang dialaminya yaitu lebih dewasa dan mandiri. Ketika partisipan merasa sedih ada beberapa hal yang dilakukan partisipan pertama sholat sebagai tempat pelarian ketika sedih, kedua menonton drama korea, dan makan coklat. Hal ini lah yang menyebabkan partisipan mulai sadar untuk menjaga kesehatan tubuh dari sekarang dan menyadari jika orang yang obesitas itu sangat beresiko terkena berbagai penyakit.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan adalah ketika bisa melakukan sesuatu yang disenangi, menolong orang, dan berdoa juga menjadi sumber kebahagiaan. Dari berbagai pengalaman dan usaha yang dirasakan partisipan NN mengenai obesitas partisipan menemukan makna hidup yaitu orang yang mengalami obesitas itu tidak ada yang sehat. Banyak stigma negative dari masyarakat dan individu yang mengalami obesitas banyak menyebabkan berbagai penyakit. Ada beberapa hal yang membuat partisipan dapatkan dari pengalaman hidupnya ini yang pertama partisipan bersyukur karena hal ini lah yang membuat partisipan menjadi orang yang percaya diri, jika partisipan tidak memiliki sikap percaya diri dan insecure mungkin partisipan akan merasa putus asa serta dan pekerjaan juga menuntut untuk tampil percaya diri. Kedua muncul keberanian dalam diri karena partisipan sering mencari informasi di internet tentang individu-individu yang mengalami obesitas akibat dari diskriminasi, stigma negative masyarakat dan orangtuanya yang mengakibatkan individu tersebut memutuskan untuk melakukan bunuh diri. Ketiga partisipan sangat bersyukur memiliki orangtua yang selalu mendukung partisipan dalam mengambil keputusan. Keempat partisipan berusaha untuk meningkatkan ibadah untuk mendekatkan dirinya dengan Tuhan. Harapan yang di inginkan partisipan untuk obesitasnya pertama partisipan ingin memiliki tubuh yang kurus dalam artian memiliki tubuh yang sehat, dan kedua konsisten dalam menjalani pola hidup yang sedang dijalani.

**Tabel. 5**

**Unit-Unit Tema Partisipan NN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Sub. Kategori** | **Deskripsi** |
| Pemahaman diri  Bertindak positif  Pengakraban hubungan  Pemahaman tri-nilai   1. Nilai-nilai kreatif   (*creative valus)*   1. Nilai-nilai Penghayatan   (*Experental valus)*   1. Nilai-nilai bersikap   (*Attitudind velus)*  Ibadah | Mengurangi makan  Sering Sakit  Pola makan  yang salah  Konsumsi Susu  Kebiasaan Ngemil  Obesitas tidak sehat  Penyakit Ayah Partisipan  Penyakit Ibu Partisipan  Sehat  Hidup sehat  Konsisten  Berani  Melawan  *Bullying*  Cuek di*bully*  Percaya diri  Macam-macam diet  Lebih fit  Hubungan dengan keluarga, teman dan lingkungan  Hubungan dengan murid-murid SD  Hubungan dengan rekan guru  Pekerjaan  Instruktur guru  Orangtua yang selalu mendukung  Suka Membantu  Berdoa  Perasaan Sedih dan Hikma positif  Stigma masyarakat  Munculnya sikap berani  Berdoa  Sholat | * Partisipan sering menolak ajakan makan dengan teman-temannya.   (NN, W1, 22-01-2020, 70-79)   * Partisipan sering demam, masuk angin, sakit kepala, maag akut.   (NN, W1, 22-04-2020,80-83)   * Partisipan merasa pola makan yang masuk ditubuhnya salah, sehingga asam lambungnya naik dan mengalami maag.   (NN, W1, 22-04-2020, 85-88)   * Partisipan sering mengkonsumsi susu sejak kecil yang banyak mengandung gula.   (NN, W1, 22-04-2020, 50-59)   * Partisipan memiliki kebiasaan mengemil yang manis-manis dan minuman dingin.   (NN, W1, 22-04-2020, 65-69)   * Partisipan sadar bahwa yang amanya obesitas itu tidak sehat.   (NN, W2, 03-05-2020,75-79)   * Partisipan khawatir dengan ayahnya yang di diagnosis dokter memiliki punyakit diabetes yang bisa saja menyerang partisipan.   (NN, W2, 03-05-2020, 60-63)   * Partisipan melihat ibunya meninggal karena mengalami asam lambung naik, penyalit jantung yang sering dialami oleh orang-orang yang obesitas.   (NN, W2, 03-05-2020, 65-69)   * Partisipan saat ini mempunyai tujuan hidup untuk hidup sehat   (NN, W2, 03-05-2020, 55-56)   * Partisipan menginginkan hidup yang sehat.   (NN, W3, 22-06-2020, 120-125)   * Partisipan ingin konsisten dalam menjalani program dietnya.   (NN, W3, 22-06-2020, 125-129)   * Partisipan berani mengutarakan   perasaannya jika tidak ada sesuatu  yang tidak disukainya.  (NN, W2, 03-05-2020,25-26)   * Partisipan sadar jika *Bullying* yang dilakukan teman SMPnya tidak dilawan maka teman partisipan akan semakin berani melakukan *Bulliying.*   (NN, W2, 03-05-2020, 30-34)   * Partisipan sekarang mulai cuek jika di *bully* oleh orang yang dikenal atapun yang tidak di kenal.   (NN, W3, 22-06-2020, 55-59)   * Partisipan merasa stigma masyarakat tentang orang obesitas sebagai cara untuk menemukan kepercayaan diri dan juga tuntutan pekerjaan sebagai guru yang harus selalu tampil percaya diri.   (NN, W2, 03-05-2020, 85-89)   * Partisipan sudah melakukan bermacam-macam diet, hingga akhirnya sekarang mengikuti program diet Herbalife dan menjaga pola makan.   (NN, W2, 03-05-2020, 35-54)   * Partisipan lebih menyukai kondisi tubuhnya yang mulai lebih fit dari sebelumnya karena diet.   (NN, W3, 22-06-2020, 20-24)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman dan lingkungan tetangganya.   (NN, W2, 03-05-2020, 15-29)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan murid-muridnya di sekolah.   (NN, W1, 22-04-2020,145-146)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan rekan-rekan kerjannya disekolah.   (NN, W1, 22-04-2020, 150-154)   * Partisipan bekerja sebagai PNS guru di SD Negeri 51 Kendari.   (NN, W1, 22-04-2020, 35-36)   * Partisipan selain mengajar murid-muridnya, sekarang juga sebabagi instruktur untuk guru-guru disekolahnya.   (NN, W3, 22-06-2020, 30-35)   * Partisipan bersyukur memiliki orangtua yang selalu mendukung keputusannya untuk diet.   (NN, W2, 03-05-2020, 95-99)   * Partisipan merasakan kebahagiaan ketika memberikan pertolongan untuk orang yang membutuhkan.   (NN, W3, 22-06-2020, 110-113)   * Partisipan ketika berdoa menjadi lebih bahagia.   (NN, W3, 22-06-2020, 115-116)   * Partisipan meraskan kesedihan ketika ibunya meninngal. Namun, terdapat hikma yang dapat diambil oleh partisipan yaitu lebih mandiri dan dewasa.   (NN, W3, 22-06-2020, 100-107)   * Partisipan berusaha untuk tidak memikirkan pendapat orang yang melihat fisiknya.   (NN, W1, 22-04-2020, 125-126)   * Partisipan bersikap berani setelah mengalami *Bullying* yang dilakukan teman SMPnya.   (NN, W3, 22-06-2020, 35-50)   * Partisipan selalu berdoa agar tidak merasakan kehampaan dalam hidupnya.   (NN, W2, 03-05-2020, 100 -104)   * Partisipan ketika sedih melakukan sholat untuk mendekatkan diri dengan Tuhan.   (NN, W3, 22-06-2020, 90-95) |

1. **Partisipan II**

Partisipan kedua berinisial RR seorang wanita yang berusia 31 tahun. Partisipan merupakan anak pertama dari dua bersaudara dan belum menikah. Partisipan RR saat ini bekerja di warung kopi selama hampir 1 tahun. Partisipan memiliki berat badan 120 kg dan tinggi badan 160 cm. Partisipan masuk dalam kategori obesitas III atau *mormid*. Awal partisipan mengalami obesitas dimulai sejak kelas 6 SD menurut partisipan hal yang membuat badannya semakin gemuk karena factor keturunan dari ibunya, kemudian factor makanan seperti kue-kue basah, makanan yang baru masak langsung di makan, makanan yang pedas, manis, kecut yang dikonsumsi oleh keluarga partisipan hamper setiap hari. Dalam satu minggu satu karung beras habis karena selain partisipan tinggal dengan kelurganya partisipan juga tinggal dengan mahasiswa rantau yang berkuliah di dekat rumah partisipan mahasiswa-mahasiswa tersebut juga selama tinggal dirumah partisipan berat badanya semakin naik. Partisipan mengatakan jika stress partisipan tidak meluapkan ke makanan karena orang tua partisipan selalu memperhatikan apa yang di ingginkan dan selalu menyediakan makanan untuk anak-anaknya.

Ada beberapa peristiwa yang masih sulit dilupakan partisipan. Pertama partisipan juga pernah di*bullying* oleh tantenya sendiri yang mengucapkan kalimat yang sangat menyakiti hati orang tuanya lalu membandingkan partisipan dengan anaknya yang sudah SMP karena anaknya senang dirumah dan pandai perawat diri. Partisipan paham apa yang dikatakan oleh tantenya itu respon partisipan hanya menertawakan tantenya tersebut dan tidak terlalu perduli. Kemudian kedua masalah percintaan partisipan pada saat masih SMP yang masih sangat polos. Ketiga pertengkaran orangtua ketika partisipan masih SMK partisipan sempat stress dengan situasi dirumnya yang menurutnya seperti neraka akibatnya partisipan tidak betah dirumah dan sering pulang malam hari dengan alasan kerja kelompok dan tugas sekolah. Tapi dibalik semua peristiwa tersebut partisipan sudah menerima dan mengambil hikma dari setiap kejadian dan partisipan percaya waktu yang akan menyelesaikan semua.

Partisipan pernah mengalami *bullying* yang tidak menyenangkan baik dari keluarga maupun teman-teman partisipan karena badannya yang gemuk namun, partisipan menunjukkan sikap menerima menurutnya tidak perlu memusingkan ucapan dari orang-orang yang *membullynya* partisipan sangat menikmati hidup yang dijalaninya tanpa memikirkan permasalahan berat badan karena menurutnya semua ini sudah terjadi dan tidak mungkin hal ini akan terulang lagi. Sikap tidak pusing yang ditunjukkan oleh partisipan ini membuat orang-orang disekitarnya menjadi heran termaksud dosennya yang heran karena mendapatkan mahasiswa yang sangat percaya diri ketika dibilang gendut berbeda dengan mahasisa-mahasiswa lain yang memiliki bentuk tubuh yang sama dengan partisipan.

Alasan mengapa partisipan bersikap begitu menurutnya pertama karena pola pikir partisipan yang di pengaruhi oleh teman-teman di lingkungan rumah, tetangga dan mahasiswa rantau yang tinggal dirumahnya yang sudah lebih dewasa dari pada partisipan yang masih SD. Di kelilingi lingkungan yang sangat nyaman dan mampu menerima perbedaan membuat pola pikir partisipan menjadi semakin dewasa di usia yang masih sangat mudah. Kedua karena sudah mengalami *bullyian* dari keluarganya sejak kecil membuat partisipan memunculkan motivasi kedalam dirinya untuk menghargai, menerima, berysukur dan menikmati hidup yang sudah diberikan untuknya. Ketiga tidak memiliki kepercayaan pada orang lain karena sering membaca buku dan nonton hal yang sama dengan perasaannya ini juga mempengaruhi pola pikir partisipan.

Hubungan partisipan dengan lingkungan keluarga baik, lingkungan tetangga juga sangat baik bahkan partisipan merasa bahwa tetangganya yang paling dekat dengan partisipan tetanggalah yang ada disaat kedua orangtuanya meninggal dunia walaupun tidak mempunyai ikatan darah sekalipun tapi tetangganya tidak segan untuk memarahi partisipan jika berbuat salah. Berbeda dengan hubungan pertemanannya partisipan sering menerima *bullying* namun, kembali partisipan tidak mau menanggapi dan memusingkan *bullyian* teman-temannya itu. Partisipan adalah orang yang tertutup karena pada saat mengalami masalah tidak pernah menceritakan masalah pribadinya pada orang tua atau siapa pun.

Ketika partisipan SMP mengalami masalah percintaan ada metode yang digunakan olah partisipan yaitu meditas diri untuk menenangkan pikirannya mengunci dirinya di dalam kamar kemudian menyusun bantal dan duduk di atasnya jika partisipan jatuh berarti itu partisipan belum focus namun, jika partisipan berhasil seimbang maka partisipan mulai focus melakukan meditasi. Berbeda lagi ketika masuk SMK partisipan punya dua metode yang pertama adalah sholat dan mengaji. Sekarang cara yang digunakan jika partisipan ketika mengalami masalah atau sedang sedih partisipan mencoba untuk mengeluarkan emosi dengan cara menangis dan sholat saja.

Penilaian partisipan RR terhadap diri sendiri menurutnya biasa-biasa dan merasa masa bodoh dengan tubuhnya. Partisipan tidak terlalu bersemangat untuk melakukan diet dan biasa saja ketika melihat iklan di televisi atau di media social yang memperlihatkan seorang wanita yang memiliki bentuk tubuh yang ideal. Namun permasalahan kesehatan sering di rasakan seperti kakinya sering pegal jika tidak melakukan aktivitas, kemudian jika partisipan terkena flu yang lumayan parah bisa sampai mengalami muntah, lalu partisipan juga sering mengalami sakit kepala, dan partisipan sering mengalami luka ditubuhnya luka tersebut sering di buka partisipan hingga luka itu menjadi lebar menurut partisipan itu bisa jadi penyakit gula basah karena partisipan suka mengkonsumsi makanan yang manis-manis. Ketika hal ini terjadi partisipan mulai waspada sebelum luka itu semakin parah dengan mengurangi sedikit konsumsi gula namun, jika sudah sembuh partisipan mulai lagi mengonsumsi makanan yang manis-manis. Selama ini partisipan tidak pernah memeriksakan dirinya kedokter biasanya untuk mengobati sakit yang dialami partisipan hanya mengandalkan bahan-bahan herbal saja.

Partisipan pernah mengkonsumsi obat penurun berat badan yang disarankan oleh temannya. Awalnya partisipan merasakan ada perubahan sedikit yang dialami namun, itu tidak berlangsung lama karena partisipan merasa ada keanehan dengan kondisi tubuhnya ketika mengkonsumsi obat diet tersebut seperti detak jantung yang berdetak lebih cepat sehingga partisipan menghentikan untuk mengkonsumsi obat tersebut. Partisipan sadar sedang mengalami obesitas menurutnya banyak penyakit yang dapat menyerang dirinya terutama masalah jantung ketika partisipan merasa aneh dengan kesehatannya maka partisipan akan berusaha untuk mencegah dengan mencarai tau apa yang di konsumsi sehingga menyebabkan masalah pada kesehatannya. Partisipan juga pernah mengkonsumsi teh hitam dan teh hijau yang dibelikan ibunya, namun ini juga tidak berlangsung lama karena partisipan mulai lelah dan tidak ada perubahan selama mengkonsumsi teh itu. Melakukan olahraga pun partisipan tidak pernah menurutnya berjalan kaki saja sudah tidak mampu dilakukan dan partisipan selalu mengandalkan motornya untuk berpergian. Partisipan memang tidak berniat untuk menurunkan barat badannnya karena sudah malas dengan usaha yang dilakukan tidak berhasil dan mulai mensyukuri keadaannya berat badannya sekarang.

Sejak lulus kuliah partisipan tidak memiliki pekerjaan tetap partisipan pernah tes CPNS tapi tidak lulus. Kemudian berbagai macam pekerjaan sudah pernah di coba oleh partisipan ini mulai dari kerja sebagai penjaga di dempot isi ulang air galon selama beberapa bulan, kemudian pernah bekerja sebagai tukang masak di sebuah perusahaan pertambangan selama dua minggu karena pemilik tambang mengalami masalah sehingga partisipan harus berhenti bekerja, yang terakhir partisipan saat ini bekerja di warung kopi dari jam 12 siang sampai 12 malam sebagai pelayan dan juru masak. Partisipan sangat hobi memasak dan membuat kue sejak SMA partisipan diajarkan oleh ibunya. Sudah hamper satu tahun partisipan kerja disana namun, dalam situasi saat ini karena adanya virus corona membuat warung kopi tempatnya bekerja ditutup selama berbulan-bulan. Sekarang partisipan bekerja sebagai kurir pengantar barang-barang bahan pokok dari pagi hingga sore hari untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Menurut partisipan makna kebahagiaan itu adalah simple. Simple menurut partisipan adalah apapun yang dilakukan ketika seseorang merasa senang maka akan menimbulkan rasa kebahagiaan dan hal ini tidak menggunakan uang untuk mendapatkan kebahagiaan, ketika menyukai seseorang juga hati menjadi senang dan saat berbagi akan menimbulkan perasaan gembira. Kemudian untuk tujuan hidup partisipan adalah menikmati hidup. Dengan menikmati hidup partisipan dapat mensyukuri apa yang di miliki seperti memulai aktivitas, berjalan-jalan, bangun tidur, dan makan seperti yang dilakukan oleh setiap individu lainnya.

Dari berbagai pengalaman yang telah diceritakan oleh partisipan ada beberapa point makna hidup yang dijelaskan oleh partisipan pertama partisipan sadar bahwa selama hidup partisipan mengalami obesitas. Kedua partisipan sangat menerima keadaan dirinya yang sedang obesitas terlihat dari partisipan yang malas melakukan usaha untuk menurunkan berat badan. Ketiga ketika ada orang-orang yang merendahkan karena fisik tidak ideal berusahalah untuk membuat orang itu suka dengan kita dengan cara menunjukkan sisi yang berbeda dengan sikap atau perbuatan yang baik. Harapan partisipan untuk obesitas yang dialami partisipan pertama partisipan ingin memiliki tubuh yang kurus. Kedua tidak ada penyakit yang menempel ditubuhnya. Dan ketiga partisipan inggin selalu bahagia.

**Tabel. 6**

**Unit-Unit Tema Partisipan RR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Sub. Kategori** | **Deskripsi** |
| Pemahaman diri  Bertindak positif  Pengakraban hubungan  Pemahaman tri-nilai   1. Nilai-nilai kreatif   (*creative valus)*   1. Nilai-nilai Penghayatan   (*Experental*  *valus)*   1. Nilai-nilai bersikap   (*Attitudind velus)*  Ibadah | Keturunan gemuk  Berat badan bertambah  Mengalami obesitas  Terbiasa  Penerimaan diri  Kesehatan  Tujuan  Harapan  Bodoh amat  Percaya diri  Menunjukkan sisi yang berbeda  Pola pikir  Menangis  Pertemanan  Keluarga  Tetangga  Pelanggan  Bekerja di Depot air galon  Bekerja ditambang  Bekerja di warkop  Pekerjaan baru  Tertarik memasak dan membuat kue  Kasih sayang  orangtua  Orang tua  Teman-teman dirumah  Kasih saying tetangga  Mementingkan hidup  Kebahagiaan  Menikmati hidup  Capek  Menerima kondisi  Sikap dan hikma  Bersyukur  Sholat | * Partisipan megalami obesitas merupakan factor keturunan dari ibunya sedangkan ayahnya tinggi tapi tidak gemuk.   (RR, W1, 22-04-2020, 35-39)   * Partisipan juga mengatakan factor yang membuatnya gemuk berasal dari dalam rumah. Mengkonsumsi makan yang tidak dibatasi dan mengkonsumsi makanan yang manis.   (RR, W1, 22-04-2020, 40-59)   * Partisipan sadar bahwa dirinya sedang mengalami obesitas.   (RR, W3, 04-05-2020, 30-35)   * Partisipan sudah sangat terbiasa dengan bentuk tubuhnya.   (RR, W1, 22-04-2020, 70-74)   * Partisipan sangat menerima tubuhnya yang gemuk.   (RR, W1, 22-04-2020, 90-95)   * Partisipan sering mengalami sakit kepala, flu dan terdapat luka-luka yang semakin membesar karena dibuka oleh partisipan sihingga partisipan khawatir itu adalah penyakit gula. Partisipan juga tidak pernah kedokter partisipan hanya mengandalkan obat-obatan herbal saja.   (RR, W3, 04-05-2020, 10-39)   * Partisipan memiliki tujuan hidup yaitu menikmati hidupnya sekarang.   (RR, W2, 04-05-2020, 60-69)   * Partisipan memiliki harapan kedepannya untuk tubuhnya bisa kurus, terhindar dari penyakit dan hidup bahagia   (RR, W3, 22-06-2020, 135-139)   * Partisipan berindak bodoh amat dengan pandangan orang lain terhadap bentuk tubuhnya.   (RR, W1, 22-04-2020, 75-77)   * Partisipan selalu tampil percaya diri jika ditanya tentang tubuhnya yang genuk.   (RR, W1, 22-04-2020, 85-89)   * Partisipan berusaha menunjukkan sisi yang berbeda dari dirinya yang tidak diketahui orang lain sehingga orang-orang yang berada didekatnya merasa nyaman.   (RR, W2, 04-05-2020, 70-74)   * Partisipan memiliki pola pikir yang lebih dewasa sejak SD karena teman-teman dirumahnya memiliki usia yang jauh dari partisipan.   (RR, W1, 22-04-2020, 95-109)   * Partisipan ketika sedang sedih menangis adalah caranya untuk mengeluarkan emosi yang ada didalam dirinya.   (RR, W3, 04-05-2020, 90-94)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya walaupun terkadang partisipan sering mengalami *Bulliying.* Namun, partisipan selalu bersikap tidak pusing.   (RR, W1, 22-04-2020, 135-139)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan keluargnnya.   (RR, W1, 22-04-2020, 140-141)   * Partisipan memiliki hubungan yang sangat dekat dengan tetangganya melebihi dari keluarga, ketika kedua orangtuanya meneinggal tetangganyalah yang menemani partisipan.   (RR, W1, 22-04-2020, 145-156)   * Partisipan memiliki hubungan yang baik dengan pelanggan-pelanggannya ditempat kerja.   (RR, W1, 22-04-2020, 180-181)   * Partisipan setelah kuliah tidak punya pekerjaan dan memilih kerja didepot air dekat dengan rumahnya selama beberapa bulan.   (RR, W1, 22-04-2020, 155-159)   * Partisipan pernah bekerja di perusahaan tambang selama dua minggu sebagai tukang masak.   (RR, W1, 22-04-2020, 160-165)   * Partisipan pernah bekerja di warung kopi sudah hamper satu tahun. Namun, karena sedang terjadi pandemic covid19 mengakibatkan warkop tersebut tutup selama berbulan-bulan.   (RR, W1, 22-04-2020, 170-175)   * Partisipan sekarang bekerja sebagai kurir yang mengantarkan bahan-bahan makanan.   (RR, W3, 20-06-2020, 210-211)   * Partisipan tidak tertarik untuk bekerja dikantor dan lebih memilih bekerja sesuai dengan pessionnya yaitu memasak dan membuat kue.   (RR, W1, 22-04-2020, 195-199)   * Partisipan memiliki orangtua yang sangat perhatian kedua orangtuanya berusaha untuk selalu memenuhi kebutuhan keluarganya.   (RR, W1, 22-04-2020, 65-69)   * Partisipan tidak pernah dimarahi orangtuanya karena masalah berat badan dan selalu marah jika anaknya tidak makan.   (RR, W1, 22-04-2020, 130-135)   * Partisipan sangat bersyukur karena memiliki teman-teman yang lebih dewasa di rumah sehingga membuat pola pikir partisipan menjadi dewasa sebelum waktunya.   (RR, W1, 22-04-2020, 125-129)   * Partisipan ketika melakukan kesalah tetangganya tidak segan untuk memarahinya walau tidak memiliki ikatan darah.   (RR, W1, 22-04-2020, 150-159)   * Partisipan merasa untuk mementingkan hidupnya dari pada memikirkan ucapan orang-orang terhadapnya   (RR, W3, 22-06-2020, 50-60)   * Partisipan mengatakan kebahagiaan itu didapatkan sangat simple ketika melakukan hal-hal yang disukai, menyukai seseorang itu membuat bahagia dan berbagi juga itu memiliki kebahagiaan.   (RR, W3, 20-06-2020, 170-175)   * Partisipan mengatakan untuk menikmati hidupnya dan menerima dirinya dengan apa adanya karena hal ini tidak mungkin akan terulang lagi.   (RR, W1, 22-04-2020, 80-85)   * Partisipan sudah capek melakukan berbagai macam usaha untuk menurunkan berat badannya hingga akhirnya menyerah. * (RR, W2, 04-05-2020, 55-59) Partisipan sudah mengalami obesitas sejak kecil jadi membuatnya sangat menerima kondisi bentuk tubuhnya saat ini terbukti dengan tidak seriusnya partisipan untuk melakukan diet.   (RR, W2, 04-05-2020, 75-79)   * Partisipan memiliki beberapa peristiwa percintaan ketika SMP, pertengkaran orang tua dan dihina oleh tantenya. Sikap partisipan sudah menerima semua peristiwa yang sudah pernah dialaminya tersebut partisipan percaya waktu yang akan menyelesaikan masalahnya itu.   (RR, W3, 20-06-2020, 175-190)   * Partisipan sangat bersyukur masih diberikan napas sampai saat ini oleh Allah SWT, berusaha tidak mengeluh, dan berharap hanya padanya.   (RR, W2, 04-05-2020, 80-85)   * Dari banyaknya cara yang dipilih untuk menenangkan diri dari kesedihan yang dialami partisipan lebih nyaman dengan melakukan sholat dari pada menceritakan kesedihannya pada orang lain.   (RR, W2, 04-05-2020, 145-149) |

1. **Hasil Observasi saat Wawancara dengan Partisipan Utama**
2. **Partisipan NN**

Observasi langsung dilakukan selam 3 (tiga) kali selama wawancara berlangsung. Sebelum melakukan observasi peneliti memperkenalkan diri dan memberitahu keperluan peneliti untuk bertemu dengan partisipan melalui pesan *WhatsApp* respon yang diberikan oleh partisipan sangat baik dan santai. Observasi ini mengunakan observasi terstruktur dilakukan dengan dibuatnya suatu lebar atau pedoman observasi yang berisi indikator-indikator yang mungkin akan memunculkan ekspresi yang sesuai dengan indikator ini.

Pertemuan pertama di lakukan di rumah partisipan pada hari Rabu, 22 April 2020 pukul 10:44 –11:45 WIT. Peneliti ketika sampai dirumah partisipan sedang melihat partisipan sedang menunggu peneliti sambil mencari ketombe dengan sepupu partisipan dengan menggunakan pakaian atasan dan bawahan berwarna hitam. Ketika bertemu dengan partisipan kami duduk sambil menjaga jarak satu sama lain kami menerapkan protokol kesehatan demi menjaga kesehatan satu sama lain pada masa pandemic virus corona. Sebelum memulai wawancara peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan lagi maksud kedatangan penelitian kemudian peneliti memberikan surat perasetujuan untuk bersedia di wawancarai pada partisipan. Lalu peneliti melakukan pembicaraan santai dan saling bertukar cerita dengan partisipan setelah itu baru peneliti meminta izin untuk merekam percakapan kami. Awalnya partisipan agak ragu jika tidak bisa menjawab pertanyaan dengan baik. Namun, peneliti menjelaskan bahwa partisipan tidak perlu ragu dalam menjawab pertanyaan karena ini wawancara yang bukan besifat baku, wawancara ini berhubungan dengan pengalaman yang dirasakan partisipan, selama mengalami obesitas mendengar penjelasan dari peneliti partisipan menjadi santai dan tidak terlalu tengang.

Situasi ketika peneliti melakukan penelitian sangat tenang dan santai karena tidak banyak kendaraan ataupun gangguan-gangguan lainnya selama observasi dan wawancara berlangsung. Ketika partisipan menjawab pertanyaan begitu tenang dan mendengarkan pertanyaan dengan baik selama wawancara berlangsung menurut peneliti partisipan merupakan orang yang cepat akrab dengan orang yang baru dikenalnya, ramah, humoris, baik dan simple sesuai dengan responnya ketika kami berkomunikasi lewat pesan *WhatsApp.* Pada pertemuan ini partisipan terlihat banyak senyum, ketawa dan senang tidak ada ekspresi yang menunjukkan partisipan mengalami kesedihan ketika ditanya tentang obesitas. Sebelum melakukan observasi dan wawancara peneliti selalu berusaha untuk membanggun kedekatan walaupun partisipan orangnya cepat akrab peneliti berusaha untuk memberikan pertayaan dengan kalimat-kalimat yang tidak menyinggung perasaan partisipan namun, partisipan mengatakan untuk peneliti santai saja untuk menanyakan perihal obesitas ini.

Observasi dan wawancara hari kedua di lakukan ketika partisipan sedang berolahraga di Halaman Kantor Gubernur Kendari Sulawesi Tenggara hari minggu, 03 Mei 2020 pukul 07:20 – 09:00 WIT. Sebelumnya peneliti sudah memberikan informasi untuk melakukan pertemuan lagi dan partisipan menyarankan untuk bertemu setelah partisipan melakukan olahraga. Situasi di halaman kantor tidak begitu ramai orang berolahraga karena masyarakat masih takut untuk keluar rumah dan beraktivitas seperti biasa sehingga ketika peneliti melakukan wawancara tidak terdapat hambatan yang menggangu jalannya penelitian. Di hari kedua ini peneliti merasa partisipan sudah mulai terbuka sama dengan hari pertama partisipan selama wawancara partisipan membuat suasana penuh tawa, tidak tegang, tidak kaku, dan menyenangkan karena partisipan orang yang humoris. Tidak berbeda jauh dengan pertemuan pertama respon yang selalu ditunjukkan partisipan sangat baik dan ramah dengan peneliti sehingga baik dengan peneliti dan partisipan menjadi nyamanan satu sama lain hingga akhir wawancara.

Observasi dan wawancara hari ketiga hari Senin, 22 Juni 2020, pukul 10:26–11:00 WIT. Sebelumnya peneliti memberikan informasi terlebih dahulu kepada partisipan untuk melakukan wawancara lagi, partisipan meminta untuk pertemuan kali ini dilakukan online saja karena di Kendari pada saat itu tingkat pasien positif korona semakin tinggi sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu jadi peneliti memutuskan untuk melakukan observasi dan wawancara melalui telpon *WhatsApp* dan merekam percakapan kami. Peneliti menanyakan kabar partisipan dan mulai melakukan wawancara partisipan merasakan perasaan sedih ketika peneliti menanyakan tentang peristiwa yang tidak bisa dilupakan oleh partisipan yaitu ketika ibunya meninggal namun, itu tidak berlangsung lama partisipan kembali ceria dan tertawa sehingga suasana kembali menjadi santai. Sejak awal wawancara pertama hingga ketiga peneliti selalu berusaha membangun *rapport* pada setiap partisipannya dan respon yang di tunjukkan sangat baik dan ramah dengan peneliti sehingga baik dengan peneliti dan partisipan sangat merasa nyaman. Selain itu juga partisipan ketika menjawab pertanyaan sangat jelas dan terbuka sehingga peneliti paham apa yang maksudkan.

1. **Partisipan RR**

Observasi langsung dilakuakan selama 3 (tiga) kali bersamaan dengan dilakukannya wawancara. Sama dengan partisipan pertama peneliti berkomunikasi lewat pesan *WhasApp* terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan meminta kesediaan partisipan untuk diwawancarai. Observasi ini mengunakan observasi terstruktur dilakukan dengan dibuatnya suatu lebar atau pedoman observasi yang berisi indikator-indikator yang mungkin akan memunculkan ekspresi yang sesuai dengan indikator ini.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Rabu, 22 April 2020, pukul 13:01-14:15 WIT. Observasi dan wawancara di lakukan di rumah partisipan yang sudah disepakati bersama. Ketika peneliti sampai dirumah partisipan sedang berada di teras rumah tetangganya sambil bercerita dan tertawa terlihat partisipan begitu dekat dengan tetanggangnya. Lalu partisipan datang menghampiri peneliti dan masuk kedalam rumah partisipan sambil menjaga jarak sesuai dengan protokol kesehatan yang di anjurkan oleh pemerintah untuk menjaga kesehatan masing-masing. Partisipan sangat ramah dan tersenyum manis kemudia menanyakan kabar peneliti dengan memakai jilbab berwarna merah, baju putih dan rok warna biru motif bunga-bunga.

Sebelum peneliti mengajukan pertanyaan, kami saling bertanya kabar satu sama lain. Selain itu peneliti memberitahu kembali maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian dan meminta partisipan untuk menandatangani surat pernyataan setuju dengan kegiatan ini. Kemudian peneliti meminta izin untuk merekam percakapan kami. Menurut peneliti partisipan sangat ramah, selalu senyum, percaya diri dan humoris sekali partisipan sangat cepat akrab dengan orang yang baru dikenalnya. Peneliti juga berusaha untuk membuat partisipan percaya dan merasa nyaman untuk bercerita sehingga suasana menjadi cair dan tenang. Pertanyaan demi pertanyaan peneliti berikan pada partisipan, partisipan ketika menjawab pertanyaan cukup banyak yang diceritakan sehingga peneliti mendapatkan banyak informasi dari partisipan tentang pengalaman dan peristiwa yang dirasakan.

Observasi dan wawancara kedua hari senin, 04 Mei 2020, pukul 13:35-15:00 WIT. Sebelumnya peneliti memberitahukan partisipan terlebih dahulu melalui pesan *WhatsApp,* pertemuan kedua ini di lakukan dirumah partisipan situasi saat itu begitu tenang. Saat peneliti masuk kedalam rumah partisipan langsung menjamu peneliti dengan kue donat yang sudah dibuatnnya sejak malam hari partisipan memang sangat suka memasak dan membuat kue bakatnya ini diturunkan oleh ibunya.

Saat memulai wawancar partisipan minta izin untuk menjawab pertanyaan sambil makan kue yang dibuatnya begitu lahap partisipan memakan beberapa kue itu. Partisipan cukup focus dan terbuka dalam menjawab pertanyaan yang diberikan seperti sebelumnya ketika menjawab pertanyaan partisipan selalu bercerita lama sehingga peneliti mendapatkan banyak informasi. Selama wawancara berlangsung partisipan menunjukkan beberapa eskspresi wajah yang berbeda-beda peneliti melihat partisipan menunjukkan mata yang hamper mengeluarkan air mata, namun ditahan. Partisipan juga selama wawancara merupakan orang yang humoris dan menyenangkan sehingga membuat situasi menjadi cair.

Observasi dan wawancara ke tiga dilakukan pada hari Sabtu, 20 Juni 2020, pukul 20:00–20:59 WIT. Seperti sebelumnya peneliti memberikan informasi terlebih dahulu kepada partisipan untuk melakukan wawancara kami sepakat untuk melakukan wawancara pada malam hari dengan cara online. Keputusan ini diambil karena partisipan yang harus bekerja dari pagi hingga sore hari sebagai kurir untuk memenuhi kebutuhan hidupnya selama pandemic corona ini dan juga situasi tidak memungkinkan peneliti untuk berkunjung keluar akibat bertambahanya pasien yang positif terkena covid di Kendari.

Situasi saat wawancara sangat tenang dan santai walaupun hanya menggunakan telepon *WhatsApp* dan merekam percakapan kami. Namun, kami tidak bisa berlama-lama berkomunikasi karena jaringan pada saat wawancara sedang bermasalah dikarenakan hujan. Peneliti langsung memberikan pertanyaan pada partisipan kemudian menjawab dengan santai dan jelas hingga selesai dengan kebiasaannya yang selalu tampil percaya diri dan humoris walaupun baru pulang kerja seperti tidak merasakan kelelahan padahal seharian partisipan beraktivitas diluar. Selama wawancara pertama hingga ketiga peneliti berusaha membangun *rapport* disetiap pertemuan agar lebih dekat dan terbuka. Partisipan sanggat ramah, komunikatifnya juga baik banyak hal yang diceritakan partisipan sehingga peneliti mendapatkan banyak informasi, santai, terbuka dan periang jadi tidak ada hambatan yang dirasakan peneliti.

1. **Hasil Wawancara dengan *Significant Others***
2. **Informan H (*Significant Others* Partisipan NN)**

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan yang berinisial H seorang wanita. Informan berusia 34 tahun, bekerja sebagai PNS guru SMA Negeri 1 Wangi-Wangi dan seorang ibu rumah tangga. Informan H adalah sahabat dekat partisipan NN sejak kelas 2 SMA hingga saat ini. Menurut informan partisipan NN adalah orang yang cepat tersinggung, galak, perveksionis dan egois karena menurut informan partisipan merupakan anak tunggal kemudian dulu ketika partisipan NN memiliki masalah partisipan lebih tertutup tapi sekarang partisipan sering bercerita jika pada informan mengalami masalah dan sering meminta saran dari masalah yang dihadapinya. Partisipan juga orang yang berani untuk mengatakan isi hatinya jika partisipan tidak menyukai perkataan orang yang menganggunya.

Sejak mengenal partisipan informan tidak pernah melihat partisipan mengeluh dengan berat badannya. Informan juga tidak pernah melihat partisipan di *bullying* ketika SMA karena partisipan adalah siswa yang pandai sering ikut perlombaan cerdas cermat mewakili sekolahnya teman-temannya takut jika partisipan mengalami *bullying* partisipan tidak akan memberikan jawaban tugas sekolah ataupun jawaban ujian. Namun, partisipan pernah bercerita ketika SMP partisipan pernah mengalami *bullying* oleh satu orang laki-laki yang sekelas dengannya sejak kelas 1 sampai kelas 3 SMP. Kemudian partisipan juga tidak pernah mengeluh dengan respon lingkungannya karena menurut informan kedua orangtua partisipan memiliki tubuh gemuk dan mengakibatkan kedua orangtuanya didiagnosis dokter memiliki penyakit diabetes sehingga orang-orang yang berada disekitar partisipan tidak heran dengan kondisi tubuh partisipan.

Menurut informan partisipan itu mengkonsumsi makanan pokok sedikit namun, yang paling sering dikonsumsi oleh partisipan adalah selalu air es, minuman-minuman dingin lainnya, dan ngemil sncak-snack. Partisipan juga sering flu dalam satu minggu dua sampai tiga kali partisipan terkena flu dan keringat partisipan juga banyak. Sekarang informan sering melihat kegiatan partisipan dimedia sosialnya yang sedang hobi berolahraga dan mengikuti program diet herballife.

Informan melihat hubungan partisipan dengan lingkungan keluarga, pertemanan dan tempat kerja partisipan sangat baik karena partisipan orang yang cepat beradaptasi dengan orang baru. Ketika partisipan sudah kesal dengan seseorang partisipan akan memiliki rasa dendam terhadap orang tersebut menurut informan biasanya terjadi pada mantan-mantannya yang sering membuat partisipan marah. Partisipan tidak pernah marah dengan informan karena informan cepat tau dan memilih untuk menghindari jika partisipan mulai marah menurut informan jika partisipan marah dia sangat menyeramkan.

1. **Informan F (*Significant Others* Partisipan RR)**

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan yang berinisila F seorang wanita informan berusia 31 tahun dan bekerja sebagai wirausaha. Informan dan partisipan RR merupakan sahabat sejak SMA kelas 1 sampai sekarang. Menurut informan partisipan adalah orang yang sangat percaya diri menurut informan alasan sikap percaya diri yang ditunjukkan karena partisipan orang yang tidak mau memusingkan hal-hal apapun yang dipikirkan orang lain yang terpenting partisipan menjalani hidup yang disukai partisipan. Menurut informan partisipan sekarang mengkonsumsi beras merah tapi, ketika partisipan makan diluar atau sedang ada acara dirumah temannya partisipan tetap makan nasi putih dengan porsi yang banyak dan partisipan sangat suka membuat roti donat, puding sebagai cemilannya dan juga gorengan yang berminyak.

Informan tidak pernah melihat partisipan mengeluh tentang respon dari lingkungan sekitar mengenai berat badannya. Partisipan selalu tampil ceria, percaya diri, dan selalu tersenyum namun informan tau jika partisipan itu sedang stress namun tidak diperlihatkan oleh partisipan bahwa dia sangat kehilangan kedua orangtuanya. pada taun 2007 ketika partisipan baru masuk kuliah ayahnya meninggal dunia kemudian ibunya meninggal bulan September 2019. Di situlah informan sering mendengar cerita partisipan yang kadang merasakan kesedihan, menangis dan kehilangan arah ketika sedang menginggat orangtuanya.

Partisipan juga tidak pernah bercerita dengan informan ataupun teman-teman dekatnya yang lain tentang berat badannya. Informan sering melihat ada lebam dan terdapat luka di kaki partisipan yang semakin membesar yang paling dikeluhkan partisipan sakit kepala. Informan dan teman-teman dekatnyalah yang selalu memberitau partisipan untuk olahraga, idet, dan meminum ramuan diet tapi partisipan sudah terlanjur menerima sehingga malas untuk menurunkan berat badannya dan partisipan sering mengalami *Bullying* oleh teman-temannya disekolah dulu yang dilakukan oleh siswa laki-laki dikelasnya respon yang diberikan partisipan hanya tertawa dan bersikap bodoh amat dengan *Bullying* tersebut. Sekarang jika ada orang yang memperhatikan partisipan akan bertanya kepada orang tersebut dengan percaya diri kemudian senyum. Informan pernah bertanya kepada partisipan untuk menurunkan berat badan partisipan selalu memberikan jawaban yang menyatakan bahwa partisipan itu sudah sangat pasrah dan menerima keadaannya.

Menurut informan hubungan partisipan dengan lingkungan sekitar rumah partisipan sangat baik dan sudah seperti keluarga. Kemudian informan tidak begitu mengetahui hubungan partisipan dengan keluarganya yang lain karena banyak keluarganya yang merantau keluar Sulawesi Tenggara informan hanya mengetahui hubungan partisipan dengan keluarga intinya saja. Sejak ayah partisipan meninggal kehidupan perekonomian partisipan mulai berubah ibunya memiliki hutang dan semakin terpuruk kemudian adiknya menikah dan memilih untuk tinggal dirumah mertuanya. Hubungan partisipan dengan tempat kerjanya sangat baik karena partisipan orangnya sangat percaya diri maka hubungan dengan pelanggannya juga terjalin dengan baik. Menurut partisipan walaupun partisipan sangat percaya diri tapi informan yakin itu adalah cara partisipan untuk menutupi kesedihannya dan dari pengalaman ini partisipan bisa jadi orang yang kuat dan tegar.

Partisipan pernah mengikuti tes CPNS tapi gagal. Partisipan merasa tidak nyaman karena ketika ibunya sering menemani partisipan kemana saja bahkan untuk pergi tes CPNS karena inilah partisipan memutuskan untuk tidak melamar pekerjaan di kantor dan memutuskan untuk belajar membuat kue bersama ibunya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hingga akhirnya partisipan bekerja di warkop sebagai kepal damur karena sangat suka memasak. Namun, warung kopi tempatnya bekerja sekarang tutup selama berbulan-bulan partisipan jadi beralih profesi sebagai kurir pengantar sembako ke pembeli dan sering menggunakan media social sebagai tempat menjual dagangan sembakonya.

Dari hasil wawancara partisipan NN disusunlah tema-tema yang menggambarkan aspek makna hidup yang dialami partisipan dengan meenggunakan 5 (lima) aspek dari Bastaman (2007). Adapun tabel tema tersebut disajikan dalam tabel 5 dibawah ini:

**Tabel 7**

**Tabel Tema Partisipan NN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Tema** |
| 1. | Pemahaman diri | 1. Faktor obesitas 2. Sadar untuk mencegah obesitas 3. Harapan |
| 2. | Bertindak positif | 1. Tindakan positif dan Berpikir positif 2. Menerapkan hidup sehat |
| 3. | Pengakrabadan hubungan | 1. Terjalin hubungan akrab antara keluarga, teman, lingkungan, murid dan rekan kerja |
| 4. | Pemahaman tri-nilai   1. Nilai-nilai kreatif   *(Creative values)*   1. Nilai-nilai penghayatan *(Experiential velues)* 2. Nilai-nilai sikap   *(Attitudind velues)* | 1. Pekerjaan sebagai guru 2. Perasaan bahagia 3. Bersikap Positif |
| 5. | Ibadah | 1. Berdoa dan Sholat |

1. **Pemahaman diri**

Pada aspek ini di terdapat tiga tema yang ditemukan untuk mengetahui pemahaman diri partisipan. Pemaham diri dibutuhkan setiap individu untuk mengenal dirinya dan merencanakan kehidupan kedepannya serta memiliki tujuan hidup. Hal ini juga sangat dibutuhkan pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas untuk menemukan makna hidup.

Pada tema pertama peneliti menemukan faktor-faktor yang menyebabkan partisipan mengalami obesitas yaitu lingkungan pertemanan, pemahaman pola makan yang salah, kebiasaan mengkonsumsi makan dan minuman kemasan sehingga menimbulkan berbagai penyakit. Hal ini juga sejalan dengan yang dikatakan oleh (Sherwood, 2012) Obesitas disebabkan oleh banyak faktor, antara lain genetik, lingkungan, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik.

*“lingkungan mi juga mungkin dapat juga teman sedikit-sedikit nongkrong makan, nongkrong makan haha…”* **(NN, W1, 22-01-2020, B 70-79)**

*“sakit itu demam, masuk angin, sakit kepala sama saya itu sebenarnya maag akut”* **(NN, W1, 22-04-2020, B 80-83)**

*“pola makannya yang salah yang masuk ditubuhnya kita yang salah itu yang bikin asam lambungnya ngak jelas hehe…”* ***(*NN, W1, 22-04-2020, B 85-88)**

“*Kalo sehari saya tidak bisa hitung yang jelas itu saya sudah terkenal isi kulkas mesti ada teh kotak, susu kotak itu semua masih ada dikulkas itu lain dikamar itu buka laci tuh dek coklat apa ciki-ciki”* **(NN, W1, 22-04-2020, B 65-69)**

Hal ini dibuktikan dari wawancara dengan informan H yang menyampaikan jika kebiasaan partisipan NN yang menyebabkan dirinya obesitas. Berikut kutipan wawancara dengan informan:

*“makannya sedikit tapi yang paling sering itu air es minumnya pasti air es begitu sama snack-snack begitu kalo nasi itu sedikit saya lihat mengemilnya itu yang banyak itu intinya baru dia sering flu setiap satu minggu itu mungkin dua kali tiga kali terus berkeringat banyak, Kalo sekarang juga mau nongkrong-nongkrong begitu sudah agak jarang mi apa lagi malam toh menolak terus haha….”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 125-135)**

Tema yang kedua partisipan memiliki kesadaran untuk mencegah obesitasnya, partisipan sadar obesitas tidak baik untuk kesehatannya karena belajar dari pengalaman melihat penyakit yang dialami oleh kedua orangtuanya, sama dengan penyakit yang menyebabkan individu mengalami obesitas. Kemudian partisipan muncul kesadaran untuk memiliki tujuan hidup untuk sehat. Tujuan hidup itu akan diperjuangkan dengan semangat yang tinggi, segala kemampuan dikerahkan untuk mencapai tujuan hidup yang sesuai keinginannya, yang mana niat itu akan mengarahkan pada kegiatan sehari-hari (Jayanti, 2019).

*” tujuan hidup sekarang kalo saya yang penting sa sehat mm…”*

**(NN, W2, 03-05-2020, B 55-56)**

*“Intinya orang obes itu pasti di bilang tidak sehat apapun itu toh, walaupun kita bilang eh…saya sehat ji Pikirannya**orang**kekita itu tida*kbegitu*orang obes itu jantunganlah, diabeteslah, tensi tinggilah, ndak bisa ngapa-ngapain toh begitu, di bilang bodoh, penyakitan, tidak sehat hehe…”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 75-79)**

*“…..mungkin pengalaman dari orangtua toh, bapak itu dia diabetes di diagnosis mulai dari 2004”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 60-63)**

*“…...mace juga almarhuma ternyata waktu dia meninggal itu dia asam lambung to tapi katanya dokter ada jantung juga Cuma waktu itu belum di obati jantungnya di asam lambungnya dulu yang di obati apa namanya itu karitma jantung tidak teratur…...”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 65-69)**

Hal ini juga sesuai dengan pernyataan yang dikatakan oleh informan yang mendengar cerita orang tua partisipan yang mempunyai penyakit yang bisa dialami partisipan. Berikut wawancara dengan informan H:

*“Almarhuma mamanya sama bapaknya badannya besar bapaknya tensi gula itu terus almarhuma mamanya dia sakit asam lambung sama jantung juga makanya dia besar begitu apakah yang begituan gen kayknya ya, jadi dilingkungannya itu tidak kaget mi lagi orang gara karena orangtuanya badannya begitu juga. Nah karena da sadar dia itu bisa saja toh tertular penyaitnya orangtuanya dan dia juga badannya besar toh obesitas jadi dia mulai berubah mi hidup lebih sehat”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 50-57)**

Tema yang ketiga harapan partisipan memiliki keinginan untuk meliliki tubuh yang sehat sesuai dengan tujuan hidup yang sudah dikatakan sebelumnya dan harapan untuk selalu konsisten dengan diet yang sedang dilakukannya saat ini samapi seterusnya.

*“harapannya inilah saya sih ndak mau kurus ya maksudnya sih saya mau lebih ke sehat itu intinya harapannya masalah kurus dan langsing itu mah bonuslah”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 120-125)**

*“harapannya terus yang kedua konsisten saya bisa tetap konsisten tidak hanya begitu target tercapai langsung stop toh harapannya pola hidup seperti ini terus”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 125-129)**

Informan juga membenarkan terkait pernyataan tersebut, informan melihat keseriusan partisipan untuk hidup lebih sehat lagi. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan H:

*“….alhamdullilah beda sekali mi badannya dengan yang dulu dilihat dia sudah tidak suka sakit-sakit mi lagi ya pokoknya terlihat lebih segar sepertinya sudah mulai konsisten mi ini selama pandemic corona, jadi untuk mengeluh tetang berat badan begitu tidak pernah saya dengar dia lebih cuek mungkin kalo mau dengar kalo bicaranya orang toh”.* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 75-79)**

1. **Berindak positif**

Bertindak positif, yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku yang dianggap baik dan bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif. Menurut (Ertyastuti, Andayani, Priyatama, 2012) berpikir positif dapat membuat seseorang selalu dalam keadaan positif karena selalu positif dalam memandang kehidupan yang dijalani saat ini. Melakukan hal-hal positif sangat penting diterapkan seseorang ketika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada aspek ini ditemukan dua tema yang partisipan terapkan yang pertama partisipan bertindak positif yang dilakukan untuk melawan *Bullying* yang dialami ketika partisipan SMP sehingga memunculkan sikap percaya diri yang sangat bermanfaat dilakukan hingga saat ini.

*“frontal bagaimanakah berani toh jadi kalo ada yang nda enak disaya ya…..saya ngomong langsung saya tidak suka dikasih begitu apa maksudmu haha…..”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 25-26)**

*“Ya...kan yang begituan sebenarnya kalo kita langsung lawan, mereka langsung diam begitu yang berlanjut terus itu kalo kita diam kita biarkan makin melunjak hal itu yang bikin mereka…makin menjadi sama kayak temanku yang SMP tadi toh”.* **(NN, W2, 03-05-2020, B 30-34)**

*“kecuali orang yang saya tidak kenal toh kan kadang kita ketemu orang dijalan orang yang kita ndak kenal tiba-tiba keluar dari mulutnya bahasa yang menyinggung kita toh saya kalo tidak saya kenal saya cuekkan saja saya tidak kenal juga kau hehehe… paling kita ketemu Cuma sekali juga toh Cuma ketemu disitu saja atau dijalan”***(NN, W3, 22-06-2020, B 55-59)**

*“Tapi ini mi yang membentuk saya jadi PD iya betulan kalo saya mau insecure maksudnya ngak PD toh tidak akan jadi, mana pekerjaan menuntut harus PD kan, adakah guru yang mengajar tidak PD*” **(NN, W2, 03-05-2020, B 85-89)**

Hal ini dibenarkan oleh informan mengatakan partisipan adalah orang yang sangat berani mengutarakan perasaannya jika tidak menyukai sesuatu yang akhirnya membuat partisipan berani bertindak positif melawan *bullying* hingga memunculkan sikap cuek dan percaya diri dan sangat bermanfaat untuk diterapkan dikehidupan sehari-hari. Berikut wawancara dengan informan H:

*“itu kalo dia tidak suka sama orang langsung satu kali dia kasih tau orang”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 40-43)**

*“dari situ dia jadi bisa berani melawan toh karena sudah bosan mi tiap hari mungkin dia kasih keluar bahasanya yang tidak baik itu selama 3 tahun mereka satu kelas, jadi da mulai mencoba berani mi toh”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 105-109)**

“*sekarang dia kalo dibully biasa saja sih lebih kecuek”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 120-121)**

*“akhirnya gara-gara bullying yang di dapat bikin dia percaya diri anaknya dari awal saya kenal terus juga pekerjaan kita berdua sama-sama guru jadi harus semakin percaya”***(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 110-114)**

Tema yang kedua partisipan berusaha untuk menerapkan hidup sehat karena sedang mengikuti program diet partisipan lebih menyukai dirinya yang sekarang lebih sehat.

*“macam-macam segala macam diet saya sudah lakukan mulai dari munim obat pernah, itu ji yang belum pernah itu kayak kedokter ahli gizi mahalnya mi juga hehe… saya program anuh sih prodak itu Herballife. Itu pertama saya program itu bb ku 98 kg sampai saya bilang toh kalo tidak saya apa cepat nyadar ini bisa-bisa mau sampai seratusan 120 kg mungkin katanya coadku toh iya malah dia lihat kadar lemakku masih bisa lebih itu, masih bisa kalo mau cepat kita ubah ini pola anu makan ta to, sekarang mulai-mulai mi menurun setidaknya tidak kayak dulu lagi, tapi yang beginian saya juga berharapnya bisa jangka Panjang toh efeknya bukannya hanya sekedar berapa kilo berhenti terus jadi naik lagi”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 35-54)**

*“sekarang saya to fisik ya kayak lebih kayaknya menurutku lebih fit, lebih apa dih semangat yang sekarang”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 20-24)**

Hal ini juga mendukung pernyataan dari informan yang mengatakan partisipan sedang mengikuti program diet dan melihat banyak perubahan yang dialami partisipan. Berikut wawancara dengan informan H:

*“….mulai-mulai mi saya lihat sebenarnya dari beberapa tahun yang lalu itu dia ikut program diet apa begitu namanya sama dia gym malam-malam juga cuma tidak lama begitu. tapi setelah beberapa bulan kebelakangan ini dia ikut gym sama program herbalife makin rutin dilakukan sering itu dia upload di story Wa nya juga senang juga kita lihat anak ini mau berubah lebih sehat”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 60-59)**

1. **Pengakraban Hubungan**

Pengakrapan hubungan yaitu hubungan sesama manusia sangat asasi, oleh sebab itu hubungan akrab merupakan salah satu makna bagi manusia itu sendiri. Hubungan akrab yang di maksud adalah hubungan yang baik dengan pribadi-pribadi tertentu (seperti anggota keluarga, teman, rekan kerja, tetangga), sehingga masing-masing merasa saling menyayangi, saling membutuhkan dan bersedia bantu-membantu. Menurut (Jayanti, 2019) untuk menjalin hubungan akrab seorang pribadi dengan pribadi yang lain sedemikian rupa sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami. Pada aspek ini partisipan memiliki hubungan yang baik terhadap keluarga, lingkungan, teman, murid-murud dan tempat kerja.

*“Aman baik-baik saja hehehe…..paling kalo yang dulu-dulu ji tapi hanya anu saja kalo saya hanya menggangap itu apa candaan saja maksudnya saya bukan orang yang gampang baper juga, hanya saya suka bilang jangan ko terlalu begini sama orang kalo saya mungkin saya ndak masalah karena ah… memang saya ndak apa apa ini orangnya”* **(NN, W2, 03-05-2020, B 15-29)**

*“Hubungannya saya juga dengan anak-anak disekolah baik-baik ji juga mungkin banyak mi juga yang mereka lihat kayak saya ini toh jadi biasa mi saja responnya”* **(NN, W1, 22-04-2020, B 145-146)**

*“hubungan sama rekan-rekan guru ya ngak ada apa-apa sih seru-seru sama mereka punya keluarga baru rasanya”.* **(NN, W1, 22-04-2020, B 150-154)**

Hal ini sesuai dengan apa yang di katakan oleh informan yang mengatakan hubungan partisipan dengan orang-orang terdekatnya baik-baik saja tidak ada masalah. Informan juga merasakan partisipanadalah teman yang baik dan cepat beradaptasi dengan orang yang baru dikenalnya. Berikut wawancara dengan informan H:

*“saya rasakan teman yang baik e…cepat beradaptasi dengan siapa pun pokoknya dengan lingkungannya juga sangat baik karena saya sering main dirumahnya toh baik sekali orangtuanya sama keluarganya yang lain begitu”* ***(*H, TG 16, BL 05, TH 20, B 150-154)**

*“teman kerjanya biasa saja sih, akrab-akrab saja bagaimanakah kayak keluarga kedua mi begitu dia juga tidak ada cerita yang aneh-aneh ditempat kerjannya. Terus sama murid-muridnya akrab juga apa lagi dia jadi guru kelas toh (wali kelas) otomatis dia juga pasti membangun hubungan yang baik apa lagi orangnya lucu-lucu”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 175-189)**

1. **Pemahaman Tri-nilai**

Menurut Bastaman (2007) dalam pendalaman tri-nilai ada tiga ragam nilai yang dianggap sebagai sumber makna hidup, yaitu:

1. Nilai- nilai Kreatif (*Creative values)*yaitu kegiatan berkarya, bekerja, menciptakan serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Pada aspek ini partisipan sangat menekuni pekerjaannya sebagai guru dan menjadi instruktur untuk guru-guru disekolahnya.

*“pekerjaan PNS Guru SD Negeri 51 kendari selama 10 tahun”* **(NN, W1, 22-04-2020, B 35-36)**

*“sekarang jadi instruktur itukan kalo kita ngak PD tampil jugakan bagaimana hehehe…..apa lagi jadi guru toh kalo tampil didepan siswa beda to sama tampil didepan kita sesame guru pas lagi kasih materi”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 30-34)**

Informan H juga membenarkan pekerjaan partisipan sebagai guru dan sekarang sedang mengembangkan karir sebagai instruktur untuk guru-gurunya disekolah. Berikut wawancara dengan informana H:

*“Aktivitasnya selain dia guru diSD 51 kendari yang saya tau dia itu sering ikut-ikut seminar sama jadi instruktur untuk guru-guru disekolahnya”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 20-29)**

1. Nilai-nilai Penghayatan (*Experiential velues)* yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebeneran, kebijakan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. Pada aspek ini ditemukan perasaan bahagia dari partisipan karena rasa cinta dan kasih sayang yang diberikan orang-orang terdekatnya.

*“Saya syukurnya disitu dapat orangtua yang itu maksudnya mereka dukung kalo ko mau diet didukung tapi ndak yang secara langsung menyuruh begitu****”* (NN, W2, 03-05-2020, B 95-99)**

*“saya bahagia saya bisa memberikan sesuatu pada orang lain yang membutuhkan”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 110-113)**

*“saya berdoa juga saya bahagia”* **(NN, W3, 22-06-2020, B 115-116**)

Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan informan yang mengatakan partisipan sosok yang baik suka membantu teman. Berikut ini wawancara yang dilakaukan denagan informan H:

*“dulu saya toh pas jaman SMAnya kita dia traktir saya kasih sebagain bekalnya karena dia lihat bekalku sederhana dulu jadi kasihan dia mi yang kasih-kasih saya makananya”.* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 165-169)**

1. Nilai-nilai Bersikap (*Attitudind velues)* Nilai-nilai bersikap yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kebesaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin di elakkan lagi, seperti sakit yang tak dapat di sembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar di lakukan secara maksimal. Perlu di jelaskan di sini dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap (*attitude)* yang di ambil dalam menghadapi keadaan itu.

*“Sekarangkan ini sudah masuk 3 tahun minggu lalu itu pas 3 tahun, ya pasti ngak akan samalah seperti dulu masih sedih toh ya tapi alhamdullilahnya jadi lebih dewasa kayaknya sekarang lebih mandiri juga tidak yak dulu toh apa-apa sama mama terus”.* **(NN, W3, 22-06-2020, 100-107)**

*“stigmanya barangkali orang obe orang gemuk itu orangnya bodoh-bodoh hehehe…..tapi dari itu semua kita ambil hikmahnya semua ndak terlalu dipikirkan lagi toh”.* **(NN, W1, 22-04-2020, 125-126)**

*“berani itu mungkin dari pengalaman ini masih SMP dulu itu ada teman yang suka bully”* **(NN, W3, 22-06-2020, 35-50)**

Hal ini juga dibenarkan oleh informan yang mengatakan ibu partisipan meninggal karena penyakit yang membuat partisipan merasakan kehilangan. Namun, setelah kepergian ibunya partisipan menjadi lebihh dewasa dan mandiri. Setelah mengalami *bullying* partisipan mulai membangun kepercayaan diri untuk berani melawan dan mulai cuek dengan stigma yang dipikirkan oleh masyarakat. Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan H:

*“Yang pasti sedih ya, apa lagi saya tau dia itu dimanja sekali sama mamanya karena anak satu-satunya, jadi pasti sangat kehilangan sekali cuma begitu mi toh namanya kehidupan pasti ada yang pergi dan datang tapi dilihat dia lebih dewasa sama mandiri mi sekarang****”* (H, TG 16, BL 05, TH 20, B 85-86)**

*“…anaknya juga bukan yang terlalu apakah baperan begitu kalo tentang fisik enak-enak ji dia makan”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B**

**122-125)**

*“kalo dia pas SMP pernah cerita ada satu orang teman kelasnya gitu yang terus-terus ngebully. Tapi juga bilang sih dari situ dia jadi bisa berani”* ***(*H, TG 16, BL 05, TH 20, B 100-105)**

1. **Ibadah**

Ibadah yaitu secara umum, ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan apa yang di perintahkan Tuhan dan mencegah dari hal-hal yang di larangnya menurut ketentuan agama. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Reza, 2015) membuktikan bahwa individu yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Pada aspek ini ditemukan tema berdoa dan sholat untuk menjalin hubungan yang lebih mendalam lagi dengan tuhan.

*“Terus juga saya selalu berdoa sama Allah diberikan kekuatan mamaku juga da bilang banyak-banyakan doa biar kita nda rasa hidup ini kosong maksudnya hampah begitu”* **(NN, W2, 03-05-2020, 100-104)**

*“aku pake sholat sebenarnya disitu tumpah semua nangis”* **(NN, W3, 22-06-2020, 90-95)**

Hal ini juga di benarkan oleh informan yang mengatakan bahwa partisipan sejak ibunya meninggal partisipan mulai untuk mendekatkan dirinya dengan tuhan dan mulai menggunakan jilbab. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan H:

*“alhamdullilah semenjak ibunya meninggal lebih rajin berdoa dan sholat, sama dia mulai pake jilbab dulu ndak begitu, itu ji yang saya tau karena itu mi dia tertutup juga anaknya toh apa lagi urusan yang sensitive begini”* **(H, TG 16, BL 05, TH 20, B 95-97)**

Pada hasil wawancara partisipan RR disusunlah tema-tema yang menggambarkan aspek makna hidup yang dialami partisipan dengan meenggunakan 5 (lima) aspek dari Bastaman (2007). Adapun tabel tema tersebut disajikan dalam tabel 6 dibawah ini:

**Tabel 8**

**Tabel Tema Partisipan RR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek** | **Tema** |
| 1. | Pemahaman diri | 1. Faktor Obesitas 2. Penerimaan diri 3. Harapan |
| 2. | Bertindak positif | 1. Berpikir positif 2. Tindakan positif |
| 3. | Pengakraban hubungan | 1. Terjalin hubungan yang baik dengan teman, keluarga, tetangga, pelanggan dan tekan kerja |
| 4. | Pemahaman tri-nilai   1. Nilai-nilai kreatif *(Creative values)* 2. Nilai-nilai penghayatan *(Experiential velues)* 3. Nilai-nilai sikap *(Attitudind velues)* | 1. Berbagai pengalaman bekerja 2. Perasaan dicintai 3. Perasaan bahagia 4. Sikap positif |
| 5. | Ibadah | 1. Bersyukur dan Sholat |

1. **Pemahaman diri**

Pemahaman diri, yaitu Individu di harapkan mengenali keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan pribadi, sehingga mampu mengembangkan segi-segi positif dan mengurangi segi-segi negatif masing- masing pribadi, baik potensial maupun yang aktual, serta merumuskan lebih jelas apa yang ingin di capai untuk masa-masa mendatang.

Pada aspek ini ditemukan tiga tema yang dapat mengungkapkan pemahaman diri partisipan tema pertama partisipan memahami apa yang menyebabkan partisipan obesitas yaitu factor genetic, lingkungan rumah yang mengakibatkan partisipan sering mengalami sakit.

*“.….factor keturunan, kalo dari mama semuanya keturunannya gemuk pendek a…kalo dari bapak setiap anak pertama tinggi besar aa… jadilah saya anak pertama lumayanlah agak tinggi haha…ambil dari pihak mama ya sudah gemuk deh haha…”***(RR, W1, 22-04-2020, B 35-39)**

*“Kayaknya yang bikin BBku bertambah itu asalnya dari dalam rumah karena boleh dibilang rata-rata anak tinggal dirumah disini (anak rantau yang tinggal satu rumah dengan partisipan) jarang yang kurus badannya naik semua karena tinggal dirumah”.* **(RR, W1, B 22-04-2020, 40-59)**

*“kalo masalah kesehatan pasti adalah efek samping seumpama ini ee…kaki sudah pegal-pegal berarti kayaknya kurang jalan atau apa pasti terasa. Terus kaki juga sering luka dan itu semakin membesar karena saya buka terus jangan sampai saya ini gula ya gula saya mungkin naik jadikan kebanyakkan kalo luka sedikit kalo tambah lebarkan gula ya efeknya salah satu gula basah jadi saya usahakan e…saya kurangi gula apapun itu karena kan takut juga lebih baik menghindari dari pada mengobati ya jelasnya saya selalu waspada seperti itu. Tapi kalo sudah sembuh saya konsumsi gula gula lagi. saya tidak pernah kedokter, kalo keluhan sakit saya yang utama itu kepala saya suka sakit kepala ndak bisa tahan itu yang paling utama terus kemarin flu. Saya konsumsi herbal-herbal gitu supaya jangan terlalu parah flunya karena kalo saya flu itu lumanayan parah saya flu berdahak sampe kalo flu itu sampe muntah-muntah”* (**RR, W3, B 22-06-2020, 10-39)**

Hasil ini juga didukung dari pernyataan informan yang mengatakan penyebab mengapa partisipan mulai mengalami obesitas. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“mamanya juga dagendut begitu kalo bapaknya tinggi kayaknya dia ambil gendutnya mamanya”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 115-118)**

*“makan nasi merah mi tapi kalo dia kerumah teman toh misal ada acara begitu ada nashi putih tetap dia goso makan dan porsinya itu banyak terus kalo cemilannya dia semacam kayak donat itu yang dia bikin, kue-kue, pudding-puding begitu baru gorengan juga makanan yang berat”.* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 125-129)**

*“dia luka-luka begitu besar dikakinya tapi tidak mengeluh sih cuma yang dia sering bilang itu sakit sekali kepala sama anaknya sering flu”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 165-169)**

Tema kedua yang ditemukan yaitu penerimaan diri partisipan mengatakan dirinya sudah memahami, terbiasa dan menerima kehidupannya. Partisipan tidak terlalu mempermasalahkan masalah obesitasnya dan tidak terganggu dengan hal tersebut sehingga partisipan memunculkan tujuan hidup untuk menikmati hidupnya.

*“saya sadari kalo saya itu termaksud obesitas kemungkinan penyakit pasti menempel apa lagi jantung jadi saya kalo saya sudah rasa ada yang ganjal dibadan saya berhenti”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 30-35)**

*“karena sudah terbiasa dari sayanya juga sih biasa-biasa saja tapi mungkin dari orang lain lihat kayaknya mereka fikir ih…setengah mati sekali bergerak itu”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 70-74)**

*“…beberapa mahasiswa dikampus dulu yang gemuk ngak mau dibilangin dia gendut saya langsung bilang kalo ngak mau di bilangin gendut ngapain gendut saya ya kalo gendut diterima aja saya bilang begitu”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 90-95)**

“*Tujuan hidup lebih menikmati hidup dengan apa yang ada sekarang. Lebih mensyukuri apa yang ada saja, lebih ke nikmati hidup, e…yah seperti orang yang pada umumnya kayak mulai aktivitas, jalan, bagun tidur, makan, apa segala macam seperti itu sih pada umumnya”* (**RR, W2, 04-05-2020, B 60-69)**

Hal ini juga sesuai dengan pernyataan informan mengenai wawancara partisipan diatas yang membahas tentang partisipan yang sangat memahami, terbiasa dan menerima dirinya. Berikut wawancara yang dilakukan dengan imforman F:

*“Kadang kita tanya kenapakah ko tidak anu sekali begini terus dia bilang iya toh untuk apa mau pusing saya sudah begini kasihan dia tidak mau mi ambil pusing katanya orang kalo badanku sudah begini ya sudah begini mi”* (**F, TG 17, BL 05, TH 20, B 160-164)**

*“tujuan hidup kurang tau juga ya tapi pasti ada yang ingin dicapai tapi kalo dilihat orangnya itu santai dalam menyikapi apapun mau berat badan atau apa anaknya ndak urus yang begituan yang penting dia bahagia saja urus hidupnya”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 250-255)**

Tema yang ketiga yaitu harapan partisipan memiliki keinginan kedepannya untuk memiliki tubuh yang kurus, terbebas dari penyakit dan hidup bahagia.

*“Kedepannya sih e….mudah-mudahan berat badan saya semakin kurus hehehe, penyakit tidak pada menempel-menempel, selalu heppy, itu aja sih”* **(RR,****W3, 22-06-2020, B 135-139)**

Informan juga mengatakan bahwa partisipan pasti ingin memiliki harapan badan yang kurus dan sehat. Namun, informan masih melihat usaha yang belum maksimal ditunjukkan oleh partisipan untuk konsisten menurunkan berat badan. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“….kayaknya sih punya harapan untuk sehat dan kurus, tapi suka kendor-kendor begitu kemauannya sagking berat badannya hahaha….”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 245-249)**

1. **Bertindak Positif**

Bertindak positif, yaitu mencoba menerapkan dan melaksanakan dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari yang dianggap baik dan bermanfaat. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berfikir positif. Pada aspek ini terdapat dua tema yang ditampilkan pertama berpikir positif yang dimaksud disini partisipan berpikir bodoh amat dengan individu-individu yang melihat dan berpendapat tentang berat badannya, lalu pola pikir partisipan yang lebih dewasa sejak masih kecil karena lingkungan rumah dan tempat tinggalnya yang dikelilingi orang-orang yang lebih dewasa dari dirinya menjadikan partisipan lebih dewasa. Kemudian ketika partisipan merasa sangat sedih dalam menghadapi sesuatu untuk melepaskan emosinya partisipan akan menangis untuk meredamnya.

*“saya orangnya bodoh amat dengan pandangan orang dengan badanku”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 75-77)**

*“Karena saya pola pokiran saya karena kan pengaruh dari lingkungan. juga ee….boleh dibilang saya disini seumuran saya ngak ada perempuan rata-rata laki-laki semua jadi kerjanya kita main diempang (sungai), yang jelasnya semua permainannya laki-laki lah a…walaupun ada perempuan palingan itu jauh jarak umur dia kakak begitu aa…saya SD dia SMP terus anak tinggal disini rata-rata cewek SMA semua yang tinggal dirumah jadi secara tidak langsung pola pikiran saya badan anak-anak tapi pola pikiran saya lebih dewasa dibanding umurnya”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 95-109)**

*“sekarang si lebih ke ini eem…..kalo emosi saya tidak bisa saya bending kayak semacam air mata yang keluar terus emosi saya keluar dari air mata”* **(RR, W3, 22-06-2020, B 90-94)**

Hal ini juga sama dengan perkataan informan yang mengatakan partisipan bersikap bodoh amat dengan *bullying* yang dilakukan, kemudian pola pikir yang dewasa juga dirasakan informan dan partisipan sering bercerita dengan informan hingga menanggis. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“di bully tapi begitu mi dia bodoh amat dia kalo dibegitukan dia bully balik orang yang bicara itu misalnya dibilang ko makan apakah gendut sekali ko tidak mau kah kasih turun itu badanmu ko diet responya Cuma ketawa-ketawa saja paling dia bilang kenapa kah ko iri dengan badanku bagus toh makanya ko sini saya kasih dagingku sedikit”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 130-140)**

*“dia tutupi dengan senyumannya itu keceriaannya itu, ke PDannya itu tidak tau dibelakangnya mungkin dia kena anu bentulan atau diam atau bikin apa baru mi dia curhat atau apa itu hari dia menangis kasihan kita ikut sedih juga dengan kita dengar…..”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 90-94)**

*“….orang yang menyenangkan, baik juga, humoris juga gampang sekali dia akrab sama orang baru terus pola pikirnya juga dia itu memang dewasa”* ***(*F, TG 17, BL 05, TH 20, B 43-44)**

Tema yang kedua yaitu partisipan dapat melakukan tindak positif yang digunakan setiap hari dan sangat bermanfaat untuk dirinya yaitu menunjukkan sisi yang berbeda dari partisipan untuk membuat orang-orang nyaman pada partisipan dan tampil percaya diri.

*“begini sih lebih ke walaupun orang itu merendahkan kita bagaimanapun kita usahakan mau orang ngak bilang kita cantik usaha untuk orang itu suka kita bisa lebih dari pada orang yang dia sebutkan dengan cara menunjukkan sisi yang berbeda dengan sikap atau perbuatan yang baik”* **(RR, W2, 04-05-2020, B 70-74)**

*“saya tuh ngak ambil hati dan segala macam bahkan dosenku dulu sempat juga ini cerita dia bilang saya heran sama kamu barusan saya dapat orang gemuk mau e…ditanya PD banget justru tambah parahin lagi”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 85-89)**

Informan juga mengatakan bahwa partisipan adalah orang yang baik, humoris, tampil apa adanya dan percaya diri. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“.….orang yang menyenangkan, baik juga, humoris juga gampang sekali dia akrab sama orang baru…”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 40-42)**

*“Dia itu super PD super percaya diri”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 25-26)**

1. **Pengakraban Hubungan**

Pengakrapan hubungan yaitu hubungan sesama manusia sangat asasi, oleh sebab itu hubungan akrab merupakan salah satu makna bagi manusia itu sendiri. Hubungan akrab yang di maksud adalah hubungan yang baik dengan pribadi-pribadi tertentu (seperti anggota keluarga, teman, rekan kerja, tetangga), sehingga masing-masing merasa saling menyayangi, saling membutuhkan dan bersedia bantu-membantu.

Pada aspek ini partisipan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan keluarga dan tempat kerja namun, lingkungan pertemanannya sering melakukan *bullying* tapi partisipan tidak pernah memusingkan hal tersebut.

*“lingkungan pertemanan banyakkan di bully sih sebenarnya cuma tidak terlalu ambil pusing dengan apa yang mereka katakana jadi hubungannya biasa-biasa aja”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 135-139)**

*“lingkungan keluarga a…biasa saja sih begitu”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 140-141)**

*“sama tetangga juga boleh dibilang mereka paling dekat sih dibanding keluarga”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 145-156)**

*“…banyak mi temanku anak-anak mahasiswa….”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 180-181)**

Informan juga mengatakan hal yang sama tentang hubungan partisipan dengan keluarga, lingkungan, dan pertemanan partisipan dengan keluarganya. Berikut wawancara dengan informan F:

*“kalo tentang lingkungan kayaknya di terima sekali pokoknya di tempat tinggal istilahnya itu dia mi kepala gengnya (pemimpin) jadi yang ditakuti anak-anak Lorong sama tetangganya juga sering dipanggil makan, masak begitu-begitu baiklah penerimaan lingkungannya cuman kalo untuk keluarganya sendiri saya kurang tau karena banyak keluarganya yang merantau kejakartalah, di bone, di toronipa, jadi saya hanya tau keluarga intinya saja waktu ada mamanya, bapaknya adeknya baik-baik ji hubungannya”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 170-184)**

1. **Pemahaman tri-nilai**

Pendalaman tri-nilai berupaya untuk memahami dan memenuhi tiga ragam nilai yang dianggap sebagai sumber makna hidup, yaitu:

1. Nilai-nilai kreatif *(Creative values)* yaitu kegiatan berkarya, bekerja, menciptakan serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Pada aspek ini partisipan sangat menekuni pekerjaannya sebagai guru dan menjadi instruktur untuk guru-guru disekolahnya.

Pada aspek kreatif partisipan memiliki banyak pengalaman bekerja karena tidak memiliki pekerjaan tetap dari lulus kuliah namun, satu yang masih konsisten dengan passion yang dimilikinya yaitu memasak dan membuat kue partisipan sanagat suka membuat kue dan memasak.

*“Saya sempat kerja di depot karena e…depot tempat isi ulang air galon”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 155-159)**

*“beberapa bulan disitu dipangil kerja ditambang sama adek jadi mama ikut jadi saya ikut mendampingi ikut disana ada dua minggu kayaknya disana kita berhenti karena orang tambangnya bermasalah jadi otomatis yang memasak berhenti”* (**RR, W1, 22-04-2020, B 160-165)**

*“tetanggaku ada yang bangun warkop di telponlah saya sama istrinya ditanya ko bikin apa kerja apa mi tidak ada saya bilang kalo begitu kerjami disini dari pada tidak ada yang kerja pergimi biar cuma cuci-cuci piring”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 170-175)**

*“saya jadi kurir sekarang ee anatar-antar barang****”* (RR, W3, 22-06-2020, B 140-141)**

*“Ndak terlalu tertarik sih sebenarnya, kayak tidak ada passion kerja disana begitu jadi pilih pekerjaan yang memang saya senangi saja mi kayak memasak dan bikin kue”*. **(RR, W1, 22-04-2020, B 195-199)**

Hasil ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan informan yang mengatakan partisipan tidak mempunyai pekerjaan tetap dan lebih menyukai memasak dan membuat kue. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“…dia kerja ditempat yang berbeda didempot isi ulang air, ditambang, terus diwarkop tapi sekarang gara-gara corona kan warkopnya lagi tutup tidak ada mahasiswa jadi dia kerja mi kasihan di tukang orang yang jual jambu mente, beras dia mi yang live-livekan di facebook dia mi yang antar begitu dia bilang mi dia banting stir kae tidak ada mi tabungannya jadi dia cari mi kerja yang cepat terus juga Alhamdullilahnya dia terdata dibantuan toh jadi dia dapat terus bantuan kaasih jadi kalo untuk beras, telur-telur mai itu dia aman mi yang lain-lainnya itu tidak ada uangnya jadi dia kerja mi apa yang ada”.* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 230-244)**

1. Nilai-nilai Penghayatan (*Experiential velues)* yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebijakan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. ada aspek ini ditemukan perasaan bahagia dari partisipan karena rasa cinta dan kasih sayang yang diberikan orang-orang terdekatnya.

Pada aspek ini, nilai penghayatan partisipan ditemukan dua tema yang pertama perasaan dicintai yaitu partisipan selalu mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuanya, kasih sayang yang diberikan tetangganya yang menggangap partisipan seperti saudara, dan partisipan sangat bersyukur memiliki teman-teman mahasiswa rantau yang tinggal dirumahnya yang selalu memberikan rasa nyaman.

*“jadi orangtua dirumah itu kalo misal ada musim buah apa gitu langsung disiapkan jadi kita tuh taunya kamu makan aja tapi kalo di rumah orang jangan kayak gitu jadi kalo lihat orang makan apa ngak ajan tergiur amat”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 65-69)**

*“orangtua tidak pernah protes dengan badanku justru kalo saya tidak makan mereka marah karena saya punya mah juga sih gitu aja sih”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 130-135)**

*“saya mensyukuri karena lebih ke teman-teman saya dirumah anak-anak mahasiswa mereka bikin saya nyaman dirumah jadi pola pikiranku juga terpengaruh gara-gara bergaul sama mereka maksudnya lebih dewasa****”* (RR, W1, 22-04-2020, B 125-129)**

*“kalo saya buat salah mereka tidak segan-segan marahi saya walaupun mereka tidak ada hubungan darah”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 150-159)**

Hasil ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan informan yang mengatakan orangtua dan lingkungan sekitarnya sangat memberikan kenyamanan untuk partsipan sehingga tidak merasakan kesepian. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“Orangtuanya itu baik sekali apa lagi mamanya kalo kita teman-temannya kerumahnya dibikinkan kue, disuruh makan begitu kalo kita tinggal dirumahnya kayaknya kita sejahterah pantas saja temanku itu dia gemuk yang tinggal disana rata-rata gemuk semua”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 185-195)**

*“kenapa dia bisa begitu katanya karena banyak anak-anak mahasiswa yang tinggal dirumahnya dari dia SDjadi begitu mi dia selalu nasehati kita apa lagi masalah jodoh padahal dia belum ada juga jodohnya”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 45-49)**

*“sama tetangganya juga sering dipanggil makan, masak begitu-begitu baiklah penerimaan lingkungannya”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 174-175)**

Tema yang kedua yaitu perasaan bahagia, partisipan memilih untuk menikmati hidupnya tanpa memperdulikan perkataan orang lain terhadap dirinya. Kemudian makna kebahagiaan juga membuatnya merasakan senang.

*“tapi sayakan kayak eh...masa bodoh saya juga mau menikmati masa hidup saya sendiri saya cukup bahagia sih dengan cara yang begini jadinya ngak sakit hati juga apakah Namanya bahagia-bahagia aja masih banyak yang mau dipikirkan dari pada omongannya orang itu kalo saya”* **(RR, W3, 22-06-2020, 50-60)**

*“simple inti besar dari makna kebahagiaan itu cuman simple karena apa, apapun yang kita lakukan kalo hati senang ya ngak makan ongkos, tidak makan apapun ya simplekan dasarnya sama kalo makna kebahagiaan dari itu simple kita suka sama orang itu simple, kita senang, ee…seumpama kita berbagi, kita senang ya simplekan”* **(RR, W3, 22-06-2020, 170-175)**

Informan juga mengatakan hal yang sama dengan partisipan bukan orang yang suka memusingkan perkataan orang lain terhadap dirinya yang terpenting menjalani hidup yang di inginkannya. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“dia itu ngak mau pusing orangnya dia itu tidak mau pusingkan hal-hal apapum yang penting dia jalani dirinya sendiri hal yang dia suka pokoknya hal yang dia senangilah bahagia dengan caranya sendiri**sesusah apapun dia toh sering bantu-bantu orang kalo dia tidak pusingkan apa yang dipikirkan orang terhadap dirinya kalo orang itu tidak suika nda urus”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 30-36)**

1. Nilai-nilai Bersikap (*Attitudind velues)* Nilai-nilai bersikap yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kebesaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin di elakkan lagi, seperti sakit yang tak dapat di sembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar di lakukan secara maksimal. Perlu di jelaskan di sini dalam hal ini yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap (*attitude)* yang di ambil dalam menghadapi keadaan itu.

Pada aspek ini ditemukan tema bersikap positif dimana partisipan mengalami berbagai macam pengalaman hidup dan memilih untuk tidak berlarut-larut dalam pengalaman yang tidak menyenangkan menerima dengan penuh ketabahan sebagai sikap positif yang sangat bermanfaat untuk hidupnya.

*“ngapain pusingin kata-kata orang saya nikmati hidup saya kok maksudnya saya ngak mungkin ulang lagi mau gini lagi kembali saya nikmati diri saya sendiri”* **(RR, W1, 22-04-2020, B 80-85)**

*“Ndak ada mi kayak saya bilang tadi capek mau usaha tidak berhasil-berhasil, begini saja badan tidak apa-apa kita syukuri saja****”* (RR, W2, 04-05-2020, B 55-59)**

*“hampir dalam hidup saya kan termaksud obesitas jadi kalo mau dibilang menerima jelas saya terima karena kalo saya tidak terima sudah jelas dirumah pasti kalian lihat itu berjejer-jejer obat lansing ini ngak adakan nah gitu aja sih jelas terima sekali”* **(RR, W2, 04-05-2020, B 75-79)**

*“Ee….ada berapa sih salah satunya itu yang kemarin saya bilang ee…dari tante yang kemarin saya cerita anak SD dikatain seperti itu, terus ee…apa ya pertengkaran orangtua Namanya pertengkaran orangtuakan wajar ya, yang jelasnya waktu jaman-jam SMK itu saya sempat stress saya ngak mau tinggal dirumah Taunya rumah itu kayak neraka jadi saya pulang dirumah nanti malam mau tidur alas an saya kalo mau pergi sekolah kan karena sudah kelas tiga iya puncak-puncaknya kelas tiga SMK alasannya mau kerja kelompok, mau belajar, mau persiapan jadi saya aman ndak ada alas an yang lain padahal yang saya hindari itu e….pulang kerumah itu aja gitu sih”* **(RR, W3, 22-06-2020, B 175-190)**

Informan juga megatakan hal yang sama partisipan sangat menerima segala macam kondisi yang telah terjadi dalam hidupnya. Berikut wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“terlalu menerimanya begini kasihan biar kita kasihan suruh jalan kaki perapa senti dia tidak mau begitu mi dia sudah terlanjur malas, dia sudah malas sekali mi biar disuruh diet”* ***(*F, TG 17, BL 05, TH 20, B 120-125)**

*“Tidak dia tidak pernah bahas kita teman-temannya saja yang stress kita mi yang suruh dia olahraga, diet, minum ini minum itu tapi dia santai sekali kita mi teman-temannya yang pusingkan kasihan”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 100-104)**

*“dia cerita-cerita dulu karena pernah dihina tantenya waktu SD kayaknya sampe sekarang masih dia inggat, kisah-kisah cintanya pas SMP biasa anak polos eh dari situ mi mungkin dia jadi pandai menggobal haha…mm pernah juga pas SMA sering sekali pulang malam di kadang kerumahku kadang juga kerumah teman yang lain toh ndak mau pulang-pulang cepat begitu tidak tau juga ada apa sampe malas sekali pulang”***(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 50-59)**

1. **Ibadah**

Ibadah yaitu secara umum, ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan apa yang di perintahkan Tuhan dan mencegah dari hal-hal yang di larangnya menurut ketentuan agama. Pada aspek ini ditemukan tema bersyukur dan berdoa sebagai bentuk rasa menerima apa yang sudah di berikan oleh tuhan.

*“bersyukur sekali bisa bernapas, masih hidup sampai saat ini saja sama Allah sudah syukur alhamdullilah sekali mi jadi nda usah mi banyak mengeluh setiap orang ada jalan hidupnya masing-masing toh sama Allah saja kita meminta kekuatan”* **(RR, W2, 04-05-2020, B 80-85)**

*“seumpama sudah ngak bisa sekali saya tahan ya udah saya sholat tapi dulu e…pokonya kesini-kesininya sih ya lebih kesholat aja”* **(RR, W3, 22-06-2020, B 145-149)**

Hal ini sama dengan yang dikatan Informan bahwa partisipan lebih tenang ketika beribadah kepada tuhan dan memiliki hati yang iklas. Berikut hasil wawancara yang dilakukan dengan informan F:

*“itu tapi kalo dilihat-lihat itu mi yang bikin dia belajar untuk kuat dan tegar”* **(F, TG 17, BL 05, TH 20, B 210-211)**

*“Kita temannya hanya suruh dia sholat sama berdoa toh kalo sedih biar lebih tenang terus dia mau mi itu, habis itu kita tanya bagaimana mi keadaanmu dia bilang sudah lebih tenang mi habis sholat”* ***(*F, TG 17, BL 05, TH 20, B 95-96)**

Makna hidup berdasarkan aspek yang telah dijabarkan di atas, ditambah dengan membahas sumber-sumber makna hidup sebagai proses menemukan gambaran makna hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang dilakukan pada partisipan NN dan partisipan RR. Meskipun terlihat dari tiap tabel partisipan memiliki tema yang sama namun penjelasannya berbeda karena tidak semua individu memiliki pemikiran dan tindakkan yang sama dalam menemukan makna hidup dan tujuan hidup. Menurut (Hidayat, 2018) Kemampuan dan cara setiap orang memaknai hidupnya berbeda satu dengan yang lain dan tidak semua orang mampu melakukan introspeksi dan evaluasi diri untuk tujuan mendapakan kebermaknaan dalam hidupnya. Penting kesadaran dari masing-masing pribadi agar mampu mendapatkan kebermaknaan dalam setiap peristiwa hidup yang dialaminya.

Perbedaan yang dapat dilihat seperti partisipan NN memandang obesitas yang di alaminya sebagai caranya untuk memulai melakukan pola hidup sehat dengan menurunkan berat badannya ini juga dijadikan sebagai tujuan hidup dan harapannya sekarang sementar partisipan RR memiliki sikap yang berbeda begitu malas dan menerima dirinya yang sedang obesitas tidak ada upaya penurunan berat badan seperti yang dilakukan oleh partisipan NN, partisipan memiliki tujuan hidup untuk terus menikmati hidup dan bahagia tapi memiliki harapan ingin memiliki tubuh yang idel. Namun secara keseluruhan, berdasarkan hasil pembahasan di atas makna hidup partisipan NN dan partisipan RR yang mengalami obesitas adalah makna hidup yang positif.

Partisipan NN memaknai makna hidupnya sebagai sumber awal kekuatannya untuk merubah pola hidup yang dilihat dari pengalaman orangtuanya yang mengalami gejala penyakit obesitas, lalu sebagai sumber keberanian untuk melawan pengalaman *bullying* yang pernah dilakukan teman sekolah partisipan sehingga memunculkan kepercayaan diri dan tuntutan pekerjaan sebagai guru, kemudian rasa dicintai oleh kedua orangtuanya dan kedekatan partisipan dengan Tuhan. Sementara partisipan RR memaknai makna hidupnya sebagai awal caranya menunjukkan kelebihan yang dimilikinya meskipun tidak memiliki berat badan yang idela tapi partisipan orang yang sangat memiliki kerpercayaan diri yang tinggi, partisipan tidak pernah mengeluh dengan berat badannya dan juga tidak terlalu termotivasi untuk menurunkan berat badannya partisipan hanya mencoba untuk menikmati hidup, partisipan memiliki orangtua yang sangat menyayanginya, lingkungan rumah yang sangat menerimanya dan mendekatkan diri dengan tuhan.

**KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan makna hidup kedua partisipan pada penelitian ini mengarah pada pemaknaan hidup yang positif. Partisipan NN memaknai hidup obesitas sebagai cara untuk mengetahui factor obesitas, melakukan pencegahan terhadap obesitas, memiliki harapan untuk obesitasnya, memiliki tindakan dan pikiran positif, menciptakan hidup yang sehat, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, melakukan pekerjaan yang disenangi, merasakan perasaan bahagia, bersikap positif dalam menghadapi peristiwa yang dialami, dan melakukan ibadah. Selanjutnya, partisipan RR memaknai hidup obesitas sebagai cara untuk memahami factor terjadinya obesitas, menerima, memahami, dan terbiasa dengan berat badannya, memiliki harapan untuk obesitasnya, memiliki tindakan dan sikap positif untuk menyikapi obesitas, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, memiliki banyak pekerjaan yang disukai, merasakan perasaan dicintai dan bahagia, bersikap positif ketika mengalami suatu peristiwa dan melakukan ibadah.

Dalam penelitian ini dapat dilihat ada perbedaan makna hidup pada kedua partisipan jika partisipan NN melakukan perubahan pola makan, menjalani program diet dan memiliki tujuan dan harapan untuk hidup sehat maka partisipan RR memilih untuk menerima berat badannya dengan penuh rasa syukur karena partisipan malas dan tidak terlalu termotivasi untuk menurunkan berat badannya kemudian partisipan juga memiliki tujuan hidup dan harapan untuk menikmati hidup yang dijalani saat ini. Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi partisipan

Masing-masing partisipan telah menemukan makna hidup dari obesitas yang dialaminya, meskipun ada beberapa makna hidup yang berbada pada masing-masing partisipan, walaupun begitu keduanya memiliki makna hidup yang postif sehingga diharapkan kedepannya bisa meningkatkan hal-hal positif untuk kehidup sehari-hari yang semakin bermanfaat untuk partisipan. Perlunya kesadaran untuk mencari informansi debih mendalam lagi tetntang obesitas agar memiliki motivasi hidup lebih sehat lagi.

1. Bagi keluarga partisipan

Bagi keluarga kedua partisipan untuk selalu memberikan dukungan dan selalu menemani partisipan untuk untuk melakukan hal-hal positif yang berguna untuk partisipan.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema yang sama yaitu makna hidup wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. di harapkan untuk menggali lebih dalam lagi data partisipan. Agar penggalian data lebih mendalam, kemudian menambah jumlah subjek agar lebih banyak

**DAFTAR PUSTAKA**

Adler, A. (2004). *What Life Should Mean To You Jadikan Hidup Lebih Bermakna.* Yogyakarta: Alenia.

Adams, G., & Murcia, A. (2016). The association between obesity, depression and anxiety: Evidence from a community health needs assessment survey. *Georgia Public Health Association, 5*, (3). 274-278

Bastaman, H.P. 1996. *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis****.*** Jakarta: Paradigma.

Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Bantas, K. & Nigrum, D. A. S. (2019). Tren Prevalensi Berat Badan Rendah,Berat Badan Berlebih, dan Obesitas pada Kelompok Dewasa Muda: 1993 – 2014. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 6 (2)*, 113-123.

Basuki, G., Hartati, S. (2013). THE MEANING OF OBESITY A Phenomenological Study Among Early Adult Women. *Journal Psychology, 2 (3)*, 369-376.

Bukhori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 1-19.

Cholidah, L. I. (2015). Citra Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklan Televisi. *Journal Anida, 14(2)*, 417-430.

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Journal Media, 9 (1)*, 140-157.

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset.* Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Değirmenci, T., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N., Sözeri-Varma, G., Özdel, O, & Fenkçi, S. (2015). Psychological symptoms in obesity and related factors. *Arch Neuropsychiatric, 52,* (42), 6.

Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta: PT Grasindo.

Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. (2013). Faktor resiko kegemukan pada wanita Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8, (1), 1-8.

Feldman, R. (2018). Development across the life span (Eighth Edition). England: Pearson Education

Ertyastuti, A. J., Andayani, T. R., & Priyatama, A. N. (2012). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, *4*(2), 172–203.

Ejike, C. (2013). Association between anxiety and obesity: A study of a young-adult Nigerian population, Journal of Neurosciences in Rural Practice, 4, (1). 8-13.

Fakhrunnisa,(2018). Kepercayaan diri dan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *ejurnal psikologi*,*Vol.6.No1,*72-82.

Fernando, M. L. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 7 (1)*, 101-118.

Fani, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *1*(1), 105–115.

Feldman, R. (2018). Development across the life span (Eighth Edition). England: Pearson Education.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hurlock, E.B. (1992). Developmental Psycology : A Life Span Approach, fifth edition. Mc Graw Hill

Hurlock, E. B. 2006. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Hardiansyah, Haris. (2012). Metodolgi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial.Jakarta: Salemba Humanika

Halfon, N., Forrest, C., Lerner, R., & Faustman, E. (2018). *Handbook of life course health development*. Switzerland: Springer.

Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, *6*(2), 141. https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491

June Rodhian Dharmariana, Hamidah. (2019). Guided Imagery untuk Menurunkan Social Appearance Anxiety pada Wanita Dewasa Awal Obesitas. *Jurnal Psikologi Indonesia, (8), 1*, 78-96.

Jayanti, N. (2019). Konseling Logoterapi dalam Penetapan Tujuan Hidup Remaja Broken Home. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *6*(1), 75–82. https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4203

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Diakses pada tanggal 14 Januari 2020 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\_rakorpop\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf

La Kahija, Y. F. (2017). Penelitian fenomenologis. jalan memahami pengalaman hidup. Jogjakarta: Kanisius

Mustari, M., & Rahman, M. T. (2012). Pengantar Metode Penelitian

Nasution. (2007). *Metode Research (Penelitian Ilmiah).* Jakarta: Bumi Aksara

Nugroho, I. P. (2016). *Resilience Role as Mediator Between Depression*. *2011*, 19–20.

Rofikoh, N. (2013). Pengaruh Internet Terhadap Aktifitas Pendidikan. *Jurnal Ilmiah*, 1-5.

Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *11*(4), 170. https://doi.org/10.22146/ijcn.23311

Poerwandari, E. K. (2005). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia (edisi.Ketiga). Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development: Edisi Kesembilan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2011). *Human Development: Edisi Kesembilan. Cetakan Ke-2.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Poerwandari, E.K. (2007). Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia

Proverawati, Atikah. 2010. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. Yogyakarta : Nuha Medika

Pujiati, S. (2010). Prevalensi dan faktor resiko obesitas sentral pada penduduk dewasa kota dan kabupaten Indonesia tahun 2007. Tesis. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Papadopoulus, S. & Brennan, L. (2015). Correlates of weight stigma in adults with overweight and obesity: A systematic literature review. *Obesity, 23*, (9). 60-1743.doi: 10.1002/oby.21187.

Purnamasari, W. (2015). Perancangan Media Sosial Penggunaan Sepatu Hak Tinggi yang Sehat dan Aman Pada Wanita Dewasa. *Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra*, *1*(12). http://studentjournal.petra.ac.id/index.php/dkv/article/viewFile/3374/305

Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesity among young adults in developing countries: A systematic overview. Etiology of Obesity, 5. 2-13. https://dx.doi.org/10.1007%2Fs13679-016-0187-x

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling, 3(2)*, 35-40. doi: https://doi.org/10.23916/08430011

Prof.Dr.Lexy J.Moelong, M. (2019). *Metode Peneletian Kualitatif Edisi Revisi.* Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Santrock, J. W. (1997). *Life-Span Development ( 13th ed) jilid 2.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (1995). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (5th ed) Jilid II.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2003). Adolescene: Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.

Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 6th ed. Jakarta: EGC; 2012

Santrock, John W. 2012. Life-span Development. 13 th Edition. University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill

Sunartio, L., Sukamto, E, M., & Dianoviana, K. (2012). Social Comparatin End Body Dissatisfaction. *Psikologi, Vol.IX.No 2*, 158-165

Santrock, J. W. (2015). Life-span development (Fifteenth Edition). New York: McGraw-Hill Education.

Sudikno, Syarief, H., Dwiriani, C., & Riyadi, H. (2015). Faktor resiko overweight dan obese pada orang dewasa di Indonesia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 38, (2), 91-104.

Sarwer, D. & Polonsky, H. (2016). The psychosocial burden of obesity. *Endocrinol Metab Clin, 45*, 677-688.

Siti Muthoharoh. (2017). Pengaruh pengetahuan dan lama olahraga terhadap penurunan berat badan pada remaja overweight & obesitas di Mojokerto 2017. Tesis publikasi. Stikes Dian Husada.

Sujoko., Khasan, M. (2017). Kebermaknaan Hidup Pada Punkers Di Surakarta. *Jurnal Psikologi Imiah, 9 (2)*, 55-71.

Setiawati, F, A. & Utami, D. D. (2018). Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau: Analisis Faktor Eksplorasi Skala Makna Hidup. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 11 (1)*, 29-39.

Sabalurien, R, F. (2018). Kecemasan Wanita Terhadap Obseitas (Studi Kasus pada Wanita Konsumen Obat Pelangsing di Samarinda). PSIKOBORNEO, 6 (4), 857-867

Septianti, D., & Frastuti, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Internet , Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Berwirausaha Online Mahasiswa Universitas Tridinanti Palembang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, *10*(02), 130–138. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35908/jiegmk.v10i2.871

Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: ALFABETA, CV.

Tjahjono, A., Semuel, P. H., Karina, R., Pemasaran, J. M., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2013). Analisa Marketing Mix , Lingkungan Sosial , Psikologi Online Pakaian Wanita. *Jurnal Manajemen Pemasaran Petra*, *1*(2), 1–9.

Titchener, K. & Wong, Q. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors, 16,* 13-16.

University of New South Wales. (2009). Why do women store fat differently from men? Diakses pada tanggal 17 Januari 2020 dari https:// www. sciencedaily.com /releases/ 2009/03/ 090302115755.htm

Ula, S. T. (2014). Makna Hidup Bagi Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *11*(1), 15–36. https://doi.org/10.14421/hisbah.2014.111-02

Uzogara, S. G. (2017). Obesity Epidemic, Medical and Quality of Life Consequences: A Review. *International Journal of Public Health Research*, *5*(1), 1–12. https://doi.org/7180284

World Obesity Federation. (2017). Obesity: A chronic relapsing progressive disease process. World Obesity Federation Position Statement, 18, 715-723.

WHO. (2018). Global health observatory: Obesity and trends. Diakses pada tanggal 14 Januari 2020 dari http://www.who.int/gho/ncd/risk\_factors/obesity\_text/en/

WHO. (2018). Obesity and overweight. Diakses pada tanggal 14 Januari 2020 dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Yundari, N., Khairani, M., & Retiara, S, G. (2016). Asertivitas dan Penyesuaian Perkawinan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah. *Jurnal Psikogenesis, 4 (2)*, 161-169.

Y ahya, N. (2017). *Kupas tuntas Obesitas.* Solo: Pustaka Mandiri.