

Hubungan antara Peer Support dan Psychological Well-Being pada Komunitas Xtra-Large

Relationship between Peer Support and Psychological Well-Being in Xtra-Large Community

¹Cynthia Pratiwi Sidik, ²Umar Yusuf Supriatna, ³Miki Amrilya Wardati

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹cynthiasidik@gmail.com, ²kr_umar@yahoo.co.id, ³amrilya@gmail.com

Abstract. Obesity has a bad impact on the health of its people, also, obese people often get mocked, lose confidence, easily depressed, feel anxious, obsessed with dieting, and get stigma from the others. Xtra-Large Community is a community of obese people who can accept themselves truly, have a warm relationship with surrounding people, can face pressure, fight the stigma of society, have a purpose in life and keep develop themselves to be more positive. The behavior of Xtra-Large community members shows a kind of psychological well-being because obese people get peer support after joining the Xtra-Large community. Peer support is a sort of social support that is made to make someone better and become the desired person. The total number of study subject is 68 people from the Xtra-Large community. Data collection of psychological well-being is using psychological well-being measurement tools from Carol D. Ryff. Meanwhile, peer support data collection is using measurement tools that researcher construct herself based on the theory of Solomon. The results showed a correlation value of 0.462, which means that peer support was sufficient to influence the psychological well-being of members of the Xtra-Large community and 64 people had high psychological well-being.

Keywords: Peer support, psychological well-being, obesity

Abstrak. Obesitas berdampak buruk bagi kesehatan penderitanya, selain itu individu obesitas sering mendapat cemoohan, hilang percaya diri, rentan depresi, merasa cemas, obesesi terhadap diet, dan mendapat stigma dari masyarakat. Komunitas Xtra-Large merupakan komunitas yang beranggotakan individu obesitas yang dapat menerima diri apa adanya, memiliki hubungan yang hangat dengan orang disekitarnya, dapat menghadapi tekanan dan melawan stigma dari masyarakat, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dan terus belajar untuk merubah dirinya menjadi lebih positif. Perilaku anggota komunitas Xtra-Large menggambarkan psychological well-being dan diasumsikan karena individu obesitas mendapatkan peer support setelah bergabung dengan komunitas Xtra-Large. Peer support adalah bentuk dukungan sosial yang dilakukan untuk membuat seseorang menjadi lebih baik dan menjadi suatu pribadi yang diinginkan. Subjek penelitian berjumlah 68 anggota komunitas Xtra-Large. Pengumpulan data psychological well-being dilakukan dengan menggunakan alat ukur psychological well-being dari Carol D. Ryff. Sedangkan pengumpulan data peer support dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang peneliti konstruksikan sendiri berdasarkan teori dari Solomon. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,462 yang artinya peer support cukup mempengaruhi psychological well-being anggota komunitas Xtra-Large. Sebanyak 64 subjek penelitian memiliki psychological well-being yang tinggi.

Kata Kunci : Peer Support, Psychological well-being, Obesitas

A. Pendahuluan

Di Indonesia terdapat satu komunitas yang bernama *Xtra-Large*, komunitas ini beranggotakan individu-individu dengan obesitas. Komunitas ini adalah komunitas obesitas pertama di Indonesia yang didirikan tahun 2007 dan menjadi pelopor munculnya komunitas obesitas lain. Komunitas *Xtra-Large* hadir untuk melawan

pencitraan serba negatif bagi individu-individu dengan obesitas. Mulai dari remaja hingga lansia yang memiliki obesitas bergabung dalam komunitas ini.

Pada awalnya anggota yang baru bergabung memiliki karakteristik yang sama dengan individu obesitas lainnya, mendapatkan cemoohan dari masyarakat dan mengalami hambatan karena memiliki obesitas. Di komunitas

ini para anggotanya saling memberi dukungan satu sama lain, saling menguatkan dan memberi semangat terutama dalam menghadapi stigma masyarakat. Mereka juga saling berbagi pengalaman dan memberikan saran mengenai permasalahan yang mereka miliki. Disini mereka merasa diterima, merasa naman dan merasa dicintai. Ketika memiliki masalah mereka akan berbagi pengalaman dan memberikan saran sesuai dengan apa yang mereka pernah alami. Cara lain yang dilakukan komunitas ini mengadakan kegiatan yang dapat membantu mereka berkembang, yaitu *Miss dan Mrs Big Indonesia, fashion show, dan make-up class* untuk mendorong para anggota lebih percaya diri tampil didepan publik.

Para anggota komunitas ini mengaku mengalami perubahan setelah bergabung dengan komunitas ini. Anggota Komunitas Xtra-Large merasa lebih percaya diri. Mereka menerima diri mereka apa adanya, mereka tidak malu dengan bentuk tubuh mereka. Mereka lebih terbuka dengan lingkungan dan mudah bergaul dengan orang baru. Anggotanya juga didorong untuk produktif dan berprestasi di bidangnya masing-masing. Pemikiran mereka lebih positif dibanding sebelumnya. Walaupun banyak menerima cemoohan mereka berupaya untuk menyebarkan energi positif pada lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut: “bagaimana hubungan antara peer support dan psychological well-being pada Komunitas Xtra-Large?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui data empiris mengenai seberapa erat hubungan peer support dan psychological well-being pada Komunitas Xtra-Large.

B. Landasan Teori

Obesitas

WHO (2018) mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Secara umum obesitas terjadi akibat meningkatnya asupan makanan yang tinggi lemak dan kurangnya aktifitas fisik sehari-hari baik dalam bekerja maupun bertransportasi (WHO, 2018).

Tabel 1. Klasifikasi BMI menurut WHO

Tabel Klasifikasi BMI menurut WHO

Kelompok Klasifikasi	BMI(kg/m ²)	Klasifikasi
Kurus	<16.00	Sangat kurus
	16.00 – 16.99	Kurus
	17.00 – 18.49	Agak kurus
Normal	18.50 – 24.99	Normal
Gemuk	25.00 – 29.99	Pra-obesitas
	30.00 – 34.99	Obesitas kelas I
	35.00 – 39.99	Obesitas kelas II
Obesitas	>=40.00	Obesitas kelas III

Peer Support

Solomon (2004), yang menjelaskan peer support sebagai dukungan sosial emosional, dukungan instrumental, dan saling berbagi dalam kondisi apapun untuk membawa perubahan sosial atau pribadi yang diinginkan

Menurut Solomon, (2004) aspek-aspek peer support adalah terdiri dari :

1. Dukungan emosional. Aspek ini mencakup pemberian harga diri, keterikatan dan kepastian. Dukungan ini memberikan kenyamanan dan keyakinan sehingga individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok dan dicintai
2. Dukungan instrumental. Aspek ini mencakup pemberian bantuan secara langsung dalam bentuk barang atau jasa.
3. Dukungan informasi. Aspek ini mencakup pemberian saran,

bimbingan, dan umpan balik. Informasi dapat membantu individu lebih memahami keadaannya dan menentukan strategi untuk dapat mengatasi kesulitan yang dialami.

Psychological Well-Being

Ryff (1989) mendefinisikan PWB (*Psychological Well-Being*) sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya.

Ryff (dalam Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) merumuskan 6 dimensi *Psychological Well-Being*, antara lain:

1. Dimensi penerimaan diri (self-acceptance)

Self-acceptance

berhubungan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya, serta sikap positif terhadap diri sendiri (Ryff, 1989).

2. Dimensi hubungan yang positif dengan orang lain (positive relations with others)

Individu yang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan.

3. Dimensi otonomi (autonomy)

Roger (dalam Ryff, 1989) mengemukakan bahwa seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana ia tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan dari orang lain.

4. Dimensi penguasaan lingkungan (environmental mastery)

Allport (dalam Ryff, 1989) mengemukakan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas diluar dirinya.

5. Dimensi tujuan hidup (purpose in life)

Allport (dalam Ryff, 1989) mengemukakan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*).

6. Dimensi pertumbuhan pribadi (personal growth)

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person* (Ryff, 1989).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 2. Hubungan *Peer Support* dan *Psychological Well-Being*

		Peer support	Psychological well-being	
Spearman's rho	Peer support	Correlation Coefficient	.462**	
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	68	
	Psychological well-being	Correlation Coefficient	.462**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	68	68

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa nilai korelasi (r) adalah 0,462 dan nilai p=0,000, signifikan pada level of significant 0,01. Dari data di atas, dapat kita simpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan cukup yaitu sebesar r = 0,462 antara *peer support* dengan *psychological well-being*. Artinya semakin besar *peer support* yang dirasakan oleh anggota Komunitas Xtra-Large akan semakin tinggi *psychological well-being* nya. Bahwa *peer support* yang diberikan oleh komunitas Xtra-Large cukup mempengaruhi *psychological well-being* anggotanya.

Tingkat korelasi *peer support* dan *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh adanya faktor lain

yang dapat memengaruhi PWB seseorang. Faktor lain yang mempengaruhi PWB seseorang menurut Ryff (1989) antara lain jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi, usia, dan evaluasi pengalaman hidup.

Tabel 3. Tabulasi silang *peer support* dan PWB

Peer Support & PWB Crosstabulation				
		PWB		Total
		Tinggi	Rendah	
Peer Support	Tinggi	63	1	35
	Rendah	2	2	4
Total		65	3	68

Dapat dilihat bahwa 63 responden memiliki *psychological well-being* yang tinggi merasakan adanya *peer support* yang tinggi diberikan oleh komunitas Xtra-Large. Sedangkan 3 responden yang memiliki *psychological well-being* rendah merasakan *peer support* yang rendah. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Ryff (1989) bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial. *Peer support* termasuk dalam sosial support yang diberikan oleh kelompok.

Satu orang responden merasakan *peer support* tinggi tetapi memiliki *psychological well-being* yang rendah. Skor yang rendah terdapat pada aspek self-acceptance, autonomy, enviromental mastery, dan purpose in life. Pada aspek personal growth dan positive relation with others responden mendapat skor tinggi, begitupula dengan ketika aspek *peer support*. Dapat diartikan bahwa responden sudah sepenuhnya mendapat dukungan dari komunitas Xtra-Large. Skor tinggi pada personal growth menunjukkan bahwa responden mengalami perubahan dalam dirinya menuju ke arah positif dan akan terus berkembang menjadi pribadi yang

lebih baik. *Peer support* sudah sepenuhnya didapat oleh responden, tetapi hal tersebut tidak akan langsung membuat responden menjadi well-being. Membutuhkan waktu yang tak sedikit untuk individu berubah menjadi well-being.

Terdapat dua orang responden yang memiliki *psychological well-being* tinggi namun merasakan *peer support* rendah. Responden pertama yang memiliki *psychological well-being* tinggi, mendapatkan skor tinggi di semua dimensi PWB dan mendapat skor rendah di semua aspek *peer support*. Hal ini dapat diartikan bahwa *psychological well-being* responden tersebut tidak dipengaruhi oleh *peer support* dari komunitas Xtra-Large.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut menurut Ryff (1989) adalah usia, semakin bertambah usia maka akan semakin tinggi pula dimensi PWB-nya, usia responden saat ini adalah 29 tahun. Selain itu menurut Ryff (1989) dapat dipengaruhi oleh gender, karena responden ini perempuan, PWB perempuan bisanya lebih tinggi dari laki-laki. Hal lain yang dapat mempengaruhi PWB seseorang menurut Ryff (1989) adalah dukungan sosial, responden bisa saja mendapat dukungan dari keluarga, pasangan dan teman di luar komunitas Xtra-Large yang lebih signifikan dalam mempengaruhi tingkat PWB dirinya.

Responden kedua yang memiliki PWB tinggi merasakan adanya dukungan emosional yang tinggi dari komunitas Xtra-Large. Menurut data dukungan emosional memiliki korelasi yang cukup dengan PWB, artinya dukungan emosional yang diberikan komunitas Xtra-Large cukup mempengaruhi PWB responden ini. Hal lain yang dapat memengaruhi PWB responden ini menurut Ryff (1989) adalah usia dan jenis kelamin,

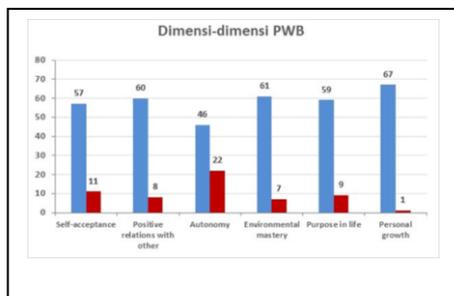
usia responden saat ini adalah 38 tahun, usia yang sudah matang, dimensi PWB-nya akan meningkat. Selain itu karena responden ini adalah perempuan yang menurut Ryff (1989) tingkat PWB nya akan lebih tinggi. Dukungan dari teman di luar komunitas, keluarga dan pasangan menurut Ryff (1989) juga akan mempengaruhi.

Tabel 4. Klasifikasi obesitas responden

Kategori Obesitas	BMI	Presentase	%
Obesitas tingkat I	30.00-34.99	0	0%
Obesitas tingkat II	35.00-39.99	4	5,9%
Obesitas tingkat III	>40.00	64	94,1%
Jumlah		68	100%

Data di atas menunjukkan bahwa terdapat 4 orang (5,9%) termasuk pada kategori obesitas tingkat II dan 64 orang (94,1%) termasuk pada kategori obesitas tingkat III. Dengan demikian, reponden pada penelitian ini lebih banyak termasuk obesitas tingkat III.

Diagram 1. Gambaran Umum Dimensi PWB

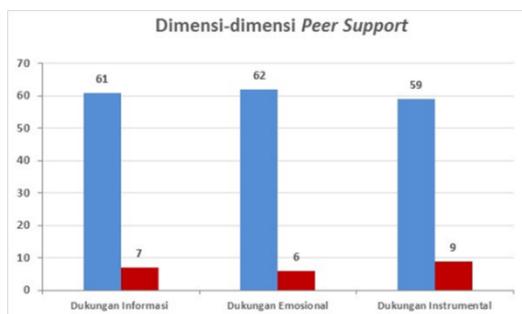


Salah satu manfaat peer support menurut Repper (2013) adalah meningkatkan self-esteem dan rasa percaya diri dan mengurangi stigmasisasi diri melalui dukungan

emosional. Ketika stigma diri rendah, self-esteem dan rasa percaya diri tinggi maka penerimaan diri individu akan tinggi. Dapat dilihat dari data bahwa dimensi self-acceptance yang dimiliki oleh 57 responden anggota komunitas Xtra-Large tinggi. Dapat diartikan bahwa 57 responden sudah dapat menerima keadaan dirinya, sudah dapat menerima bentuk tubuhnya, tidak berusaha untuk menjadi kurus atau terobsesi dengan diet. Mereka merasa bentuk tubuh yang mereka miliki bukanlah sebuah masalah lagi.

Dimensi tertinggi yang dimiliki PWB adalah personal growth terdapat 67 responden, artinya 67 anggota komunitas Xtra-Large mengalami pertumbuhan dalam dirinya. Mereka berubah menjadi lebih baik dan positif dari sebelumnya. Mereka menjadi individu yang lebih percaya diri, tidak lagi memiliki stigma diri, memiliki pemikiran positif dan terus berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

Dimensi yang paling rendah adalah autonomy, dimana ada 22 responden yang masih memiliki tingkat kemandirian rendah. Hal ini menunjukkan bahwa anggota komunitas Xtra-Large belum mampu mengatur tingkah lakunya sendiri, belum mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dari lingkungan sosial dan mengevaluasi diri dengan standar personal. Hal ini bisa disebabkan karena adanya peran komunitas, dimana komunitas sering memberikan bimbingan, saran, kritik dan membantu menyelesaikan masalah anggotanya. Sehingga adanya campur tangan komunitas dalam setiap tindakan yang dilakukan anggotanya tidak terhindarkan.

Diagram 2. Gambaran Umum Dimensi Peer Support

Self-esteem para responden meningkat karena dukungan emosional, dimana dukungan ini dapat membuat seseorang merasa nyaman, merasa dicintai dan merasa terikat dengan suatu kelompok. Komunitas Xtra-Large terus meyakinkan bahwa responden adalah individu yang baik, individu tidak dibedakan berdasarkan bentuk tubuhnya, semua orang memiliki kesempatan yang sama. Bentuk perhatian dari komunitas Xtra-Large dapat diartikan sebagai rasa cinta. Diterima apa adanya di dalam komunitas Xtra-Large membuat responden nyaman di komunitas tersebut. Cinta dan kenyaman yang dirasakan membantu membentuk self-esteem responden, bahwa ternyata diri mereka juga berharga dan menarik, karena selama ini mereka selalu menerima cemoohan dari lingkungan sekitar.

Dukungan lain yang diberikan oleh komunitas Xtra-Large adalah dukungan informatif, dimana dukungan ini dapat membantu individu lebih memahami keadaannya dan menentukan strategi untuk mengatasi kesulitan terkait obesitas. Sebanyak 61 responden merasakan peer support yang tinggi dari komunitas Xtra-Large. Hal ini artinya komunitas Xtra-large membantu menyelesaikan masalah responden dengan memberikan saran, kritik yang membangun dan umpan

balik positif terkait permasalahan obesitas maupun pribadi. Bagi responden yang memiliki permasalahan terkait obesitas, mendapat saran, kritik atau umpan balik dari individu yang pernah memiliki pengalaman serupa membuat mereka lebih terbuka dan percaya pada individu tersebut. Anggota komunitas Xtra-Large memang saling memberikan masukan satu sama lain terkait obesitas dan kebanyakan saran tersebut dilakukan karena mereka percaya bahwa saran tersebut akan membantu.

Dukungan yang diberikan oleh komunitas Xtra-Large sudah banyak dirasakan oleh anggotanya baik secara emosional, informasi dan instrumental. Namun, ada anggota yang masih belum merasakannya. Pada dukungan instrumental sebanyak 9 orang responden masih kurang merasakan adanya dukungan tersebut. Dapat diartikan 9 responden ini kesulitan mendapatkan bantuan materil berupa barang atau uang dan kurangnya anggota lain yang bersedia ikut membantu menyelesaikan masalah mereka.

Ada 6 responden yang masih merasa kurangnya dukungan emosional yang membuat mereka merasa dicintai, diperhatikan dan merasa nyaman ada di dalam komunitas Xtra-Large. Sedangkan 7 responden lainnya merasa kurangnya dukungan informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah mereka terutama dalam pemberian saran, kritik maupun umpan balik.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara peer support dan psychological well-being pada komunitas Xtra-Large, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peer support memiliki korelasi cukup dengan psychological well-being, artinya bentuk

dukungan yang diberikan oleh komunitas Xtra-large cukup mempengaruhi psychological well-being anggotanya. Ada hal lain yang mempengaruhi psychological well-being anggota komunitas Xtra-Large.

2. Sebanyak 92,6% responden merasakan peer support tinggi, artinya komunitas Xtra-Large memberikan dukungan kepada para anggotanya, baik dukungan emosional, instrumental dan dukungan informasi. Namun dukungan ini belum dirasakan oleh seluruh anggota.
3. Sebanyak 94,1% responden memiliki psychological well-being yang tinggi menunjukkan bahwa 64 anggota komunitas Xtra-Large mampu untuk menerima keadaan dirinya, mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, dan mengalami pertumbuhan diri.

E. **Saran**

1. Anggota komunitas Xtra-large yang sudah memiliki tingkat psychological well-being tinggi perlu mempertahankannya dengan cara aktif mengikuti semua kegiatan yang diadakan oleh komunitas Xtra-large.
2. Anggota komunitas Xtra-large yang masih memiliki tingkat tingkat psychological well-being rendah dapat meningkatkannya dengan mengikuti seminar atau training yang berkaitan dengan pengembangan diri terkait dimensi PWB.
3. Anggota komunitas Xtra-Large yang masih memiliki tingkat autonomy rendah dapat

meningkatkannya dengan tidak terlalu bergantung dengan saran dan arahan yang diberikan oleh komunitas Xtra-large dan harus bisa dalam mengambil keputusan dan mengatur kehidupannya sendiri.

Daftar Pustaka

- Repper, J. et al. (2013). *Peer Support Workers : Theory And Practice. Implementing Recovery Through Organisational Change (ImROC)*.
www.imroc.org/.../5ImROC-Peer-Support-Workers-Theory-and-Practice
- Ryff. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being *Journal of Personality and Social Psychological*,57, 1060-1081.
- _____.(1989). Beyond Ponce Deleon and Life Satisfaction : New Directions In Quest of Successful Ageing. *Interactional Journal of Behavioral Development*, 12 (1) 35-55.
- _____.(1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, vol 4:99-104
- Solomon. (2004). Peer Support/Peer Provide Service Underlying Processes, benefits, And Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 27(4), 392-401.
- WHO. (2018). Obesity and overweight. World Health Organization. Diakses pada 10 Mei 2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>