

Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being pada Wanita yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung

Descriptive Study On Psychological Well Being In Adult Women Who Have Obesity On Bandung City

¹Indan Lusitania, ²Endah Nawangsih

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹indanlusitania@gmail.com, ² nawangsihendah@yahoo.com

Abstract. The city of Bandung is one of the cities with the highest prevalence of obese people, which is 16.3 percent. Obese individuals experience negative acceptance in their lives, such as limited mobility, discrimination, bullying and difficulties in interpersonal relationships, but different realities occur in the field. Most adult women who are obese show acceptance of the body's condition and are not disturbed in doing daily activities and thinking positively about their body shape. An individual's condition has a positive attitude towards himself and others, can make his own decisions and regulate his behavior, can regulate the environment, have a purpose in life and try to develop his potential known as Psychological Well-Being. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding psychological well-being of obese adult women. The method used is descriptive study method with a population of 38,451 obese adult women so that it uses a purposive sampling technique with certain considerations. The number of respondents is 74 people. Retrieval of data using psychological well-being measuring instruments from Ryff adapted according to the purpose of this study. The number of valid question items is 77 items. The results showed 51 people or 69% of obese adult women had a high psychological well-being and 23 people or 32% of obese adult women had a low psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Obesity, Adult Women.

Abstrak. Kota Bandung merupakan salah satu kota dengan tingkat prevalensi penduduk yang mengalami obesitas paling tinggi yaitu 16,3 persen. Individu yang mengalami obesitas mengalami penerimaan negative dalam kehidupan mereka, misalnya keterbatasan gerak, diskriminasi, *bullying* dan kesulitan dalam hubungan interpersonal namun kenyataan yang berbeda terjadi di lapangan. Sebagian besar wanita dewasa yang mengalami obesitas menunjukkan penerimaan atas kondisi tubuh dan tidak terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta berpikir positif tentang bentuk tubuhnya. Sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya, dapat mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup serta berusaha mengembangkan potensi dirinya dikenal dengan istilah *Psychological Well-Being*. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai *psychological well-being* wanita dewasa yang mengalami obesitas. Metode yang digunakan adalah metode studi deskriptif dengan jumlah populasi sebanyak 38.451 wanita dewasa yang obesitas sehingga menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu. Jumlah responden 74 orang. Pengambilan data menggunakan alat ukur *psychological well-being* dari Ryff yang diadaptasi sesuai dengan tujuan penelitian ini. Jumlah item pertanyaan yang valid sebanyak 77 item. Hasil penelitian menunjukkan 51 orang atau 69% wanita dewasa yang obesitas memiliki *psychological well-being* yang tinggi dan 23 orang atau 32% wanita dewasa yang obesitas memiliki *psychological well-being* yang rendah

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Obesitas, Wanita Dewasa.

A. Pendahuluan

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman bagi setiap orang baik wanita, pria yang remaja atau orang dewasa bahkan orang yang telah lanjut usia. Namun saat ini terdapat banyak fenomena yang tidak semua individu dapat memiliki bentuk tubuh ideal sehingga individu yang memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal dikategorikan sebagai obesitas, seseorang dikatakan obesitas secara umum adalah kelebihan berat badan yang jauh melebihi berat badan normal. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan adalah sebanyak 1.233.446 jiwa. Kemudian diperoleh pula data yang menunjukkan tingkat prevalensi obesitas di Kota Bandung sebesar 16,3 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Kota Bandung merupakan salah satu kota dengan tingkat prevalensi penduduk yang mengalami obesitas paling tinggi.

Individu yang mengalami kegemukan atau obesitas memperoleh akibat negatif dalam kehidupan mereka, misalnya keterbatasan gerak, diskriminasi, *bullying* dan mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal (Ogden, 1996; NHLBI, 2000). Individu yang memiliki berat badan berlebih biasanya kurang aktif dibandingkan dengan orang-orang yang berat badannya normal disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat. Ketidakaktifan fisik dan kelebihan berat badan terkait satu sama lain. Berat badan yang berlebih tentu dapat menimbulkan kesulitan bagi seorang individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari seperti malas bergerak, berjalan, sulit mencari ukuran pakaian, membawa atau mengangkat

barang. Akan tetapi, banyak orang dengan berat badan berlebih tidak mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya. Selain itu, diskriminasi terhadap individu yang obesitas juga dapat menyebabkan kesulitan bagi mereka untuk menjalani hidup secara maksimal dan mewujudkan potensi-potensi yang dimiliki, misalnya dalam mengembangkan bakat bernyanyi, berbicara di depan umum, sulit mencari pasangan hidup dan sulit mencari pekerjaan. Terlebih lagi dengan adanya anggapan bahwa orang dengan berat badan tidak ideal akan berakibat pada berbagai masalah kesehatan tubuh seperti penyakit jantung, darah tinggi dan diabetes. Dalam kehidupan sosial, mereka tidak percaya diri, sulit untuk bergaul, menarik diri dari kehidupan bermasyarakat dan mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari lingkungannya seperti kekerasan *verbal* atau *bully*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Bagaimana Deskripsi di Kota Bandung mengenai *Psychology Well Being* Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami Obesitas?” Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk memperoleh data empiris mengenai dimensi *psychology well being* pada wanita dewasa yang mengalami obesitas.
2. Untuk mendapatkan gambaran mengenai *psychology well being* pada wanita dewasa yang mengalami obesitas.

B. Landasan Teori

Ryff (1989) menyebutkan bahwa ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yaitu *self acceptance* (penerimaan diri) yaitu kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada

masa kini dan masa lalunya, positive relation with other (hubungan positif dengan orang lain) yaitu kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain disekitarnya, autonomy (otonomi) kemampuan individu untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya, environmental mastery (penguasaan lingkungan) yaitu kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, menciptakan dan mengontrol lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya, purpose in life (tujuan hidup) yaitu individu memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau maupun sekarang memiliki makna, personal growth (pertumbuhan pribadi) yaitu perasaan mengenai perkembangan dalam dirinya, memandang dirinya sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi yang dimiliki serta dapat menjadi pribadi yang lebih efektif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengukuran dilakukan pada 74 orang wanita dewasa yang mengalami obesitas yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* dari Ryff (1989).

Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan hasil perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor jawaban responden yang kemudian diperoleh frekuensi jawaban responden sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Umum *Psychological Well-Being* Pada Wanita Dewasa yang Obesitas

Kategori	F	%
Rendah	23	31
Tinggi	51	69
Jumlah	74	100

Berdasarkan tabel 1. dan diagram diatas dapat dikatakan 51 wanita dewasa yang obesitas (69%) memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi, sedangkan 23 wanita dewasa yang mengalami obesitas (31%) lainnya memiliki *Psychological Well-Being* rendah.

Pada penelitian ini subjek yang diteliti merupakan wanita dewasa yang mengalami obesitas, berusia 18-26 tahun dan berdomisili di Bandung. Umumnya gambaran dari individu yang mengalami obesitas memiliki perilaku yang terlihat kurang aktif, kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari serta di bully secara fisik dan verbal.

Pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) sebanyak 59 responden sebesar 80% tinggi dan 15 responden sebesar 20% rendah, wanita dewasa yang obesitas yang memiliki *self acceptance* tinggi dapat menerima kondisi tubuhnya, selalu bahagia dan bersyukur dengan apa yang Tuhan ciptakan. Mereka selalu berpikir positif tentang tubuhnya seperti lebih mencintai dirinya sendiri dan yang paling utama adalah menjalankan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan. Mereka berprinsip untuk tidak menghiraukan atau tidak peduli dengan orang lain jika ada pembicaraan buruk tentang dirinya. Sedangkan, wanita dewasa yang obesitas pada kategori

rendah tidak dapat menerima bentuk tubuh yang obesitas serta selalu memandang negatif terhadap dirinya sendiri sehingga menjadi minder dan tidak percaya diri.

Dimensi hubungan positif dengan orang Lain (*positive relation with others*) terdapat 50 responden sebesar 68% yang tinggi dan 24 responden sebesar 32% yang rendah. Wanita dewasa yang obesitas yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi, meyakini bahwa mereka selalu peduli dengan orang lain karena menurut mereka sangat penting untuk berteman dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Mereka sering menjadi tempat cerita bagi teman-temannya dan juga sering berbagi cerita dengan teman-teman ataupun keluarga. Mereka biasanya berkumpul di tempat-tempat umum seperti pusat perbelanjaan atau *café-café* untuk saling mendukung satu sama lain dan dapat mengeksplorasi hal-hal yang disukai dan tetap percaya diri. Sedangkan wanita dewasa yang obesitas yang memiliki hubungan positif dengan orang lain rendah mereka merasa kesepian, minder karena di *bully* dan tidak dapat bercerita dengan orang lain serta menyendiri.

Dimensi otonomi (*autonomy*) terdapat 59 responden sebesar 80% tinggi dan 15 responden sebesar 20% yang rendah. Wanita dewasa yang obesitas yang memiliki otonomi yang tinggi, mereka menyatakan pendapatnya, mengambil keputusan, mengurus dirinya sendiri dan bertanggung jawab akan perannya. Mereka dapat dengan mudah mengatur perannya dalam perkuliahan, pekerjaan maupun rumah tangganya. Mereka juga tidak takut untuk menyampaikan pendapatnya dimanapun mereka berada, karena dengan begitu mereka dapat berpartisipasi di lingkungan. Mereka tidak memperdulikan apa yang

di katakan orang lain tentang tubuhnya. Walaupun dengan tubuh yang obesitas, mereka tetap dapat berbagi aktu dan tenaganya untuk bekerja mengurus keluarga, pekerjaan di kantor bahkan aktif organisasi di kampusnya. Sedangkan yang memiliki kategori otonomi yang rendah, mereka selalu mengikuti apa yang disarankan oleh orang lain serta tidak percaya akan pendapat maupun keputusan disirnya, penilaian orang lain dianggap penting oleh mereka.

Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) terdapat 42 responden sebesar 57 % tinggi dan 32 responden sebesar 43% rendah. Wanita dewasa yang obesitas yang memiliki penguasaan lingkungan tinggi, mereka dapat mengelola tanggung jawab di kehidupan sehari-harinya tanpa dihalangi oleh bentuk tubuh yang obesitas. Pada mereka yang bekerja dan berkuliah, dapat melakukan tanggung jawab pekerjaan maupun tugas-tugas yang dibebankan kepada mereka. Pada mereka yang sudah berumah tangga pun, mereka dapat mengatur waktu dengan tepat dalam menjalankan pekerjaan rumah maupun mengurus anak. Sedangkan wanita dewasa yang obesitas yang memiliki penguasaan lingkungan rendah, mereka tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan merasa kewalahan dengan semua tanggung jawab dan beban pekerjaan sehari-hari.

Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) terdapat 41 responden sebesar 55% tinggi dan 33 responden sebesar 45% rendah. Wanita dewasa yang obesitas yang memiliki tujuan hidup tinggi, mereka memiliki tujuan hidup yang terarah, mereka berusaha untuk selalu menjalankan pola hidup sehat dan berolahraga agar selalu terlihat segar dan bugar serta terhindar dari penyakit. Sedangkan wanita dewasa yang obesitas yang memiliki tujuan

hidup rendah, mereka hanya hidup untuk saat ini saja untuk kedepannya bagaimana nanti saja tidak memikirkan apa yang akan mereka lakukan untuk hidupnya nanti.

Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) terdapat 29 responden sebesar 40% yang tinggi dan 45 responden sebesar 60% rendah. Wanita dewasa yang obesitas yang memiliki pertumbuhan pribadi tinggi, mereka telah mampu mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya dengan cara memaksimalkan apa yang mereka dapat lakukan seperti dalam pekerjaan. Walaupun dengan tubuh yang obesitas tetapi mereka tetap merasa bahwa mengembangkan dirinya sebagai kewajiban dalam hidup. Begitupun terdapat ibu rumah tangga yang aktif dalam organisasi di sekitar rumahnya sebagai upaya untuk beraktualisasi diri. Sebaliknya, wanita dewasa yang obesitas yang memiliki dimensi pertumbuhan pribadi rendah, mereka merasa hidupnya sudah cukup dan merasa tidak perlu untuk mengembangkan.

D. Kesimpulan

1. Sebanyak 51 orang dari 74 wanita dewasa yang mengalami obesitas di Bandung memiliki Psychological Well Being yang tinggi, yaitu sebanyak 69%. Sedangkan 23 orang lainnya memiliki Psychological Well Being rendah, yaitu sebanyak 31%.
2. Terdapat dua dimensi dari Psychological Well Being pada wanita dewasa yang mengalami obesitas yang tergolong tinggi, yaitu hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dengan dimensi yang paling dominan adalah

hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) sebesar 18,6%. Hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa yang obesitas mampu menjalin relasi baik dengan orang yang obesitas maupun yang tidak obesitas,

3. Terdapat pula dimensi yang tergolong sangat rendah, yaitu perkembangan pribadi (*personal growth*) sebesar 13,2%. Hal ini menunjukkan bahwa wanita yang obesitas tidak memiliki kemampuan untuk berkembang secara terus menerus, kurang terbuka

E. Saran

1. Bagi wanita dewasa yang mengalami obesitas di Kota Bandung, diharapkan untuk dapat selalu berpikir positif tentang tubuh dan menjaga berat badan dengan menjalankan pola hidup sehat agar selalu sehat dan bugar.
2. Dalam meningkatkan dimensi *personal growth* dapat dilakukan dengan cara menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman pengalaman baru di lingkungan serta dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih memperhatikan variable yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa yang mengalami obesitas.

Daftar Pustaka

Abbott, R.A., Ploubidis, G.B., Huppert, F.A., Kuh, D., & Croudace, T.J.

- (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample.
- Amani, GT. (2017). Studi Deskriptif mengenai Psychological Well-Being pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Soreang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Bandung: Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bradburn, Norman M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Badan Pusat Statistik. (2017). Kota Bandung dalam Angka 2017. Bandung: Badan Pusat Statistik Kota Bandung.
- Delima, VS. (2013). Kecemasan memperoleh Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami Obesitas. Diambil dari: <http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/6979/1/Jurnal.pdf>. Diakses pada 15 Oktober 2018
- Dinas Kesehatan. (2017). Prevalensi Penyakit Tidak Menular. Bandung: Dinas Kesehatan Kota Bandung.
- Halim & Atmoko. (2005). Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi. Yogyakarta : Tugu Publisher.
- Lestari, Sri. (2013). Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran USU. Diambil dari: <repository.usu.ac.id/handle/123456789/35058>. Diakses pada 15 Oktober 2018
- Mandasari, SA. (2017). Studi Deskriptif mengenai Psychological Well-Being pada Pasien Thalasemia Beta Mayor Dewasa Awal di RS Santosa Bandung. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Bandung: Bandung.
- Noor, Hasanuddin. (2009). Psikometri: Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku. Bandung: Jauhar Mandiri.
- Ogden, CL. (1997). NHLBI 2000: The Epidemiology of Obesity. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17498505>. Diakses pada 24 November 2018
- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2008). Adult Development and Aging (2nd Ed). New York: McGraw Hill, Inc.
- Rahmawati, Nuri. (2009). Aktivitas Fisik, Kkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), dan Keterpaparan Media serta Faktor-Faktor Lain yang berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan. Diambil dari: <lib.ui.ac.id/file?file=digital/126590-S-5633-Aktifitas%20fisik-HA.pdf>. Diakses pada 13 Maret 2018
- Ranggadwipa, DD. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diambil dari: http://eprints.undip.ac.id/44523/3/Daniel_D._Ranggadwipa_22010110130175_LaporanKTI_Bab2.pdf. Diakses pada 18 Desember 2018
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 57, No. 6, 1069-1081.

- Ryff, CD. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 4 No. 4 (August, 1995). New Jersey: Blackwell Publishing.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV.
- Verawati., Nurlailawangi, Eneng., & Coralia, Farida. (2013). Studi Mengenai Kesejahteraan Psikologis Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Volume X, No.1.
- Wardani, DAK., Mustikaningtyas, Hurriyati, E., & Hastuti, J. (2005). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia: Obesitas, Body Image, dan Perasaan Stres pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Diambil dari: https://www.researchgate.net/publication/315931011_Obesitas_body_image_dan_perasaan_stres_pada_mahasiswa_di_Daerah_Istimewa_Yogyakarta. Diakses pada 26 Maret 2018
- Wells, Ingrid E. (2010). *Psychological Well-Being: Psychology of Emotions, Motivations, and Actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc.