

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang meningkat pesat. Menurut WHO tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa usia di atas 18 tahun menderita berat badan berlebih. Berdasarkan jumlah tersebut 890 juta lebih menderita obesitas (WHO, 2024). Data dari Riset Kesehatan Dasar memaparkan terdapat peningkatan prevalensi orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dari tahun 2013 sebesar 11,5% dan tahun 2018 sebesar 13,6% serta yang mengalami obesitas dari tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Kelebihan berat badan terbagi menjadi dua, yakni kelebihan berat badan tahap ringan (*overweight*) dengan *body mass index* >25,00 dan kelebihan berat badan tahap berat (*obese*) dengan *body mass index* >27,00 (MenkesRI, 2014).

Kelebihan berat badan merupakan kondisi yang memiliki dampak buruk bagi manusia. Nugroho dan Sudirman (2020) menjelaskan individu dengan kelebihan berat badan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang di masa depan, seperti meningkatkan risiko kolestrol, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, gangguan pernapasan dan lainnya. *National Institute of Health* (NIH) menyebutkan berat badan berlebih dan *obesity* dikarenakan banyak faktor seperti pola makan, genetika dan riwayat keluarga, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan. Dengan kebiasaan pola tingkah laku secara tidak sehat meningkatkan prevalensi obesitas (NIH, 2022). Kelebihan berat badan dapat diakibatkan karena terjadinya penumpukan pada lemak dalam tubuh, besarnya tulang atau otot dan penumpukan cairan, sedangkan obesitas kondisi dimana terjadinya lemak visceral yang berlebih pada tubuh (Nanda, 2024). Dari uraian di atas, masalah kelebihan berat badan menjadi isu penting karena dapat menyebabkan individu cenderung tidak menyanyangi dirinya sendiri, terutama pada individu yang sedang berada di usia dewasa awal.

Dewasa awal menjadi bagian dari tahap perkembangan yang akan dilalui manusia dalam kehidupannya. Santrock (2019) menjelaskan bahwa fase dewasa awal berusia 20-39 tahun. Pada masa dewasa awal, pekerjaan, hubungan romantis dan hal-hal mengeksplor diri merupakan hal yang umum terjadi, akan tetapi dapat menjadi tantangan besar sehingga mengganggu rutinitas dan tekad yang dibutuhkan untuk menjaga metabolisme (Halfon et al., 2017). Tantangan lainnya yang dialami individu dewasa awal yaitu perubahan fisik seperti kenaikan berat badan yang sering terjadi akibat pola makan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Puspitasari et al., 2023). Perubahan fisik yang sering dijumpai oleh individu terutama perempuan dewasa awal, mendorong mereka dalam memperbaiki diri agar memiliki tubuh ideal sehingga mereka mulai membentuk persepsi mengenai bentuk tubuhnya (Dinata & Pratama, 2022).

Penelitian Kusumaningtyas (2019) melalui subjeknya yaitu perempuan dewasa awal dengan obesitas di Indonesia sebanyak 3 orang dominan memiliki aktivitas gerak yang sedikit dan seringkali sesak napas. Mereka tidak puas dengan tubuhnya, cenderung merasa fisiknya tidak menarik dan sulit beradaptasi. Ketidakpuasan tubuh mereka dipengaruhi oleh komentar buruk dari lingkungannya. Lebih lanjut, kelebihan berat badan yang dialami responden diidentifikasi dari kategori *body mass index*, tingkat metabolisme dan kesehatan tubuhnya.

Hasil survei ZAP tahun 2020 menunjukkan sebanyak 62,2% dari 6.460 responden perempuan dewasa di Indonesia pernah mengalami penghinaan fisik dalam berbagai bentuk, seperti dikritik tubuh yang gemuk, warna kulitnya gelap dan kulit berjerawat (ZAP Clinix Index, 2020). Dengan kata lain, individu dengan kelebihan berat badan dan obesitas seringkali mendapatkan stigma standar kecantikan. Masyarakat Indonesia menganggap menjadi cantik itu harus kurus, memiliki kulit yang netral, tubuh yang tinggi dan wajah simetris sehingga perempuan yang tidak memenuhi standar tersebut dianggap buruk atau jelek (Islamey, 2020). Beberapa budaya seperti di Asia yang menerapkan sistem patriarki, mengarahkan pandangan tubuh perempuan terutama dilihat sebagai objek estetika, mendorong mereka untuk memenuhi standar kecantikan tertentu

melalui konsumsi produk kesehatan dan perawatan diri demi memenuhi ekspektasi sosial (Musyarrafani, 2022).

Stigmatisasi berdasarkan berat badan merupakan masalah sosial yang meluas dan memiliki konsekuensi buruk terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Pearl & Puhl, 2018). Perempuan yang memiliki berat berlebih akan merasa diremehkan saat berinteraksi dengan lawan jenis dan orang-orang di sekitar mereka (Rukmana, 2017). Dari penjelasan di atas, stigma diri terjadi ketika individu yang mengalami stigma mulai menerima stereotip tersebut sebagai bagian dari dirinya. Stigma diri melibatkan pendapat negatif dan perasaan negatif mengenai dirinya sendiri, seperti munculnya rasa malu dan benci pada diri sendiri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Hilbert et al., 2015).

Sejalan dengan Pearl dan Puhl (2018) perempuan yang menghadapi stereotip atau diskriminasi terkait berat badan dapat menginternalisasi pengalaman tersebut, mengevaluasi diri secara negatif dan mempercayai stereotip negatif mengenai kelebihan berat badan atau obesitas. Perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan khawatir dan takut akan perkembangan sosial tidak berjalan baik, takut temannya mencela atau beranggapan susah mendapat pasangan akibat tubuh yang dimilikinya tidak ideal (Sabalurien, 2018).

Fakhrunnisa (2018) mengungkapkan bahwa perempuan dewasa awal yang memiliki berat badan berlebih sering mengalami pikiran negatif mengenai ketakutan terkait penilaian dirinya dari orang lain sehingga memilih tinggal di rumah daripada beraktivitas di luar. Sejalan dengan Hamer et al. (2023), perempuan dewasa awal dengan obesitas lebih menghindari bersosialisasi karena khawatir orang lain memandang buruk. Individu yang mempunyai masalah berat badan berlebih cenderung mengalami penghinaan fisik, sehingga mengakibatkan berbagai masalah emosional seperti depresi, kecemasan, bahkan memiliki penilaian buruk pada dirinya sendiri (Mangarengi & Murdiana, 2024). Mereka menyalahkan diri sendiri atas berat badan mereka, yang berlawanan dengan elemen utama *self-compassion*, yaitu sikap tidak menghakimi (Neff, 2003a). Perempuan dewasa cenderung memiliki kasih

sayang terhadap diri sendiri yang lebih rendah dibanding laki-laki, sehingga lebih mudah menunjukkan belas kasih kepada orang lain daripada diri sendiri saat menghadapi tekanan (Yarnell et al., 2015).

Perempuan dewasa awal dengan berat badan berlebih atau obesitas kerap kali mempengaruhi psikososialnya, seperti menderita stereotip, bias sosial dan diskriminasi. Mereka perlu menerapkan *self-compassion* agar bisa lebih mengasihi dirinya atas kekurangan atau penderitaan yang dialami. Sejalan dengan Anggraheni dan Rahmandani (2019) *self-compassion* dianggap efektif dalam membantu individu dewasa untuk lebih mencintai diri sendiri dan bersikap tidak menghakimi diri ketika menghadapi kekurangan. *Self-compassion* diartikan sebagai keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, rasa sayang pada diri sendiri, tidak menghakimi kesalahan atau kelemahan diri sendiri dan perasaan sadar sepenuhnya terhadap pengalaman yang dialami melihatnya menjadi bagian atas pengalaman seseorang (Neff, 2003a).

Neff (2003a) menjelaskan *self-compassion* memiliki tiga komponen saling berhubungan yaitu *self-kindness* vs *self-judgement*, *common humanity* vs *isolation*, serta *mindfulness* vs *over-identification*. *Self-kindness* mengacu pada sikap peduli dan memahami diri, memberikan kehangatan dan dukungan pada diri sendiri. *Common humanity* dalam *self-compassion* melibatkan kesadaran bahwa kegagalan atau ketidaksempurnaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia, sehingga menghindarkan perasaan terisolasi akibat ketidaksempurnaan tersebut. *Mindfulness* dalam *self-compassion* adalah kesadaran seimbang terhadap pengalaman menyakitkan, tanpa mengabaikan atau memperbesar pikiran dan emosi yang menyiksa (Albertson et al., 2014). *Self-compassion* memungkinkan individu menerima emosi negatif terkait stigma berat badan tanpa berlebihan mengidentifikasi atau memberi nilai pada penilaian tentang ukuran dan berat badan (Wong et al., 2018). Sejalan dengan Fekete et al. (2021) *self-compassion* dapat menjadi kekuatan yang membantu mencegah pengalaman negatif terkait berat badan menjadi sesuatu yang melekat dalam diri.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga subjek perempuan dewasa awal dengan latar belakang memiliki kelebihan berat badan, untuk memperkuat fenomena *self-compassion* dikarenakan masih sedikit penelitian yang membahas terkait fenomena tersebut. Subjek pertama berinisial Z dengan usia 23 tahun, mengatakan bahwa berat badan yang dimilikinya sudah melewati berat badan ideal dengan memiliki *body mass index* (BMI) 25,5 dengan kategori *overweight*. Z menyadarinya sejak remaja karena sering mengonsumsi makanan manis dan berlemak, selain itu Z juga merasa mudah lelah dan seringkali mengalami maag karena pola makan yang tidak teratur. Z merasa kurang puas dengan kondisi berat badan yang dimilikinya seperti takut akan menjadi lebih banyak masalah kesehatan apabila tidak mengontrol berat badan, kemudian Z mengatakan bahwa berat badannya membuat ia merasa tidak percaya diri, ia juga sering membandingkan ukuran tubuhnya dengan yang ia lihat di media sosial.

Z sudah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berolahraga namun sayangnya berat badan tersebut tidak menurun. Tak jarang Z mendapat cibiran dari orang di sekitarnya seperti "minggir, ada gajah mau lewat" sembari memberikan ekspresi wajah mengejek, sehingga membuat dirinya merasa bahwa bentuk tubuhnya suatu saat nanti akan membuat ia sulit diterima di tempat kerja. Bentuk tubuh yang dimiliki Z tidak terlalu terlihat seperti orang yang kegemukan, parasnya yang dimiliki memang cukup menarik namun persepsinya yang membuat dirinya menjadi memunculkan *self-judgement*. Seringkali subjek Z menolak ajakan temannya untuk berswafoto hanya karena merasa *insecure* dengan berat badannya. Subjek Z juga selalu menganggap hanya dirinya yang mengalami berat badan berlebih. Hal tersebut membuat Z menarik diri dari lingkungannya.

Subjek kedua berinisial P dengan usia 27 tahun. Peneliti melakukan pengecekan BMI kepada subjek dan diperoleh hasil sebesar 28,2 dimana angka tersebut termasuk kategori obesitas. Subjek P merasa tubuh yang dimilikinya tidak ideal dikarenakan berat badannya semakin bertambah sejak kuliah dan beberapa tahun bekerja. P merasa jantung berdebar lebih cepat dari biasanya setelah makan atau saat menaiki tangga dan lututnya terasa sakit apabila berdiri

terlalu lama. Hal-hal sederhana seperti duduk di kursi yang sempit atau berjalan agak jauh menjadi lebih sulit. Subjek P juga suka membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan mengucap “*Berat badan saya tidak seperti orang lain yang memenuhi standar kecantikan*”. P menyalahkan dirinya dan memberi kritik negatif pada tubuhnya sendiri, namun setelah itu terkadang ia menyadari dengan berkomentar buruk pada diri sendiri tidak akan merubah apapun dan mencoba untuk menerima. Subjek P merasa rekan kerjanya suka mengomentari bentuk tubuhnya dari belakang, selain itu ia mengatakan meskipun tidak ada yang mengomentari berat badannya, tubuhnya tetap memberi peringatan terkait rasa nyeri pada sendi dan mudah lelah.

P merasa cemas dan berpikir berlebihan dengan ukuran tubuh yang dimiliki membuatnya sulit untuk mendapatkan pasangan. Hal tersebut membuat P melakukan pola hidup diet yang membuat dirinya tersiksa karena diet yang terlalu ketat. Subjek ketiga seorang ibu rumah tangga berinisial G berusia 34 tahun dengan memiliki empat anak. G memiliki BMI sebesar 37,6 termasuk kategori obesitas. Subjek G menjelaskan dirinya cukup menerima kondisi tubuhnya dan tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain terkait berat badannya.

Subjek G awalnya berada di fase ingin memiliki tubuh ideal, namun karena sudah menikah dan punya anak, ia tidak merasa berat badannya sebagai masalah besar. G lebih memilih untuk mengontrol bagaimana harus bersikap tentang apa yang orang lain pikirkan tentang tubuhnya dan tidak ambil pusing. G memang merasa sedih akan kondisi tubuhnya sehingga ia mencoba untuk berolahraga sewajarnya, menjaga pola makan dan melakukan defisit kalori. Baginya, hasil yang didapatkan dari mencoba beberapa metode untuk menurunkan berat badan tidak terlalu penting, G melakukan hal tersebut guna meningkatkan kesehatan tubuhnya dan dapat melakukan aktivitas dengan nyaman. G selalu melihat kondisi obesitas yang dialaminya menjadi lebih positif seperti menjadi contoh untuk anak-anak bahwa mencintai diri sendiri itu penting dan ukuran tubuh tidak menentukan kebahagiaan seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dijelaskan dapat dikatakan bahwa kedua subjek yakni Z dan P dominan memiliki beberapa aspek negatif pada *self-compassion*. Subjek Z menjadikan tubuhnya sebagai suatu kekurangan sehingga ia merasa tidak percaya diri (*self-judgment*), Z merasa hanya dirinya yang mengalami berat badan berlebih dan menolak bertemu dengan temannya (*isolation*). Pada subjek P cenderung menerapkan (*self-kindness*) dengan mencoba menerima apa yang dialaminya walaupun terkadang P suka mengkritik diri atas penderitaan yang dialami (*self-judgment*). Subjek P juga suka membandingkan bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya tidak seperti orang lain yang sesuai dengan standar kecantikan (*Isolation*), P menerapkan dimensi (*over-identification*) dilihat dari P beranggapan akan sulit mendapatkan pasangan dengan memiliki berat badan yang berlebih.

Berbeda dengan kedua subjek sebelumnya, pada subjek G cenderung memiliki aspek positif *self-compassion*. G cenderung menyayangi dan menerima tubuhnya dengan baik (*self-kindness*), G beranggapan tidak hanya dirinya yang mengalami obesitas (*common humanity*) dan G juga menganggap perasaan sedih akan tubuhnya merupakan hal yang wajar (*mindfulness*). Dari ketiga subjek juga dapat dilihat bahwa subjek Z dengan BMI 25,5 yang tergolong dalam kategori *overweight* telah mempersepsikan dirinya sebagai individu yang gemuk, kurang menarik jika dibandingkan dengan orang lain dan merasa tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya. Temuan ini mengidentifikasi bahwa individu dengan berat badan berlebih memiliki kecenderungan untuk mengalami distorsi citra diri dan perasaan rendah diri, sehingga diperlukan penerapan *self-compassion* guna mendukung penerimaan diri yang lebih positif dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Sejalan dengan Jeziorek dan Riazi (2022) subjeknya yaitu perempuan dewasa dengan berat badan berlebih dengan BMI lebih dari 25,0 menunjukkan mereka menghadapi tiga tantangan utama terkait *self-compassion*. Pertama, terdapat konflik antara praktik *self-compassion* dan tanggung jawab eksternal (pekerjaan, studi, mengurus keluarga), yang mengurangi perawatan diri dan berpotensi meningkatkan berat badan. Kedua, meskipun bermanfaat, *self-compassion* sulit diterapkan, bagi mereka yang mengalami rasa malu dan kritik

diri terkait berat badan. Ketiga, standar tinggi terhadap citra diri mendorong pola diet dan olahraga ketat yang berorientasi pada tujuan ekstrinsik, namun tidak berkelanjutan dan sering berujung pada perilaku makan berlebihan serta perasaan gagal.

Anggraheni dan Rahmandani (2019) membuktikan bahwa *self-compassion* (SC) memiliki kontribusi sebesar 21,5% terhadap cara kita memandang tubuh. Seseorang dengan SC tinggi cenderung memperlakukan dirinya dengan baik, tidak menghakimi ataupun mengomentari diri secara negatif yang berdampak pada terbentuknya persepsi tubuh yang positif. Memiliki *self-compassion* dapat membantu mencegah emosi negatif yang menghalangi individu untuk berkembang (Karinda, 2020). Aulia dan Rahayu (2022) berpendapat *self-compassion* ikut andil dalam meningkatkan kepuasan hidup seseorang. *Self-compassion* berkontribusi dalam mengorganisir pola pikir dan perasaan seseorang terkait penerimaan dan tidak menyalahkan diri atas bentuk tubuhnya (Hati & Soetjningsih, 2022).

Di sisi lain, ketika perempuan dewasa awal tidak memenuhi tubuh ideal maka akan muncul ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya. Standar tubuh ideal memicu seseorang menyamakan ukuran tubuh pada standar tubuh pada umumnya, dan menimbulkan rasa tidak puas akan tubuhnya (Grogan dalam Marizka et al., 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Meitasya & Sugiariyanti, 2023) menjelaskan bahwa subjek pada remaja dengan tingkat ketidakpuasan pada berat badan berlebih sebesar 72% kategori sedang. Sehingga tingkat *self-compassion* pada penelitian tersebut berada pada kategori sedang yaitu 73%. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wahyuni & Arsita, 2019) mengungkapkan *self-compassion* yang dimiliki siswa SMAN di Jakarta Pusat berada dikategori sedang yaitu 68,47%. Hal tersebut dapat digambarkan bahwa individu cenderung cukup memahami dan peduli terhadap dirinya sendiri, namun mereka juga masih memaki diri atas kekurangannya (*self-judgment*). Selain itu individu masih cukup terjerumus pada situasi menyedihkan, serta cukup bersikap berlebihan pada situasi tidak diinginkan (*over-identification*).

Mangarengi dan Murdiana (2024) dalam penelitiannya mengenai *self-compassion* dengan subjek berusia 18 hingga 25 tahun pada mahasiswa perempuan obesitas cenderung sedang yaitu 80%. Penelitian dengan pembahasan gambaran *self-compassion* pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan belum ditemukan oleh peneliti. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terhadap *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Hal tersebut karena *self-compassion* memiliki dampak yang signifikan pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan, selain itu penelitian terkait juga masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan dalam menjalankan penelitian yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu terkait “Bagaimana gambaran *Self-Compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui dan memahami “Gambaran *Self-Compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan dan juga agar peneliti lain dapat menjadikan bahan kajian ketika hendak meneliti dengan masalah yang serupa secara lebih detail.

b. Bagi Ilmu Psikologi

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian literatur terkait *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan agar memberikan ilmu yang dapat dipelajari dikemudian hari.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan memberikan gambaran tentang perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan, yang dapat membantu masyarakat di bidang sosial menciptakan program edukasi mengenai pentingnya *self-compassion*. Bentuk edukasi seperti melakukan meditasi agar mengelola kritik diri yang negatif dan *journaling* menuliskan dua hal baik yang dilakukan setiap hari.

b. Bagi Perempuan Dewasa Awal

Diharapkan individu dengan kelebihan berat badan dapat meningkatkan *self-compassion* agar perasaan menghakimi diri dapat menurun dengan cara bersikap lembut dan memberikan afirmasi positif ketika berhadapan dengan suatu penderitaan, salah satu contohnya “Saya pantas dicintai dan dihargai, seberat apapun berat badan yang saya miliki.”