

Kepercayaan Diri dan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas

Fakhrunnisa¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research talks about self-confidence and anxiety of obese young lady in their process of getting spouse. This research uses qualitative case study. Respondents taken based on purposeful sampling, that is subject selection based on valid characteristics as purposed. Data was collected by interview and observation to all four objects. The research results showed that all four subjects had levels of self-confidence and anxiety. On the subject of the first JN had good confidence in daily activities, there is anxiety in the subject that appears in certain situations only. On the subject of both DW has less confidence especially when the subject is a public place and when interact with the opposite sex as for the anxiety the subject DW feel anxious and afraid if anyone asked problems and life partner her weight. On the subject of the third RD has the confidence of the less shy and passive subjects when interacting with people around them, there are symptoms of anxiety that emerged on the subject of negative thought comes up like RD and prasaan scared and nervous when he wanted to go to public places. On the subject of the fourth NL have less confidence in terms of communication and interact with the opposite sex of the subject also experience anxiety symptoms such as feeling nervous, uptight, stiff and hard to concentrate when you're talking to the opposite sex.*

Keywords: *self-confidence, anxiety, obesity.*

ABSTRAK. Penelitian ini membahas tentang kepercayaan diri dan kecemasan remaja putri obesitas dalam proses mendapatkan pasangan. Penelitian ini menggunakan studi kasus kualitatif. Responden diambil berdasarkan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik yang valid sesuai dengan tujuannya. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi ke keempat objek tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki tingkat kepercayaan diri dan kecemasan. Pada subjek JN yang pertama memiliki kepercayaan diri yang baik dalam aktivitas sehari-hari, terdapat kecemasan pada subjek yang muncul pada situasi tertentu saja. Pada subjek kedua DW memiliki rasa kurang percaya diri terutama saat subjek berada ditempat umum dan saat berinteraksi dengan lawan jenis sedangkan untuk kecemasan subjek DW merasa cemas dan takut jika ada yang menanyakan masalah pasangan hidup dan berat badannya. Pada subjek ketiga RD memiliki kepercayaan diri yaitu subjek yang kurang pemalu dan pasif saat berinteraksi dengan orang disekitarnya, terdapat gejala kecemasan yang muncul pada subjek muncul pemikiran negatif seperti RD dan prasaan takut dan gugup ketika ingin pergi ke tempat umum. Pada subjek keempat NL memiliki kepercayaan diri yang kurang dalam hal komunikasi dan berinteraksi dengan lawan jenis subjek juga mengalami gejala kecemasan seperti perasaan gugup, tegang, kaku dan sulit berkonsentrasi saat sedang berbicara dengan lawan jenis.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan, obesitas.

¹ Email: fakhrunnisa.psikologi@yahoo.com

PENDAHULUAN

Umumnya kecantikan ideal wanita di identikan dengan bentuk tubuh langsing, kulit putih, dan rambut panjang, sehingga bagi wanita yang tidak memiliki kriteria tersebut di identikkan dengan wanita yang kurang menarik di mata masyarakat, pada dasarnya wanita sangat peka terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, kebanyakan wanita khawatir bagaimana penilaian orang lain terhadap bentuk tubuhnya dan penampilan keseluruhan pada dirinya (Olivia, 2010)

Menurut Melliana (2006) Pada masa dewasa wanita memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik. Wanita cenderung menyamakan dirinya dengan bagaimana penampilannya, atau apa yang ia pikirkan tentang bagaimana penampilannya atau apa yang ia yakini orang lain berfikir mengenai penampilannya. Bagi wanita yang memiliki berat badan dan lemak tubuh yang berlebihan atau obesitas seringkali menimbulkan masalah pada kepercayaan diri mengenai penampilannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya bila berhadapan dengan lawan jenis

Menurut Kusumawardhani (2006) obesitas adalah kondisi berlebihnya jaringan lemak akibat tidak seimbangnya masukan energi dengan pemakaian. Dari hasil survei secara keseluruhan lebih dari 10% populasi orang dewasa di dunia menderita obesitas dan hampir 300 juta adalah wanita (WHO, 2013). Sementara penelitian di Indonesia angka obesitas terus meningkat, Berdasarkan Riskesdas (2013) pada laki-laki dewasa terjadi peningkatan dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 19,7% pada tahun 2013.

Sedangkan pada wanita dewasa terjadi kenaikan yang sangat ekstrim mencapai 18,1% dari 14,8% pada tahun 2007 menjadi 32,9% pada tahun 2013 (Riskesdas,2013). Sementara data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, di Samarinda tahun 2014 pada kunjungan pertama usia 20-44 tahun terdapat 166 penderita obesitas 7 orang penderita laki-laki dan 150 orang penderita perempuan. Kemudian pada kunjungan kedua kasus obesitas usia 20-44 tahun meningkat lagi menjadi 320 kasus, 61 orang penderita laki-laki dan 259 penderita perempuan (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2016).

Hasil riset tersebut menunjukkan di Indonesia khususnya kota Samarinda wanita lebih banyak mengalami masalah obesitas dibandingkan pria . Menurut Misnadierly (2007) wanita memang cenderung memiliki kadar lemak tubuh lebih tinggi

daripada pria. Kadar lemak tubuh wanita 25% sampai dengan 30% sedangkan kadar lemak tubuh pria adalah 18% sampai dengan 25%. Maka wanita cenderung lebih banyak memiliki masalah obesitas dibandingkan pria.

Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri yang khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Menurut Santrock (2007) Masa dewasa awal yaitu pada akhir usia belasan atau dimulai dari usia 20-30 tahun. Dimana pada masa ini dimulai bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis yang terkadang menyisakan waktu untuk hal lainnya. Pada masa dewasa awal kekhawatiran seseorang untuk mendapatkan pasangan hidup mulai muncul.

Menurut Pratomo (2012) ketika berada ditengah masyarakat yang masih memegang nilai ketimuran, saat tradisi dan kebiasaan masih menjadi tolak ukur, menjadi lajang merupakan tekanan sosial tersendiri yang kadang sangat menyakitkan, beban wanita yang sudah cukup umur namun masih lajang menjadi begitu berat karena ia mendapat tekanan psikis dari lingkungannya baik lingkungan keluarga inti, kerabat maupun lingkungan pertemanan.

Bagi perempuan, obesitas dianggap menyeramkan meski sebenarnya setiap zaman memiliki kriteria tubuh ideal. Pada 1950-1970-an wanita sedikit gemuk dianggap menarik hati, berikutnya 1980-an hingga kini perempuan langsing paling memikat lawan jenis. Sebab itu pula kini banyak kaum hawa yang bertubuh gemuk merasa citra dirinya jatuh. Secara psikologisnya akan memunculkan perasaan tidak percaya diri sehingga membuat kebanyakan dari mereka tak segan menjauh dan membatasi diri dari pergaulan sosial (Trubus, 2011)

Menurut Lauster (dalam Nasution, 2009) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berpartisipasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Al-Uqshari (2005) rasa percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan hidup seseorang, karena tanpa rasa percaya diri seseorang tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Tanpa rasa percaya diri niscaya seseorang tidak bisa mencapai keinginan yang di idam-idamkan.

Menurut Papalia, Olds dan Feldman (dalam Dariyo, 2007) seringkali ditemukan pengalaman-pengalaman yang berbeda antara individu satu dengan yang individu lainnya. Ada individu yang dapat menjalani suatu peristiwa kehidupan secara tepat waktu (*on time*), terlambat (*late*) atau lebih awal dari sebelumnya (*early*). Setiap individu dalam mencapai kehidupan pernikahan, karir, menikmati masa pensiun, kematian dan sebagainya bila mereka menjalani dengan tepat dapat dikatakan bahwa mereka dapat memenuhi harapan norma masyarakat (*social clock*). Namun seandainya mereka terlambat misalnya dalam pernikahan yang tidak sesuai dengan ukuran dan harapan orang-orang disekitarnya, adakalanya akan memberi dampak kondisi emosi individu yang tak stabil, seperti stress, cemas, takut dan khawatir terhadap masa depan.

Menurut Az-Zahrani (2005) kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Emosi seperti sedih dan sakit umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab kemunculannya, namun tidak dengan kecemasan. Kecemasan umumnya bersifat akut dan inilah permasalahan yang sedang banyak dihadapi pada masa ini. Kecemasan awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat maka akan menimbulkan penyakit jiwa dan tubuh seperti halnya iritasi lambung, tekanan darah rendah, alergi kulit, dll.

Penelitian sebelumnya mengenai kepercayaan diri dan kecemasan telah dilakukan oleh peneliti lain yang berjudul Kecemasan dan Kepercayaan Diri Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Yang menyatakan semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah dan Nur, 2016).

TINJAUAN PUSTAKA

Obesitas

Obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal,

merupakan salah satu problem kesehatan masyarakat yang mempunyai dampak cukup besar bagi orang-orang tertentu yang mengalaminya, baik dari segi kosmetika, estetika dan lebih banyak dikaitkan dengan penampilan seseorang, dan juga dari segi medis, obesitas menjadi salah satu faktor risiko timbulnya berbagai penyakit tertentu yang kadangkala berakibat fatal jika tidak ditanggulangi secara dini (Misnadierly, 2007)

Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan atau meningkatkan masalah kesehatan. Menurut Suiter dan Hunter (dalam Dariyo, 2004) yang dimaksud kelebihan berat badan adalah (*over-weight*) adalah kelebihan berat badan di atas 20% dari berat normal. Sementara obesitas (*obese*) adalah kelebihan berat badan sebanyak antara 10-20% dari berat normal.

Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Nasution, 2009) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berpartisipasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Golemen (Nasution, 2009) kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kecakapan ini akan berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya, berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran serta tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

Kecemasan

Menurut Sigmund Freud (dalam Semiun, 2006) kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Menurut Musafir bin Said Az-Zahrani (2005) kecemasan adalah kondisi kejiwaan

yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Emosi seperti sedih dan sakit umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab kemunculannya namun tidak dengan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode observasi dan wawancara sebagai alat pengumpulan data utama terhadap subjek. Bentuk penelitian kualitatif ini adalah studi kasus yaitu peneliti mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer (kasus) atau beragam sistem terbatas (berbagai kasus), melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi atau sumber informasi majemuk (misalnya pengamatan, wawancara, bahan audiovisual, dan dokumen serta berbagai laporan), dan melaporkan deskripsi kasus dan tema kasus (Creswel, 2013). teknik analisa data dalam penelitian ini adalah sampling purposeful dan teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data triangulasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, mengangkat judul tentang kepercayaan diri dan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Secara khusus data diperoleh dari subjek berjenis kelamin wanita, usia 27-30 tahun, belum menikah dan memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Dalam hal ini subjek yang diteliti tidak memiliki gangguan dan kohoren dalam komunikasi (untuk kepentingan wawancara) dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh. Penelitian dilakukan dengan 4 subjek yang merupakan wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yaitu JN, DW, RD dan NL. Penelitian dilakukan di rumah dan tempat bekerja subjek masing-masing 3-4 kali pertemuan. Sebelum wawancara berlangsung diminta untuk menyetujui penelitian yang akan berlangsung. Setelah wawancara pertama berlangsung peneliti akan mengatur jadwal untuk melangsungkan wawancara kedua dan selanjutnya.

Subjek JN adalah seorang wanita berusia 28 tahun, belum menikah dan saat ini sedang tidak memiliki kekasih serta mengalami obesitas tingkat

III. Subjek JN bekerja sebagai karyawan di salah satu kantor service center elektronik di kota Samarinda Kalimantan Timur. Latar belakang pendidikan subjek adalah S1 akuntansi universitas mulawarman. Subjek JN mengatakan dirinya lebih nyaman mencari pasangan sendiri dan dengan caranya sendiri tanpa bantuan orang lain. Subjek JN tidak mudah terpengaruh atas ucapan atau kritikan orang lain tentang dirinya, Subjek JN memiliki keyakinan diri yang kuat dan tidak mudah terpengaruh dengan ucapan orang lain, hal tersebut sesuai dengan faktor kepercayaan diri Angelis (dalam Rasyidah, 2005) bahwa subjek memiliki kemampuan pribadi yang baik rasa percaya diri subjek timbul pada saat dirinya mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya, Serta yakin terhadap pola pikir dan sudut pandangnya sendiri dalam menilai dirinya, namun dalam usaha menurunkan berat badan Subjek kurang yakin dan ragu bahwa dirinya bisa memiliki tubuh ideal, hal tersebut terjadi karena Subjek memiliki beberapa pengalaman dan kegagalan dalam menurunkan berat badannya selama ini.

Subjek kurang kepercayaan diri ketika bertemu dengan lawan jenis secara langsung, spontan dan tak terencana, subjek JN mengatakan dirinya lebih nyaman berkenalan dan mencari pasangan melalui sosial media seperti facebook, instagram Wa dan path, subjek JN mengatakan dirinya merasa malu dan canggung ketika berkenalan dengan lawan jenis secara langsung atau spontan, Menurut Golemen (Dalam Nasution, 2009) kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kecakapan ini akan berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya, berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran serta tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan. Kurangnya kepercayaan diri subjek ketika bertemu dengan lawan jenis menimbulkan rasa cemas dalam dirinya subjek JN merasa deg-degan, bibir dan tenggorokan terasa kering serta tegang ketika sedang bertemu dengan lawan jenis yang baru dia kenal, ketika berbicara dengan lawan jenis Subjek juga merasa mudah berkeringat walaupun sedang dalam cuaca atau suhu ruangan dingin, Subjek merasa takut dan kepikiran seperti apa penilaian dan kesan lawan jenis kepadanya pada saat pertemuan pertama.

Subjek DW adalah seorang wanita berusia 29 tahun, belum menikah, saat ini tidak memiliki

kekasih, bekerja sebagai guru honorer di sebuah SMP Negeri di kota Samarinda, subjek Dw mengalami obesitas tingkat II. Subjek Dw adalah lulusan S1 Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Subjek Dw pernah menjalin hubungan asmara dengan beberapa pria namun selalu gagal untuk melangkah ke jenjang pernikahan. Dalam hubungan pertemanan subjek Dw lebih banyak teman wanita daripada pria, subjek lebih suka dan nyaman berteman dengan wanita, teman pria subjek Dw hanya sebatas teman kantor saja. Subjek DW selalu melibatkan pendapat sahabat dan teman-temannya dalam mengambil sebuah keputusan khususnya dalam mencari calon pasangan hidup.

Subjek DW mengatakan bahwa karena dirinya sering gagal dalam hubungan asmaranya serta kurang yakin dan kurang percaya diri kepada pilihannya sendiri dalam mencari calon pasangan hidup membuat Subjek bergantung dan berharap kepada teman-temannya untuk mencarikan pasangan hidup untuknya. Kurangnya kepercayaan diri subjek DW dalam mencari pasangan hidup terjadi karena faktor keberhasilan seseorang ketika subjek mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri dalam diri subjek dan ketika apa yang dilakukan subjek selama ini tidak pernah berhasil maka hal tersebut akan mengurangi kepercayaan diri subjek untuk melakukan atau mengulangi hal yang sama di kemudian hari. Angelis (dalam Rasyidah, 2005). Subjek Dw dalam lingkungan sosial sangat jarang pergi ke tempat-tempat umum terkecuali untuk kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaannya saja, subjek Dw juga tidak suka mengikuti kegiatan sosial khususnya kegiatan di lingkungan rumah subjek. Di lingkungan rumah subjek jarang berinteraksi atau berkomunikasi dengan para tetangga, hal tersebut karena subjek tidak suka jika ada yang bertanya kapan subjek akan menikah dan subjek mengatakan dirinya pernah menjadi bahan pergunjungan para tetangga karena belum menikah. Subjek lebih suka menyendiri, subjek keluar rumah jika ada keperluan saja.

Ketika berinteraksi dengan para tetangga dan kerabat subjek terkesan dingin dan kaku. Subjek lebih banyak berinteraksi dengan orang-orang di sosial media seperti facebook, instagram dan lain-lain. Menurut Young (Dalam Soliha, 2015) seseorang mengalami kecanduan atau ketergantungan pada internet disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh individu. Seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan internet berfungsi

sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih komunikasi online.

Kurangnya kepercayaan diri subjek Dw terkait penampilan dan interaksi dengan orang-orang baru khususnya lawan jenis memunculkan kecemasan-kecemasan dari dalam diri subjek dan terlihat dari beberapa ciri fisik seperti ketika subjek Dw berbicara dengan lawan jenis yang baru di kenalnya subjek merasa gugup, gelisah dan berbicara tersendat-sendat setiap berbicara dengan lawan jenis subjek merasa ingin pembicaraannya cepat selesai dan subjek juga gugup jika bertemu dengan teman atau kerabat yang lama tidak di jumpai, subjek takut ada pertanyaan-pertanyaan mengenai calon suami atau masalah berat badannya saat ini, perasaan cemas tersebut muncul karena pengalaman-pengalaman subjek yang sering mendapatkan pertanyaan-pertanyaan seperti itu dari orang-orang di sekeliling subjek.

Subjek Rd adalah seorang wanita berusia 28 tahun, subjek Rd bekerja sebagai karyawan di salah satu toko. Subjek Rd mengalami obesitas tingkat II, latar belakang pendidikan subjek Rd adalah SMK, subjek Rd mengalami obesitas sejak lahir dengan berat badan +4kg. Subjek Rd tidak memiliki kekasih dan belum pernah menjalin hubungan asmara, namun subjek Rd pernah mencoba beberapa kali melakukan pendekatan dengan beberapa pria sebagai usahanya dalam mencari pasangan hidup. Subjek Rd kurang aktif atau pasif ketika berbicara dengan orang baru khususnya dengan lawan jenis. Subjek Rd kurang percaya diri dalam mencari pasangan hidup, Subjek Rd selalu meminta pendapat sahabatnya dalam setiap keputusan ataupun terhadap hal-hal kecil seperti membalas sms atau pesan singkat di sosial media dengan lawan jenis.

Subjek Rd lebih yakin kepada pemikiran-pemikiran atau ide orang lain, Subjek Rd kurang percaya diri dalam bersikap, Subjek Rd lebih meyakini ucapan orang lain dibandingkan hati kecilnya sendiri subjek merasa dirinya selalu gagal dalam mencari pasangan hidup dan menganggap bahwa dirinya kurang ahli dalam hal itu sehingga selalu mengandalkan orang lain untuk melakukannya, kurangnya kepercayaan diri subjek dalam berkomunikasi dengan lawan jenis di dasari oleh faktor Keberhasilan seseorang, keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri, Angelis (dalam

Rasyidah, 2005) Subjek Rd sering membatalkan janji bertemu dengan lawan jenis yang baru di kenalnya, hal tersebut sering terjadi karena terkadang subjek tiba-tiba merasa tidak siap dan malu untuk bertemu dengan lawan jenis. Menurut Bandura (dalam Sudarjo & Purnamaningsih, 2003) Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Masalah-masalah kurangnya kepercayaan diri pada subjek Rd memunculkan beberapa perilaku-perilaku kecemasan pada diri subjek seperti ketika subjek Rd bertemu dengan lawan jenis dirinya merasa gugup dan gelisah serta sulit untuk membuka pembicaraan dengan lawan jenis, Subjek Rd menjadi pasif dan bingung ketika bertemu dengan lawan jenis. Subjek juga menjaga jarak dengan lawan jenis hal tersebut karena sikap Subjek yang pemalu terhadap lawan jenis, saat ini Subjek Rd mulai tidak bersemangat dalam mencari pasangan hidup, Subjek mulai merasa putus asa dan pasrah. Ketika subjek Rd ingin berpergian keluar rumah sering muncul fikiran-fikiran yang mengganggu mengenai kekhawatiran akan penilaian orang lain dan lawan jenis terhadap penampilannya, sehingga membuat Subjek Rd lebih nyaman keluar rumah dengan menggunakan pakaian yang berwarna gelap sebagai warna yang aman bagi Subjek agar terlihat lebih langsing sebagai cara subjek untuk mengurangi rasa cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Subjek NL seorang wanita berusia 28 tahun dan mengalami obesitas tingkat II. Subjek NL mulai mengalami kenaikan berat badan sejak SMP. Subjek NL saat ini bekerja sebagai perawat di salah satu rumah sakit di Tenggarong Kalimantan Timur. Latar belakang pendidikan subjek NL adalah D3 keperawatan. Subjek NL saat ini tidak memiliki kekasih, subjek NL juga tidak pernah menjalin hubungan asmara hingga saat ini. Subjek NL adalah seseorang yang pemalu dan kaku dengan orang baru. Subjek NL pernah dekat dengan beberapa pria namun tidak pernah sampai kepada hubungan yang serius. Subjek NL adalah seorang yang optimis memiliki pendirian yang kuat dan yakin atas apa yang menjadi pilihannya dan yang di lakukannya, pendirian Subjek NL tidak mudah tergoyahkan sekalipun ada teman atau orang lain yang mempengaruhi pikirannya, Subjek NL melakukan hal-hal yang di anggapnya atau menurutnya benar. Hal itu terjadi karena subjek memiliki kemampuan pribadi yang kuat kepercayaan diri subjek diri subjek timbul pada saat dirinya

mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan. Angelis (dalam Rasyidah, 2005).

Subjek NL juga beberapa kali pernah membatalkan janji untuk kencan dengan lawan jenis yang baru di kenalnya, hal tersebut karenaa subjek NL sering bingung memilih pakaian apa yang cocok untuk digunakannya ketika akan bertemu dengan lawan jenis. Ketika subjek merasa tidak ada pakaian yang cocok untuk di gunakannya subjek dengan mudah membatalkan janjinya, subjek tidak ingin terlihat tidak menarik di depan lawan jenis, hal tersebut akan semakin membuat subjek tidak percaya diri untuk tampil di depan lawan jenis. Menurut Dariyo (2004) Sebagian besar golongan wanita dewasa awal masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Mereka merasa gundah, sedih atau stres jika penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya, hal tersebut dikarenakan pada masa dewasa awal wanita mulai memenuhi kebutuhan-kebutuhan masa perkembangannya yang salah satunya adalah mulai menjalin hubungan dengan lawan jenis

Subyek NL mengatakan dirinya adalah seseorang yang tertutup, suka berada di tempat sunyi dan tenang. Subjek NL sensitif ketika ada orang yang membahas masalah pasangan hidup atau mengkritik bentuk tubuhnya. Subjek NL memiliki prasangka negatif terhadap orang-orang di sekitarnya, Subjek merasa orang yang menatap tajam dan memperhatikan Subjek ingin membully atau memperolok-olok dirinya, Subjek juga meliki ketakutan dalam fikirannya jika dirinya tidak berhasil menurunkan berat badan kelak pasangannya akan selingkuh dengan wanita yang lebih cantik dan sexy dari dirinya. Menurut Atkinson (dalam Suardana & Simarmata, 2013) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang kadang dialami individu dalam tingkatan yang berbeda-beda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil analisis, dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Subjek JN merasakan ketidakpercayaan diri pada situasi-situasi tertentu saja dalam kehidupannya sehari-hari, khususnya ketika subjek bertemu dengan pria yang baru di kenalnya. Subjek JN cenderung cuek ketika ada orang lain yang

mengkritik penampilan atau bentuk fisiknya, subjek JN lebih santai dalam menyikapi hal-hal tersebut, ada beberapa gejala kecemasan yang muncul dalam diri subjek khususnya ketika bertemu dengan lawan jenis yang baru di kenalnya subjek merasa deg-degan, bibir dan tenggorokan terasa kering serta tegang ketika sedang bertemu dengan lawan jenis yang baru dia kenal, ketika berbicara dengan lawan jenis Subjek juga merasa mudah berkeringat walaupun sedang dalam cuaca atau suhu ruangan dingin

2. Subjek Dw kurang percaya diri dalam mencari pasangan hidup, subjek lebih banyak melibatkan dan meminta bantuan teman-temannya, subjek Dw lebih yakin dengan pilihan orang lain daripada pilihannya sendiri, subjek Dw dalam kehidupan sehari-hari sangat kaku dan kurang hangat terhadap orang-orang disekitarnya, Subjek Dw lebih banyak dan aktif di sosial media. Ketika subjek Dw berbicara dengan lawan jenis dan orang lain yang baru di kenalnya subjek merasa gugup, gelisah dan berbicara tersendat-sendat. Subjek juga gugup jika bertemu dengan teman atau kerabat lama yang tidak ia jumpai, subjek takut ada pertanyaan-pertanyaan mengenai calon suami atau masalah berat badannya saat ini, orang-orang di sekitarnya.
3. Subjek Rd memiliki kepercayaan diri yang kurang khususnya dalam hal komunikasi, subjek kurang aktif atau pasif ketika berkomunikasi dengan orang-orang baru khususnya dengan lawan jenis. Subjek Rd selalu meminta pendapat sahabatnya dalam setiap keputusan ataupun terhadap hal-hal kecil seperti membalas sms atau pesan singkat di sosial media dengan lawan jenis. kurangnya kepercayaan diri pada subjek Rd memunculkan beberapa gejala-gejala kecemasan pada diri subjek seperti ketika subjek Rd bertemu dengan lawan jenis dirinya merasa gugup dan gelisah serta sulit untuk membuka pembicaraan dengan lawan jenis, Ketika subjek Rd ingin berpergian keluar rumah sering muncul fikiran-fikiran yang mengganggu mengenai kekhawatiran akan penilaian orang lain dan lawan jenis terhadap penampilannya.
4. Subjek NL memiliki kepercayaan diri rendah dalam hal komunikasi dan berinteraksi dengan lawan jenis, subjek NL selalu meminta bantuan atau perantara orang lain untuk menyampaikan pesan kepada lawan jenis. Subjek NL merasa malu dan kaku untuk memulai pembicaraan lebih dahulu kepada lawan jenis. Namun pendirian

Subjek NL tidak mudah tergoyahkan sekalipun ada teman atau orang lain yang mempengaruhi pikirannya. Subjek NL dalam tindakan-tindakannya di kehidupan sehari-hari mengalami beberapa gejala kecemasan seperti ketika dirinya bertemu dengan lawan jenis Subjek NL mengatakan dirinya merasa gugup, tegang, kaku dan sulit untuk berkonsentrasi gelisah tidak tenang ketika bertemu dengan lawan jenis yang di kenal maupun tidak, serta sering merasa curiga kepada orang lain.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian diharapkan lebih banyak melatih diri dengan berinteraksi secara langsung kepada lawan jenis guna meningkatkan kepercayaan dirinya dalam mencari pasangan hidup. dan di harapkan subjek dapat menonjolkan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri subjek sebagai penunjang kepercayaan diri subjek.
2. Bagi subjek yang mengalami obesitas dan belum mendapatkan pasangan hidup di harapkan banyak mengikuti kegiatan seperti talk show kepercayaan diri atau seminar motivasi kehidupan, agar permasalahan kepercayaan diri ataupun kecemasan yang muncul dalam diri subjek bisa berkurang atau teratasi.
3. Bagi masyarakat dan para pembaca diharapkan agar dapat lebih mengargai dan mendukung orang-orang di sekitar kita yang memiliki kekurangan dari segi fisik maupun penampilan serta berhenti untuk melakukan *bullying* dalam bentuk apa saja dan kepada siapa saja.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian mengenai wanita obesitas dengan variabel atau masalah yang berbeda seperti gambaran citra tubuh, harga diri, atau gaya hidup seseorang yang mengalami obesitas agar penelitian mengenai obesitas dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-uqhsari, Y. (2005). *Percaya diri pasti*. Jakarta: Gema Insani
- Az-Zahrani, S. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Cresswell, J. W. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo
- Kusumawardhani. A. (2006). *Food Addiction In Obesity*. Jakarta: Majalah Kedokteran Indonesia.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik Kejien Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Melliana, A. S. (2010). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Kecantikan*. Jakarta: PT Elex media komputindo
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Pustaka Obor Populer: Jakarta
- Nasution, F. A. (2009). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat Pemahaman Akutansi Mahasiswa UMSU, *Jurnal Riset Akutansi dan Bisnis Vol.9 No.02*
- Pratomo, D. Y. (2012). *Hypnobeaauty sugesti positif agar menjadi cantik*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Rasyidah, A. N. (2015). Kepercayaan diri pada tunanetra (studi kasus pengguna ilmu getaran perguruan pencak silat beladiri tangan kosong merapi putih). *Jurnal indigenous Vol.13 No. 1 Riset Kesehatan Dasar*. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan: Republik Indonesia. Jakarta
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Soliha, S. F. (2015) Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi vol.4 no. 1*
- Suardana, A. A. P. C. P., & Nicholas, S. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana Vol.01 No.01*
- Sudarjo, S., & Purnamaningsih, E. A. (2003). Kepercayaan Diri danKecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Vol.2 No.03*.
- Trubus. (2013). *My Healthy Life: Kegemukan Pergi dan Tak Kembali*. Jakarta: Trubus.