

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Kepuasan hidup merupakan salah satu tolak ukur untuk menentukan kebahagiaan seseorang. Semakin seseorang puas dengan hidupnya, maka semakin bahagia seseorang. Keadaan obesitas erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Penelitian tentang *Life Satisfaction, Overweightness and Obesity* oleh Masanori Kuroki menunjukkan bahwa keadaan obesitas berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup. Begitu pula dengan perempuan *emerging adulthood* dengan beberapa karakteristik yang membedakan *emerging adulthood* dengan periode usia yang lain, akan ada tantangan lebih yang dihadapi oleh perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas. Hal itu disebabkan perempuan *emerging adulthood* mengalami perkembangan kognitif. Kepuasan hidup sebagai aspek kognitif dari SWB melibatkan proses kognitif di dalamnya. Individu menilai dirinya, menurut kriteria yang ditentukannya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Argyle, 1987; dkk (dalam Compton, 2005:48) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup antara lain harga diri yang tinggi, kemampuan untuk mengontrol semua yang terjadi dalam hidup, ekstroversi, optimisme, hubungan yang positif serta religiusitas.

Berdasarkan analisa data dari ketiga informan penelitian, ditemukan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas. Berikut uraiannya.

Faktor internal yang mempengaruhi kepuasan hidup:

a. Nilai hidup

Nilai hidup atau pandangan hidup sebagai suatu kesatuan nilai merupakan salah satu hasil yang dicapai orang dewasa. Krathwohl, 1964 (dalam Monks, Knoers, dan Haditono, 2002:319), menyebutkan bahwa nilai hidup memungkinkan seseorang akan menempatkan semua kejadian hidupnya, dalam satu sudut pandang tertentu yang mencakup semuanya, dan pandangan inilah yang memberikan arti kepada semua hal di dalamnya.

Nilai hidup yang ditemukan berdasarkan, hasil analisis data ketiga informan terdiri dari persepsi terhadap kondisi tubuh, prinsip memahami realitas, pandangan terhadap pasangan dan pernikahan, serta prinsip terhadap pendidikan. Dalam hal ini, seseorang dengan nilai hidup yang positif tentunya akan memiliki persepsi positif terhadap tubuh, memiliki prinsip positif dalam memahami realitas dan dalam segala aspek kehidupan yang lain.

b. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup dapat berupa pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan. Keadaan obesitas yang dialami oleh perempuan *emerging adulthood*, berkaitan erat dengan karakteristik *emerging adulthood* itu sendiri. Karakteristik yang berhubungan erat dengan pengalaman hidup, adalah adanya eksplorasi identitas. Melalui eksplorasi, akan banyak pengalaman yang didapatkan, baik itu pengalaman positif ataupun negatif. Diener (2008:72) dalam jurnalnya *The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations*, menyatakan bahwa frekuensi pengalaman positif seseorang berkaitan dengan kepuasan hidupnya. Pengalaman positif dinilai dua kali lebih kuat, dalam mempengaruhi kepuasan hidup seseorang dibandingkan dengan pengalaman negatif. Hal ini

juga sejalan dengan pendapat Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Parks, & Steen, 2005 (dalam Diener 2008:72) yang menyatakan bahwa pengalaman positif, merupakan jalur penting menuju kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar. Hasil analisis data ketiga informan menunjukkan, bahwa pengalaman menyenangkan yang dimiliki berkaitan dengan pengalaman yang menghasilkan keuntungan bagi informan dan pengalaman berupa pencapaian terhadap suatu hal tertentu, sedangkan pengalaman tidak menyenangkan informan berkaitan dengan kesehatan dan adanya hambatan untuk melakukan suatu hal. Pada bagian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua informan (S dan J) dan informan D, khususnya terkait dengan pengalaman tidak menyenangkan yang berupa hambatan. Didapatkan hasil bahwa informan D tidak merasa memiliki hambatan tertentu terkait dengan kondisi tubuhnya, justru dirinya merasa bahwa keterbatasan kondisi tubuhnya tidak mengganggu aktivitasnya sama sekali. Di sisi lain, informan S dan J berpikiran bahwa kondisi tubuhnya yang sekarang menyebabkan hambatan-hambatan tertentu, seperti susahya berjongkok, merasa susah berlari, dan lain sebagainya.

c. Kontrol diri

Peterson, 1999 (dalam Compton, 2005:49) mengkaitkan kontrol diri dengan *personal control* atau yang biasa disebut *locus of control*, yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat bertindak dengan tujuan memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk. Seseorang dengan *locus of control* internal yang tinggi cenderung menghubungkan hasil dengan usaha yang diarahkan oleh dirinya sendiri, bukan menghubungkannya dengan faktor eksternal. Rotter (dalam Brannon and Feist, 2004:193) menyatakan bahwa *locus of*

control merupakan penilaian dari individu tentang seberapa jauh individu yakin hidupnya dikontrol diri sendiri. Rotter menekankan bahwa ketika individu percaya bahwa hidupnya dikontrol diri sendiri, maka ia memiliki *locus of control internal*. Sebaliknya, bila individu percaya bahwa hidupnya dikontrol oleh lingkungan sosial, maka ia memiliki *locus of control external*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pratama dan Suharnan (2014) tentang Hubungan antara Konsep Diri dan *Internal Locus of Control* dengan Kematangan Karir Siswa SMA yang menyatakan bahwa *locus of control internal* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kematangan karir. Berdasarkan hasil analisis data ketiga informan, muncul kedua *locus of control* dalam komposisi yang berbeda. *Locus of control external* lebih banyak muncul dibandingkan *locus of control internal*. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak aspek-aspek dalam diri informan, misalnya seperti perilaku, kognitif, dan emosi yang dikontrol oleh lingkungan sosialnya.

d. Sikap menghadapi kejadian dalam hidup

Sikap menghadapi kejadian dalam hidup dibedakan menjadi dua, yaitu optimisme dan pesimisme. Sikap optimis merupakan sikap yang dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang. Seseorang yang mengevaluasi dirinya secara positif memandang masa depan dengan penuh harapan dan ekspektasi positif. Harapan dalam hal ini adalah meyakini bahwa tindakan dan ketekunan yang dilakukan selama ini akan dapat mencapai tujuan. Harapan yang muncul dalam penelitian ini berupa harapan terhadap kondisi tubuh, harapan terhadap pendidikan, harapan terhadap perkembangan kepribadian, serta harapan setelah menyelesaikan pendidikan. Seligman, 1990 (dalam Compton, 2005:51) menyatakan bahwa seseorang dapat belajar untuk

lebih optimis dengan cara memperhatikan bagaimana mereka menjelaskan peristiwa kehidupan kepada dirinya. Optimisme membantu seseorang untuk meyakini bahwa ia berpotensi membuat segala sesuatunya berjalan dengan baik. Ketika seseorang berusaha membuat segala sesuatu berjalan dengan baik, maka ia akan melakukan usaha-usaha tertentu untuk mendukung harapan-harapan positif yang ia miliki. Dalam penelitian ini muncul usaha-usaha informan untuk tetap sehat, usaha untuk mencapai rencana, serta usaha untuk menghargai diri sendiri. Selain itu, ditemukan pula sikap pesimis informan dalam menghadapi kejadian dalam hidup. Sikap pesimis menimbulkan keraguan dalam diri. Berdasarkan hasil analisis data ketiga informan, keraguan tersebut berupa keraguan terhadap masa depan dan terhadap kehidupan pernikahan. Tidak hanya keraguan, dalam sikap pesimis juga mengandung perasaan dan pemikiran negatif yang tentunya mempengaruhi kehidupan informan. Penelitian oleh Euis Sri Damayanti dan Alfi Purnamasari (2011) tentang Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa Premenopause menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif, maka semakin tinggi harga diri, sebaliknya semakin rendah berpikir positif, semakin rendah harga diri.

b. Religiusitas

Menurut Glock & Stark (1969), religiusitas berfokus menjelaskan seberapa kuat komitmen seseorang terhadap substansi agama. Glock & Stark mengemukakan bahwa terdapat lima macam dimensi religiusitas, yaitu: a) dimensi keyakinan, dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut; b) dimensi ritualitas (praktek agama), dimensi ini mencakup

perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya; c) dimensi pengalaman, dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang; d) dimensi pengetahuan agama, dimensi ini mengacu pada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi; e) dimensi konsekuensi, dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktek, pengalaman dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari.

Melihat bahwa religiusitas mempengaruhi kebahagiaan seseorang, di mana kebahagiaan juga tercakup dalam kepuasan hidup, penelitian tentang Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama oleh Zaenab Pontoh dan M. Farid (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi religiusitas akan semakin tinggi kebahagiaan dan sebaliknya semakin rendah religiusitas akan semakin rendah kebahagiaan seseorang. Berdasarkan hasil analisis data ketiga informan, ditemukan bahwa informan memiliki tingkat religiusitas yang rendah karena kurangnya hubungan yang dekat dengan Tuhan. Hal ini tentu menyebabkan beberapa hal negatif terjadi pada diri informan, diantaranya perasaan tidak bahagia dan tidak puas dengan hidup. Perasaan-perasaan ini tentunya berpengaruh juga terhadap kontrol diri informan. Informan akan mengkaitkan kejadian-kejadian dalam hidup dengan faktor eksternal diluar dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja Tingkat SMA oleh Esti Listiari (2011) yang menyatakan ada hubungan antara religiusitas dan pengendalian diri. Semakin tinggi tingkat religiusitas,

semakin tinggi kemampuan pengendalian diri seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah kemampuan seseorang mengendalikan dirinya. Meskipun demikian, informan masih melakukan usaha tertentu untuk dapat dekat dengan Tuhan, misalnya dengan mencoba untuk melakukan ritual keagamaannya saat teduh dan berdoa dengan cara yang benar, mendengarkan lagu dari *handphone* dan didukung dengan pengetahuan yang mereka punya terkait pentingnya berpedoman pada kepercayaannya sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat menjadi faktor internal pendukung sekaligus penghambat kepuasan hidup mereka.

c. Kepribadian

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki tipe kepribadian *introvert*. Jika dikaitkan dengan hasil analisis data, kepribadian informan yang *introvert* erat kaitannya dengan relasi teman sebaya. Sebagai contoh, informan cenderung lebih suka menunggu ada orang lain atau teman lain yang mengajak informan berbicara baru informan berbicara. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursyahrurahmah (2017) tentang Hubungan antara Kepribadian Introvert dan Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *introvert* dan kelekatan teman sebaya. Ada pula karakter-karakter negatif tertentu yang mempengaruhi kepuasan hidup informan. Hal ini dikarenakan karakter-karakter negatif tersebut menghambat diri informan khususnya dalam hal relasi dengan lingkungan sosial.

Selain faktor internal, ada pula faktor eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas. Berikut uraiannya.

a. Hubungan dengan orang lain

Hubungan dengan orang lain dapat berupa hubungan positif dan negatif. Berdasarkan hasil analisis data ketiga informan didapatkan bahwa ada hubungan positif informan dengan keluarga dan teman. Hubungan informan ini dikaitkan dengan kedekatan informan dengan orangtua, teman, serta bagaimana pola asuh mempengaruhi informan. Hubungan positif dengan orang lain dapat berupa keintiman secara emosional. Keintiman secara emosional dengan keluarga dan teman menurut Cummins, 1996 (dalam Compton, 2005:52) adalah faktor yang paling mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Selain itu, didapatkan pula hubungan negatif informan dengan keluarga dan teman. Hubungan negatif informan dengan keluarga berkaitan erat dengan bagaimana keadaan keluarga informan saat ini serta sikap keluarga terhadap informan. Arnett, 2003 (dalam Arnett, 2009:172) yang mengemukakan bahwa perasaan diterima dan disetujui oleh orangtua memberikan pengaruh pada harga diri seseorang.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial menurut Rietschlin (dalam Yusuf dan Nurihsan, 2014:266) merupakan pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, dan memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orangtua, suami/ istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan. House, 1981 (dalam Yusuf dan Nurihsan, 2014:266) menyebutkan bahwa dukungan sosial terbagi atas 4, yaitu dukungan instrumental, informatif, emosional, dan penilaian. Dukungan instrumental meliputi

bantuan secara materi, misalnya pemberian tempat tinggal dan peminjaman uang. Selanjutnya, dukungan informatif dapat meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana memecahkan masalah. Dukungan emosional dapat berupa pemberian kasih sayang, perhatian, serta kepedulian. Yang terakhir, dukungan penilaian dapat berupa penilaian dan penyadaran akan masalah yang dihadapi, mengklarifikasi masalah, serta memberikan umpan balik tentang hikmah dibalik masalah. Penelitian oleh Rohmad (2014) tentang Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menegaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *subjective well-being* seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil analisa data ketiga informan, keempat jenis dukungan sosial ini muncul dan komposisinya berbeda untuk setiap informannya. Dukungan sosial yang muncul pada setiap informan membuktikan bahwa keluarga dan teman menjadi orang-orang yang memberikan dukungan.

c. Pandangan orang lain terhadap informan

Pandangan orang lain dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Melihat bahwa pada masa *emerging adulthood*, mereka berfokus pada diri sendiri, lepas dari orangtua, maka akan mungkin terjadi perbedaan pendapat atau pandangan antar keduanya. Individu tersebut memiliki pandangan Mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri, dengan caranya sendiri, termasuk pandangan-pandangan yang dimilikinya. Hal inilah yang membuat mereka akhirnya tidak terlalu berfokus dan tidak seluruhnya

mempertimbangkan penilaian orang lain, meskipun dalam beberapa hal, pandangan yang diterima individu tersebut terkadang dapat diterima menjadi evaluasi diri.

d. Pengalaman tidak menyenangkan

Seperti yang sudah dijelaskan pada faktor internal, pengalaman seseorang mempengaruhi kepuasan hidup. Pengalaman tidak menyenangkan yang didapatkan dari hasil analisis data ketiga informan berupa tanggapan negatif dari orang lain serta pengalaman masa kecil. Pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan mempengaruhi pandangan informan terhadap hubungan pertemanan dengan orang lain sehingga hal ini tentunya berdampak pada kepuasan hidup informan. Lalu, tanggapan sosial yang diterima informan berupa tuduhan yang secara tidak langsung membuat informan merasa tidak diterima.

e. Tuntutan dari keluarga

Sesuai dengan karakteristik *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2009:14), yaitu adanya *self-focused*, seseorang yang ada pada masa *emerging adulthood* akan cenderung terfokus pada diri sendiri. Mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri, lepas dari orangtua, dan keterikatannya dengan orang lain berkurang. Otonomi yang dimiliki berhubungan erat dengan bagaimana mereka mengembangkan kemandiriannya. Karena mereka tidak dapat lagi disebut remaja, maka orang-orang sekitarnya yang dalam hal ini keluarga tentunya memiliki tuntutan-tuntutan tertentu agar mereka dapat mengembangkan kemandiriannya tersebut. Kemandirian yang dituntut atau yang diharapkan ini bisa dalam hal pendidikan, dalam hal pernikahan, dan lain-lain. Selain itu, ada pula karakteristik *emerging adulthood* yang erat kaitannya dengan sebuah

tuntutan, yaitu karena adanya ketidakstabilan. Ketidakstabilan yang dimaksud salah satunya adalah ketidakstabilan dalam hal pendidikan. Ketidakstabilan dalam hal pendidikan dapat menimbulkan tuntutan tertentu, misalnya agar segera menyelesaikan pendidikan atau dapat juga berkaitan dengan keputusan untuk melanjutkan pendidikan atau bekerja.

5.2. Refleksi

Peneliti mendapatkan pembelajaran dan kesadaran baru dari penelitian ini. Pembelajaran baru yang didapatkan terkait dengan kelebihan dan kekurangan peneliti. Pertama, peneliti mendapatkan pembelajaran bahwa seorang perempuan yang mengalami obesitas tidak selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuh. Justru banyak hal diluar kondisi tubuh mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Kedua, peneliti menyadari bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang penting dalam mendukung kepuasan hidup. Ketiga, kelebihan peneliti dalam hal *rapport* sangat membantu proses pengambilan data. *Rapport* yang baik dari peneliti membuat informan terbuka kepada peneliti. Hal ini terbukti dari cara informan menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti. Para informan menjawab secara lengkap dan mau menjelaskan jawaban dengan panjang. Selain itu, kemampuan peneliti dalam mengolah jawaban informan ketika proses wawancara juga membantu proses pengambilan data, terutama ketika peneliti menemukan informan dengan cara menjawab yang sedikit berbelit. Peneliti mampu mengembalikan ke pertanyaan awal yang belum terjawab. Peneliti tentunya tidak lepas dari kekurangan selama proses penelitian. Kekurangan peneliti adalah sedikit kesulitan dalam membedakan hasil wawancara untuk kemudian dikelompokkan dalam satu sub tema. Peneliti membutuhkan waktu yang lebih untuk mengelompokkan hasil wawancara.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya berfokus melihat klasifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas tanpa melihat lebih dalam lagi bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi kepuasan hidup informan, khususnya terkait bagaimana pengalaman masa lalu informan dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya yang sekarang. Peneliti tidak membahas lebih dalam bagaimana masa lalu mempengaruhi kepuasan hidup informan karena peneliti memikirkan dampak kepada para informan apabila digali lebih mendalam terkait pengalaman masa lalu.

5.4. Simpulan

Kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu dari dalam diri maupun diluar diri. Faktor internal yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas dapat berupa nilai hidup, pengalaman hidup, kontrol diri, sikap menghadapi kejadian dalam hidup, religiusitas, serta kepribadian. Faktor eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas terdiri dari hubungan dengan orang lain, dukungan sosial, pandangan orang lain terhadap informan, pengalaman tidak menyenangkan, serta adanya tuntutan dari keluarga.

5.5. Saran

5.5.1. Bagi informan

Diharapkan informan dapat memaknai hidupnya secara lebih positif karena melihat bahwa dari penelitian ini beberapa informan masih

belum dapat memaknai hidup secara lebih positif, dan hal tersebut mempengaruhi kepuasan hidupnya dalam beberapa hal.

5.5.2. Bagi keluarga informan

Keluarga informan, khususnya orangtua diharapkan terus memberikan dukungan kepada informan, khususnya dukungan secara emosional. Dukungan emosional yang misalnya berupa penerimaan sangat mempengaruhi kepuasan hidup informan.

5.5.3. Saran untuk penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini terkait dengan bagaimana pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yang mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena dalam penelitian ini peneliti tidak membahas secara mendalam tentang pengaruh pengalaman masa lalu terhadap kepuasan hidup informan. Peneliti berasumsi bahwa penting mempertimbangkan pengalaman masa lalu sebagai faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup informan di masa sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2009). *Adolescence and emerging adulthood: Third edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Beny Dwi Pratama, B. D., & Suharnan. (2014). Hubungan antara konsep diri dan internal locus of control dengan kematangan karir siswa sma. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3, 3, 213–222.
- Compton, C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Canada: Wadsworth.
- CU-Boulder Sociology Researchers. (2014). The relationship between obesity, life satisfaction and where one lives. Diunduh dari <http://www.colorado.edu/today/2014/06/16/relationship-between-obesity-life-satisfaction-and-where-one-lives>.
- Damayanti, E. S., & Purnamasari, A. (2011). Berpikir positif dan harga diri pada wanita yang mengalami masa premenopause. *Jurnal Humanitas*, 8,2, 143-154.
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G & Hardinsyah. (2013). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8, 1-8.
- Diener, E. & Fujita, F. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158–164.

Diener, E. & Pavot, W. (1993). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.

Diener, E., Realo, A., Kuppens, P. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66–75.

Fitri, D., Rihadini, Rakhmawatie, M. (2012). Perbedaan kejadian stres antara remaja putra dan putri dengan obesitas di SMA negeri 1 Wonosari, Klaten. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1, 54-60.

Global Health Observatory (GHO) Data. (2017). *Overweight and Obesity Adults Aged 18+*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2017 dari http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/.

Glock & Stark. (1969). *Religion and society in tension*. California: Rand McNally Company.

Hadi, S. (2000). *Metodologi research. Jilid II*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Hari Obesitas Sedunia: Perempuan Indonesia Dominasi Obesitas. *Harnas*. Diakses tanggal 27 Februari 2017 dari <http://www.harnas.co/2016/10/12/perempuan-indonesia-dominasi-obesitas>.

Jumlah Orang Obesitas di Indonesia Terus Meningkat, Indonesia Masuk 10 Besar Negara dengan Orang Gemuk Terbanyak Menurut Riset. *National Geographic*. Diakses tanggal 23 Februari 2017 pada laman

<http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/06/jumlah-orang-obesitas-di-indonesia-terus-meningkat>.

Kanehman, D., Diener E. & Schwarz, N. (1999). *Well being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Kuroki, M. (2016). Life satisfaction, overweightness and obesity. *International Journal of Wellbeing*, 6, 93-110.

Listiari, E. (2011). Hubungan tingkat religiusitas dengan pengendalian diri pada remaja tingkat sma. *Jurnal Psikologi*, ISSN 1858-3970, 7, 56-66.

Memprihatinkan, Kasus Obesitas di Indonesia Terus Naik. *Tempo*. Diakses tanggal 23 Februari 2017 pada laman <https://cantik.tempo.co/read/news/2016/11/18/332821350/memprihatinkan-kasus-obesitas-di-indonesia-terus-naik>.

Mond, J., Patricia, Boutelle, K., Hannan, P. & Dianne, N. (2010). Obesity, body dissatisfaction and emotional well-being in early and late adolescence: Findings from the project EAT study. *Adolesc Health Journal*, 48, 373–378. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214691/>.

Monks, F.J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Nahdiyah, I. (2015). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). *Skripsi (tidak diterbitkan)*.
- Nursyahrurahmah. (2017). Hubungan antara kepribadian introvert dan kelekatan teman sebaya dengan kesepian remaja. *Jurnal Ecopsy*, 4, 2, 113-116.
- Nurvita, V. & Mulyo, M. (2015). Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4, 41-49.
- Poerwandari, E. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Pontoh, Z. & Farid, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 4, 1, 100-110.
- Ridha., M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1.
- Rohmad. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta fakultas psikologi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*.

- Rupang, I., Opod H. & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA rex mundi Manado. *Jurnal e-Biomedik* 1, 343-348.
- Sukidin & Basrowi. (2002). *Metode penelitian kualitatif: Perspektif mikro*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Suryaputra, K. & Rahayu, S. (2012). Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas. *Jurnal Makara Kesehatan*, 16, 45-50.
- Utami, S., Lestari, W., Amin, H., Bidjuni, H. & Kallo, V. (2016). Hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA negeri 1 Tidore kepulauan. *E-journal Keperawatan* 4, 1-5.
- Willig, C. (2006). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method*. Open University Press.
- World Health Organization. (2017). *Obesity*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2017 dari <http://www.who.int/topics/obesity/en/>.
- Yin, Robert. (2002). *Studi kasus: Desain dan metode*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yohana, N. (2013). Persepsi siswa SMP terhadap obesitas pada remaja. *Artikel Penelitian*. Diakses pada 20 Maret 2017 dari <http://eprints.undip.ac.id/41854/>

Yusuf, S., Nurihsan, J. (2014). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.