

**TUBUHKU SUMBER KECEMASANKU: STUDI KASUS  
KECEMASAN PADA WANITA OBESITAS DEWASA AWAL  
TERKAIT DENGAN MENDAPATKAN PASANGAN DAN  
PEMILIHAN KARIER**

**Saraswati Nugrahaeni**

Fakultas Psikologi

Saraswati601@gmail.com

*Abstrak* - Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan seperti mulai mencari pekerjaan atau mulai bekerja, memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan suami atau istri, mulai membentuk keluarga, mengasuh anak, mengelola atau mengemudikan rumah tangga, menerima atau mengambil tanggung jawab warga negara serta menemukan kelompok sosial yang menyenangkan. Penggambaran yang buruk di masyarakat terhadap wanita obesitas membuat wanita obesitas merasa cemas saat harus dihadapkan pada tugas perkembangan terkait pasangan hidup dan pemilihan karier. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi kecemasan yang dialami oleh wanita obesitas dalam hal mendapatkan pasangan dan pemilihan karier, serta mengetahui hal-hal apa saja yang dapat memengaruhi munculnya kecemasan pada wanita obesitas terkait mendapatkan pasangan dan pemilihan karier. Subjek pada penelitian ini berjumlah tiga yang termasuk golongan obesitas II dan berusia dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode kualitatif dipilih untuk membantu melihat dinamika kecemasan terkait dengan permasalahan mendapatkan pasangan hidup dan karier pada subjek, dan melihat hal-hal apa saja yang mempengaruhi munculnya kecemasan. Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan yaitu, lingkungan, dan objektifikasi diri berperan dalam munculnya kecemasan terkait mendapatkan pasangan dan pemilihan karier pada informan. Objektifikasi diri memunculkan distorsi kognitif bagi informan yang mempengaruhi munculnya kecemasan mendapatkan pasangan dan pemilihan karier.

**Kata Kunci:** Dewasa awal, obesitas, kecemasan, objektifikasi diri, distorsi kognitif