

Harga Diri Muslimah Obesitas yang Mengalami Penelantaran Rumah Tangga

Titi Ratna Garnasih^{1*}, Fidia Hanan Zahara²

^{1,2}Program Studi Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

e-mail: *titi.ratna@uinsgd.ac.id

Abstract / Abstrak

This study aims to examine the self-esteem of obese Muslim women who experience household neglect. The research used qualitative approach with phenomenological design. Data collection used interview and observation techniques. Participants were 2 women aged 26 and 37 years who were recruited through purposive sampling technique. The obese body condition of both subjects was the reason for neglect by their husbands in the form of physical, verbal and economic violence. The results showed that both subjects rated themselves as worthless. Their low self-esteem can be observed in each component, namely: performance-wise, they are helpless because they are not allowed to work but are not provided for; socially, withdrawing from the environment; and physically, lacks self-confidence because of their obesity. Thus, both participants require psychological treatment such as therapy and spiritual approach.

Keywords / Kata kunci

*Self esteem;
Muslim women;
Obesity;
Household neglect*

Studi ini bertujuan untuk melihat gambaran harga diri muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Partisipan merupakan 2 orang wanita berusia 26 dan 37 tahun yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Kondisi tubuh obesitas pada kedua subjek menjadi alasan penelantaran oleh suami berupa adanya kekerasan fisik, verbal dan ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan kedua subjek menilai diri mereka tidak berharga. Rendahnya harga diri mereka dapat diamati pada setiap komponennya yakni: secara performance tidak berdaya karena tidak diijinkan bekerja tetapi tidak dinikmati; secara sosial, menarik diri dari lingkungan; serta secara fisik tidak percaya diri karena kondisi obesitasnya. Oleh karena itu kedua subjek membutuhkan penanganan psikologis seperti terapi serta pendekatan spiritual.

Harga diri;
Muslimah;
Obesitas;
Penelantaran rumah
tangga

Pendahuluan

Tujuan menikah pada dasarnya untuk membentuk keluarga bahagia, saling mengasihi dan penuh rahmah. Sesuai dengan firman Allah dalam Surah Ar-Rum ayat 21, “Dan diantara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa nyaman kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir” (Departemen Agama Republik Indonesia, 2019). Oleh karena itu pernikahan seharusnya dijalani oleh pasangan suami istri dengan harmonis.

Namun kenyataannya dalam menjalankan pernikahan pasti ada permasalahan yang muncul hingga menimbulkan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yaitu setiap perbuatan terhadap

seseorang terutama perempuan atau istri, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual dan psikologis. Hal paling memprihatinkan adalah fakta bahwa setiap tahun angka kekerasan dalam rumah tangga terutama pada istri terus meningkat.

Catatan tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Perempuan (2023) memaparkan gambaran umum tentang besaran dan bentuk kekerasan yang dialami perempuan di Indonesia. Data yang disajikan dalam CATAHU Komnas Perempuan adalah kompilasi data kasus riil yang ditangani oleh lembaga layanan bagi perempuan korban kekerasan. Temuan dalam CATAHU 2023 melaporkan pengaduan ke Komnas Perempuan meningkat menjadi 4,371 dari 4,322 kasus. Dengan jumlah ini berarti rata-rata Komnas Perempuan menerima pengaduan sebanyak 17 kasus/ hari.

Data pengaduan Komnas Perempuan sepanjang tahun 2022 menunjukkan kekerasan seksual sebagai bentuk kekerasan yang dominan terhadap perempuan (2,228 kasus/ 38.21%) diikuti kekerasan psikis (2,083 kasus/ 35.72%). Sedangkan data dari lembaga layanan didominasi oleh kekerasan dalam bentuk fisik (6,001 kasus/ 38.8%), diikuti dengan kekerasan seksual (4,102 kasus/ 26.52%). Jika dilihat lebih terperinci pada data pengaduan ke Komnas Perempuan di ranah publik, kekerasan seksual selalu yang tertinggi (1,127 kasus), sementara di ranah personal yang terbanyak kekerasan psikis (1,494). Berbeda dengan lembaga layanan, data tahun 2022 ini menunjukkan bahwa di ranah publik dan personal yang paling banyak berbentuk fisik.

Sementara itu data dari Badan Peradilan Agama (Badilag) menurut Komnas Perempuan 2023 mengategorikan penyebab perceraian secara lebih spesifik yang dapat digunakan untuk mengetahui kondisi perempuan dalam perkawinan. Penyebab tertinggi perceraian menurut data Badan Peradilan Agama adalah adanya perselisihan dan pertengkaran terus-menerus sebanyak 281,323 kasus (Komnas Perempuan, 2023).

Pada hal ajaran Islam secara tegas melarang terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini dibuktikan dengan banyak ayat dalam Alquran maupun Hadis yang memerintahkan para suami untuk memperlakukan istrinya dengan baik (Aziz, 2017). Salah satunya Surah An-Nisa ayat 19 menjelaskan tentang perintah untuk memperlakukan istri dengan baik yaitu mengenai kewajiban pertama seorang suami kepada istrinya untuk memuliakan dan mempergaulinya dengan baik, menafkahi apa yang dapat ia sediakan untuk istrinya yang akan dapat mengikat hatinya, memperhatikan dan bersabar apabila ada yang tidak berkenan di hatinya (Yanti & Zahara, 2022).

Permasalahan dalam rumah tangga tidak jarang pula menimbulkan keinginan seorang suami untuk memilih meninggalkan istri atau anak yang disebut dengan penelantaran rumah tangga. Kekuasaan rumah tangga, dimana suami sebagai satu-satunya orang yang berkuasa dan menguasai rumah tangga secara dominan maka akan terjadi berbagai bentuk kekerasan, termasuk penelantaran

rumah tangga (Prastyananda, 2016). Sebagaimana tertera pada Pasal 9 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, penelantaran rumah tangga sebagai bagian dari KDRT diartikan bahwa suami tidak memberikan nafkah lahir dan batin, meninggalkan keluarga tanpa berita, melarang bekerja tanpa alasan pada istri (Undang-Undang Republik Indonesia, 2004).

Secara umum, perempuan dengan riwayat KDRT mengalami kualitas hidup lebih rendah karena adanya gangguan fisik, hambatan hubungan sosial serta gangguan psikologis (Ramadhani & Nelly, 2021). Perempuan korban KDRT akan kehilangan rasa percaya diri untuk beraktivitas karena merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri serta tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya (Alimi & Nurwati, 2021). Dalam penelitian terhadap istri yang menjadi korban KDRT, digambarkan bagaimana korban mengalami tekanan yang membuat depresi, trauma dan harga diri korban menjadi rendah (Limupa & Primanita, 2022).

Heatherton dalam teorinya menyatakan bahwa harga diri atau *self esteem* merupakan penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan komponen utama harga diri yaitu secara *performance*, sosial, dan fisik (dalam Veriza dkk., 2023). Harga diri menandakan sejauhmana individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, dan berharga bagi dirinya sendiri maupun secara sosial (Shawli, 2019). Dalam penelitian Cahyanti dkk. (2022) terhadap istri korban KDRT menunjukkan tingkat harga diri yang berada pada kategori rendah membuat mereka masih memperlihatkan rasa tidak dihargai, tidak mampu berbuat apa-apa atau merasa tidak berdaya juga takut berbuat salah, tidak berharga, tidak dicintai, tidak bahagia, serta tertekan.

Berdasarkan paparan di atas, subjek dalam penelitian ini menunjukkan hal serupa. Studi pendahuluan dilakukan terhadap dua subjek yaitu muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga. Berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran rumus indeks masa tubuh, sebelum menikah subjek A termasuk pada obesitas tingkat II (paling berat) karena faktor pola makan serta genetik dari orang tua. Sedangkan subjek B

sebelum menikah termasuk pada obesitas tingkat I. Keputusan bersedia menikah disebabkan subjek A dijodohkan oleh orang tua sedangkan subjek B dikenalkan oleh teman. Saat itu kedua subjek merasa bahagia karena ada lelaki yang bersedia menerima keadaan tubuh mereka yang gemuk saat gadis. Akan tetapi setelah menikah, suami justru menjadikan kondisi tubuh gemuk sebagai alasan menelantarkan.

Saat ini keduanya masih terikat pernikahan namun suami tidak pernah membiayai kebutuhan hidup atau sangat kurang sekalipun diberi nafkah. Mereka mengaku secara lahir dan batin sudah tidak diberi nafkah. Sejak menikah, kedua subjek tidak diijinkan bekerja bahkan semua ijazah subjek A diambil oleh suami. Kedua subjek mengalami kekerasan verbal, fisik dan psikis yang membuat mereka merasa tidak berharga sebagai perempuan. Seiring dengan permasalahan yang dialami, pola makan kedua subjek semakin tidak terkendali dan berat badan semakin bertambah.

Dalam Islam, obesitas yang disebabkan berlebihan dalam hal makanan merupakan hal yang dilarang sesuai dengan firman Allah Surah Al-A'raf ayat 31, "Makan dan minumlah kamu jangan berlebihan" (Departemen Agama RI, 2019). Hal ini disebabkan apa yang kita makan apabila berlebihan bisa berdampak negatif pada tubuh (Arhandika, 2022). Penelitian Elisa dkk. (2021) menemukan fakta bahwa meningkatnya risiko penyakit tidak menular sampai produktivitas menurun merupakan dampak yang ditimbulkan dari obesitas. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa orang dengan obesitas rentan penyakit tidak menular, seperti peningkatan kadar kolesterol, hipertensi hingga serangan jantung yang menyebabkan kematian (Sundari, 2018; Sawitri dkk., 2019; dalam Pratiwi & Sawitri, 2020). Orang dengan obesitas juga mudah lelah dan mengalami kesulitan keseimbangan (Fernando, 2019).

Selain dapat berdampak langsung bagi kesehatan, obesitas juga sangat mengganggu penampilan fisik (Wulandari dkk., 2018). Seorang wanita dewasa biasanya berpikir bahwa penampilan fisik yang menarik salah satunya adalah memiliki bentuk tubuh ideal. Sesuai dengan tugas perkembangan psikososial menurut

Papalia (dalam Sumanty dkk., 2018) yaitu menjalin *intimate relationship* dengan pasangan yang menyebabkan munculnya keinginan dari individu untuk terlihat menarik di hadapan lawan jenis. Islam sendiri tidak melarang seorang wanita untuk tampil rapi, wangi dan menarik untuk menjaga penampilan lahiriyah. Justru tampil menarik dan berhias sangat dianjurkan bagi kaum muslimah, selama tujuannya halal yaitu untuk menyenangkan hati suaminya (Arfan & Manshur, 2020).

Obesitas juga membawa dampak psikologis dimana orang yang mengalaminya akan merasa tidak puas terhadap keadaan fisiknya. Salah satu masalah penampilan yang sering terjadi pada individu obesitas adalah bentuk tubuh yang kurang menarik karena adanya penumpukan lemak di beberapa bagian tubuh dan mengganggu dirinya gemuk dibanding orang lain (Destianty & Caninsti, 2021). Kondisi fisik merupakan salah satu prediktor yang memengaruhi terbentuknya harga diri (Zhafirah & Dinardinata, 2020). Harter menjelaskan bahwa faktor penampilan fisik merupakan urutan paling atas dalam memengaruhi harga diri (dalam Prastuti & Mulyani, 2020).

Penelitian pada siswa di Semarang oleh Wulandari (2018) menyimpulkan adanya hubungan bermakna antara obesitas dengan harga diri rendah pada remaja. Sebagian besar remaja perempuan diketahui memiliki harga diri dan citra tubuh rendah serta kecenderungan memiliki gangguan psikologis yang berkaitan dengan gambaran mental seseorang terhadap kekurangan pada tubuhnya yang memunculkan gejala kecemasan (Prastuti & Mulyani, 2020). Penerimaan diri tidak lepas dari penerimaan individu terhadap kondisi fisik yang dimilikinya. Seseorang yang mempunyai citra tubuh atau penilaian yang baik mengenai keadaan fisik atau tubuhnya maka akan mempunyai penerimaan diri yang baik pula (Elisa dkk., 2021). Pandangan sosial yang cenderung memberikan pandangan negatif terhadap orang obesitas memberikan pengaruh terhadap penilaian terhadap dirinya sendiri (Nurramadhan dkk., 2022).

Secara psikologis, obesitas akan menyebabkan gangguan psikososial yaitu rasa rendah diri dan menarik diri dari lingkungan

(Wulandari dkk., 2018). Orang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih dan semakin diperparah bila mengalami kegagalan dalam relasi sosial. Sesuai penelitian Afzalia dkk. (2020) diasumsikan bahwa pasangan yang memiliki harga diri rendah dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap hubungan pernikahan sehingga keadaan ini dapat memicu masalah dalam rumah tangga.

Fenomena munculnya permasalahan rumah tangga terjadi sepanjang pandemi COVID-19 yang lalu yaitu adanya peningkatan kasus KDRT. Penyebabnya karena kebanyakan suami atau sebagian para istri mendapatkan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) juga adanya aturan bekerja dari rumah. Situasi tersebut menimbulkan stres yang berdampak pada kekerasan fisik, psikis dan verbal (Ashar dkk., 2022). Dengan adanya karantina di rumah secara mandiri, membuat korban terperangkap bersama pelaku KDRT (Radhitya dkk., 2020). Setelah itu muncul banyak penelitian yang membahas KDRT di Indonesia, diantaranya penelitian Limupa dan Primanita (2022), terdapat hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri perempuan yang mengalami KDRT di Sumatera Barat. Penelitian Hadori dan Elmawati (2023) memberikan gambaran proses *self-acceptance* pada individu dewasa madya yang mengalami KDRT. Penelitian lain menggambarkan upaya resiliensi yang dilakukan perempuan korban KDRT di Desa Rumbuk yang bertahan dan pulih secara psikologis (Zuhratul & Mareta, 2021).

Penelitian mengenai permasalahan dalam rumah tangga sudah banyak dilakukan yaitu mengenai kekerasan dalam rumah tangga. Namun hanya membahas salah satu jenis atau keseluruhan jenis KDRT, tidak membahas penelantaran rumah tangga seperti pada penelitian ini. Padahal penelantaran rumah tangga sebagai salah satu bentuk KDRT juga berakibat sama buruknya dengan bentuk kekerasan lainnya. Selain itu, pemilihan subjek pada penelitian ini khusus pada perempuan obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga belum pernah ditemukan pada penelitian lainnya. Penelitian lainnya hanya mengkaji mengenai variabel *self esteem* dengan KDRT, obesitas dan *self esteem* atau variabel lain

dengan subjek penelitian pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai gambaran harga diri istri yaitu muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang merupakan desain untuk menggambarkan pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena berdasarkan uraian yang disampaikan subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Pengolahan data menggunakan analisis tematik, yaitu teknik analisis data yang bertujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data (Braun & Clarke, dalam Heriyanto, 2018). Sedangkan prosedur dalam analisis tematik yaitu mempelajari transkrip wawancara, melakukan pengkodean, menyusun kode menjadi tema potensial, menyusun peta tematik analisis, mendefinisikan serta menamai tema lalu proses terakhir membuat laporan.

Subjek penelitian dipilih berdasarkan beberapa kriteria yaitu: (1) Beragama Islam atau muslimah; (2) Mengalami obesitas, berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) berdasarkan rumus (lihat rumus 1) dan klasifikasi (tabel 1) yang dibuat oleh World Health Organization (WHO); (3) Berstatus istri yang mengalami penelantaran rumah tangga oleh suami sesuai Pasal 9 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, penelantaran rumah tangga sebagai bagian dari KDRT diartikan bahwa suami tidak memberikan nafkah lahir dan batin, meninggalkan keluarga tanpa berita, melarang bekerja tanpa alasan pada istri. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh dua subjek yang memenuhi kriteria yaitu subjek A dan subjek B.

Berkaitan dengan etika penelitian kualitatif, dilakukan pengisian *informed consent* dan penjelasan mengenai apa saja yang akan dilakukan selama proses pengambilan data termasuk jaminan kerahasiaan data. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara kualitatif atau wawancara semi terstruktur.

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2} \quad (1)$$

Tabel 1
Klasifikasi Berat Badan yang Diusulkan Berdasarkan BMI pada Penduduk Asia Dewasa

Kategori	BMI (kg/m ²)
<i>Underweight</i>	< 18.5 kg/m ²
Batas Normal	18.5 - 22.9 kg/m ²
<i>Overweight</i>	≥ 23
<i>At Risk</i>	23.0 – 24.9 kg/m ²
Obesitas Tingkat I	25.0 - 29.9kg/m ²
Obesitas Tingkat II	≥ 30.0 kg/m ²

Sumber: WHO (2000, dalam Aldisa dkk., 2022)

Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 1 April 2023 dan wawancara kedua pada 2 April 2023 pada jam berbeda kepada setiap subjek. Selain itu, untuk melengkapi beberapa data tambahan dilakukan melalui media *whatsapp* dan telepon. Peneliti juga melakukan teknik lain berupa observasi partisipatif agar diperoleh data lebih lengkap. Selanjutnya data hasil wawancara dijadikan transkrip untuk dianalisa secara tematik.

Pedoman wawancara berupa pertanyaan terbuka yang disiapkan sebelum proses wawancara serta pertanyaan tambahan pada saat proses wawancara berlangsung. Pedoman wawancara terdiri dari 4 tema. Tema pertama mengenai obesitas dalam rangka mencari faktor penyebab obesitas subjek menggunakan pendapat Papalia (2008, dalam Sumanty dkk., 2018). Contoh pertanyaan seperti, “Bagaimana pola makan saudara?”. Tema kedua mengenai penelantaran rumah tangga: “Bisa Anda ceritakan bagaimana kekerasan yang anda terima dari suami?”. Tema ketiga mengenai komponen utama harga diri berdasarkan teori Heatherton (dalam Veriza dkk., 2023) yakni komponen kinerja diri (*performance self esteem*): “Ceritakan mengenai riwayat pendidikan Anda?”, komponen sosial (*social self esteem*): “Bagaimana hubungan Anda dengan suami sebelum dan setelah menikah?”, dan komponen fisik (*physic self esteem*): “Bagaimana Anda menilai diri Anda dari segi fisik?”. Tema keempat mengenai pemaknaan subjek sebagai muslimah atas apa yang terjadi:

“Bagaimana pandangan Anda mengenai pernikahan dalam agama Islam?”.

Validitas diperoleh dengan melakukan *member checking* berdasarkan hasil catatan yang telah dibuat, dengan cara menyampaikan kembali catatan tersebut kepada subjek penelitian. Hal ini bertujuan untuk mendapat persetujuan dari subjek apakah pemahaman peneliti sesuai dengan apa yang dimaksud oleh subjek pada saat wawancara. Adapun reliabilitas diperoleh dengan cara memastikan bahwa transkrip yang dibuat telah sesuai; memastikan tidak ada kekeliruan atau penyimpangan dalam definisi kode atau pergeseran makna kode selama proses pengkodean; dan melakukan *cross-check* terhadap hasil yang diperoleh (Creswell & Creswell, 2018).

Hasil

Dalam menggambarkan hasil penelitian terlebih dahulu disajikan data demografi subjek meliputi data diri dan pernikahan sebagaimana disajikan pada tabel 2. Pada data diri dapat dilihat data mengenai berat dan tinggi badan serta hasil perhitungan berdasarkan rumus Body Mass Index (BMI) sehingga dapat diketahui bahwa kedua subjek tergolong pada kategori obesitas tingkat II.

Tabel 2
Data Demografi Partisipan

Kategori	Subjek A	Subjek B
Riwayat Diri		
Usia	37 tahun	26 tahun
Pendidikan Terakhir	S1	SMA
Berat Badan	120 kg	110 kg
Tinggi Badan	160 cm	155 cm
BMI	120 : 1.6 ² = 46.87	110 : 1.55 ² = 45.78
Kategori BMI	Obesitas tingkat II	Obesitas tingkat II
Riwayat Pernikahan		
Usia Pernikahan	10 tahun	3 tahun
Selisih Usia dengan Suami	3 tahun	2 tahun
Waktu Penelantaran	3 tahun	1 tahun
Pekerjaan Suami	PNS	Swasta
Jumlah Anak	1	-

Berdasarkan hasil observasi, kedua subjek yang tergolong obesitas terlihat kesulitan melakukan kegiatan motorik kasar seperti berjalan atau duduk bahkan terdengar kesulitan bernafas karena sesak. Keduanya seringkali menangis saat menceritakan kehidupan rumah tangga dan selalu menyalahkan diri sendiri. Dalam pernyataan-pernyataan negatif mereka mengenai diri sendiri, masih terdengar ucapan Takbir, Istighfar dan “Alhamdulillah” saat menceritakan masih ada beberapa anggota keluarga yang membantu untuk sekedar makan.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data yang disajikan ke dalam empat tema yaitu: faktor penyebab obesitas, penelantaran rumah tangga, komponen harga diri, dan pemaknaan sebagai Muslimah.

Faktor Penyebab Obesitas

Faktor Genetis

Subjek A terlahir dengan berat di atas 4 kilogram. Orang tua mengalami obesitas sehingga secara genetik menurun kepada subjek dan adiknya. Sejak kecil, subjek sudah merasakan ukuran badannya berbeda dibanding teman-teman seusianya:

“Dulu waktu kecil, Ibu kan gemuk juga, ibu selalu sediakan makanan yang banyak di rumah, gak pernah dibatasi juga. Keluarga saya juga rata-rata pada gemuk.” (A)

“Saya heran bisa gemuk begini dari siapa, gak ada turunan dari orang tua. Padahal semua saudara saya kurus. Jadi kalau lagi kumpul keluarga ya saya keliatan paling gede, jadi suka gak percaya diri.” (B)

Faktor Gaya Hidup dan Sosio-ekonomi

Berkaitan dengan pola makan, kedua subjek sangat menyukai makanan tinggi lemak seperti bakso, mie instant dan fast food serta pola makan cenderung tidak teratur. Berikut pernyataan kedua subjek mengenai pola makan sebelum dan setelah menikah:

“Dari kecil Ibu selalu siapkan makanan dalam porsi besar, semua makanan saya suka, buah sayur juga suka. Dari kecil udah biasa makan lebih dari 4 kali dengan porsi besar kadang ditambah mie instan atau jajan

bakso. Ibu saya gak pernah melarang atau menegur. Setelah menikah, saya suka masak porsi besar juga walaupun yang habisin makanan ya tetep saya sih. Dulu di awal pernikahan, sama suami suka sengaja kulineran malam-malam. Kalau diatas jam 12 malam lapar, ya saya langsung buat mie instant. Sepertinya porsi makan dan pola makan gak ada yang berubah malah tambah tinggi. Pas anak udah mulai gede, dia mulai suka fast food karena saya yang ngenalin, saya jadi takut anak saya obesitas juga nantinya. Tapi gimana yaaa susah kalau sudah addict.” (A)

“Saya ngerasa waktu kecil makan biasa aja, gak berlebihan, tapi pas kelas 3 SMA memang sering makan bakso, mie instant, gorengan tapi susah makan nasi. Memang dari dulu badan saya gempal, gak kurus, gak gemuk. Pas mau nikah sebenarnya sempet turun beberapa kilo karena capek persiapan segala sendiri, tapi abis nikah malah makin suka makan mie bakso. Sehari-hari saya masak sayur kayak gitu buat suami tapi sayanya sendiri gak suka sayur sama buah.” (B)

Terkait aktivitas fisik, kedua subjek merasa mudah lelah dan menjadi terbatas gerakannya:

“Pas SMP sama SMA seneng pelajaran olah raga volley tapi cepet lelah karena punya penyakit asma. Udah gitu, tiap capek olah raga tuh nafsu makan malah semakin besar. Hobi dari kecil seneng baca sampe besar pun seneng baca online di hp, baca novel, baca cerita-cerita lucu sambil ngemil. Sejak ada facebook seneng banget bisa reunion dan kenalan sama temen-temen baru. Cukup aktif di medsos, bisa habis waktu untuk main medsos.” (A)

“Dari kecil kurang suka gerak, ikut pelajaran olah raga tapi tetep aja udahnya malah tambah lapar apalagi pas SMA. Sehari-hari di rumah bantu orang tua aja beres-beres, bagi tugas sama kakak yang cewek. Rumahnya juga kecil jadi ya gak kerasa capek banget. Tapi pas mulai gemuk, beres-

beres dikit aja kerasa banget capeknya. Sehari-hari saya senang nonton acara TV kayak acara musik yang sampe tengah malem itu sambil ngemil, nonton acara gosip sama sinetron.” (B)

Secara sosial ekonomi, terdapat perbedaan antara kedua subjek dimana ayah subjek A pernah bekerja di BUMN sehingga sejak kecil sudah dibantu asisten rumah tangga (ART). Ibu subjek A tidak pernah memintanya untuk membantu pekerjaan rumah atau cenderung dimanjakan. Setelah suami menelantarkan pun, walau ayah subjek A telah pensiun tetap diberi bantuan terutama masalah keuangan untuk kehidupan sehari-hari dan biaya sekolah anak subjek A:

“Dari kecil memang dimanja, segala dibantu orang tua atau IRT. Sebelum menikah memang kaget harus serba sendiri mengurus suami dan anak, tapi tetep orang tua terutama Ibu selalu bantu kirim masakan atau mengurus setrikaan seminggu sekali sama IRT. Sebelum ada go-food, saya udah biasa pesen makanan gitu, apalagi pas udah ada gofood, saya senang banget coba ini-itu kulineran jadi praktis tinggal nunggu datang aja. Dalam satu hari ya adalah pasti 1x order makanan.” (A)

Sedangkan subjek B yang memiliki keterbatasan ekonomi sejak kecil sudah terbiasa mengerjakan segala sesuatu sendiri dan harus menunggu ayahnya mendapat uang dari pekerjaannya untuk sekedar jajan bakso. Setelah subjek B bekerja, ia merasa mampu membeli makanan apa saja yang disukai sepenuhnya.

Faktor Psikologis

Terdapat kesamaan pada kedua subjek mengenai reaksi emosi yang menyebabkan nafsu makan semakin tinggi. Sejak remaja, keduanya sudah sering melihat tatapan orang lain yang seakan mengejek bahkan teman-teman yang terang-terangan mengejek ‘gemuk’. Keduanya selalu merasa sakit hati dan semakin tidak percaya diri yang akhirnya menimbulkan stres. Ketika merasakan stres, dorongan untuk makan segala dengan porsi lebih banyak dari biasanya pun semakin tidak terkendali. Kedua subjek merasa

kalau sudah makan banyak dan makan apa saja yang disukai akan membuat lega dan dapat melupakan masalahnya, terutama pada saat keadaan obesitasnya dijadikan alasan oleh suami mereka untuk menelantarkan. Seperti berikut ini:

“Waktu nikah dulu saya sudah termasuk obesitas, suami masih mau terima saya bahkan dia pun termasuk berbadan besar. Kita suka kulineran bareng, menggendut bersama gitu. Rasanya kayak ada yang ngelindungin aja kalau orang-orang liatin badan saya yang obesitas ini, toh badan suami juga besar tinggi. Tapi pas suami ketahuan selingkuh dengan alasan ‘karena saya gemuk’, saya benci sama suami, sama perempuan itu dan sama diri sendiri. Semakin saya benci diri sendiri, nafsu makan saya semakin tinggi, apa aja saya makan saat itu.” (A)

“Suami pendiam, susah diajak ngobrol. Waktu dia nelantarin saya, dia bilang ‘kamu cuma numpang makan saja’ sambil bawa saya pulang ke rumah orang tua saya. Awalnya saya gak cerita masalah ini ke keluarga. Saya nangis terus tapi anehnya makin kesel, makin marah tuh malah makin lapar. Kalau udah makan ya rasanya tenang aja.” (B)

Penelantaran Rumah Tangga

Berkaitan dengan riwayat pernikahan dimulai dari awal perkenalan dengan suami. Subjek A dijodohkan oleh ayah karena orang tua suaminya merupakan teman ayah. Saat itu, suami sudah bekerja sebagai PNS dan sudah membeli rumah untuk ditempati setelah menikah. Saat menikah, subjek A sudah mengalami obesitas dan subjek merasa senang mengingat ada lelaki yang mau menerima dirinya. Kehidupan di awal rumah tangga berjalan harmonis, memiliki kesamaan hobi kuliner. Saat hamil dan melahirkan, suami menunjukkan sebagai suami dan ayah yang bertanggung jawab:

“Saking dekat dan percaya sama Ayah, saya mau dijodohin karena alhamdulillah suami sudah mapan. Tapi setelah suami nelantarin, saya gak bisa nyalahin Ayah, malah Ayah

terus ngebujuk supaya bisa pertahankan rumah tangga, gak boleh sampai cerai karena alasan anak.” (A)

Riwayat penelantaran pada subjek A terjadi sekitar 3 tahun terakhir. Subjek merasa curiga karena suami selalu menyimpan *handphone* di bawah bantal saat tidur. Saat suami di kamar mandi, subjek berhasil membuka dan menemukan percakapan suami dengan wanita. Pada kesempatan berikutnya subjek juga mendengarkan suami sedang menelpon dengan kata-kata mesra di rumah. Suami merasa terkejut karena tidak menyangka subjek masih berada di rumah. Saat subjek menanyakan hal tersebut, suami marah dan mengakui bahwa ia berselingkuh dengan wanita lain yaitu teman di kantor:

“Suami bilang ‘soalnya kamu gendut’ waktu kepergok selingkuh itu. Hati saya bener-bener hancur.” (A)

Berawal dari perselingkuhan suami, subjek A selalu bertengkar secara verbal dengan suami hingga akhirnya suami melakukan kekerasan. Secara fisik, subjek beberapa kali dipukul atau ditepis area lengan hingga mengalami luka ringan dan pernah pula didorong hingga terjatuh dan luka memar. Subjek A selalu merasa ketakutan hingga melakukan percobaan bunuh diri dengan mencekik lehernya sendiri. Beberapa bulan setelah pengakuan suami selingkuh, subjek A sering ditinggalkan suami yang memilih tinggal di tempat kontrakan. Secara ekonomi, suami hanya memberikan uang makan namun kurang. Suami pun tidak memberi biaya pendaftaran sekolah anak, dan hanya membayar SPP untuk beberapa bulan. Semua ijazah subjek dari SD hingga S1 dibawa oleh suami sehingga subjek tidak dapat melamar pekerjaan.

Secara psikis, subjek A sebagai perempuan dihina dan diselingkuhi dengan perempuan yang lebih menarik secara fisik, karena perempuan yang bersangkutan pernah menemui subjek di rumahnya untuk membujuk agar tidak mengurus perceraian. Subjek pernah mencoba mendatangi tempat kerja suami untuk mengurus surat perceraian, namun subjek malah mendapatkan ancaman dari suami tentang akan hancurnya karier pekerjaan sebagai pegawai negeri sipil dan tidak

akan mendatangi anaknya sama sekali jika bercerai.

Adapun riwayat penelantaran rumah tangga yang terjadi pada subjek B berawal dari komunikasi yang tidak efektif pada awal pernikahan. Suami tidak pernah memberikan tanggapan apalagi saran saat diajak berdiskusi mengenai hal apapun. Saat kondisi ekonomi semakin sulit, subjek mencoba membantu perekonomian dengan meminta izin suami untuk bekerja menjadi karyawan *laundry* atas ajakan teman, namun suami tidak mengizinkan dengan alasan akan sulit mengingat badan yang gemuk. Subjek juga berupaya menjadi *reseller* makanan dengan berjualan *online* melalui *whatsapp*, namun tidak pernah ada yang membeli. Suami tidak pernah memberikan dukungan dan semangat kepada subjek saat mencari pekerjaan. Nafkah dari suami hanya cukup untuk makan sehari-hari namun untuk membayar kontrakan rumah dan cicilan motor seringkali merasa kesulitan. Setahun yang lalu, suami menyalahkan subjek karena tidak mampu mengatur keuangan keluarga:

“Awal mula suami telantaran itu, dia bilang ‘Kamu itu cuma numpang makan saja.’ Saya ngerasa terhina padahal selama ini saya minta ijin buat kerja tapi gak pernah didukung malah dibilang ‘Orang gendut mah susah cari kerja.’ Saya cuma bisa nangis sendirian, sedih, kesal, rasanya pengen waktu tuh diulang kembali.” (B)

Setelah itu subjek B dipulangkan ke rumah orang tua subjek tanpa menjelaskan apapun dan suami berhenti mengontrak rumah. Selanjutnya subjek mendengar kabar bahwa suami bekerja proyek di luar pulau untuk tambahan ekonomi namun tidak pernah memberi kabar dan nafkah selama satu tahun Baru beberapa bulan lalu suami menemuinya di luar rumah subjek B untuk memberikan uang dan tiba-tiba mengatakan ingin memiliki anak:

“Tiba-tiba dia bilang mau punya anak, padahal kita baru ketemu lagi. Suami malah nyalahin saya, katanya gara-gara saya gemuk jadi gak bisa hamil, gak bisa punya anak. Terus saya ajak dia periksa kesehatan tapi gak mau dan terus nyalahin saya. Saya

jadi curiga sebenarnya dia kayaknya mau cerai pake alasan ini.” (B)

Kekerasan secara verbal yang dilakukan suami dirasakan subjek B memang tidak sering karena jarang berkomunikasi, akan tetapi sekali berbicara selalu menyakiti perasaannya. Secara psikologis, perkataan suami terkait kondisi obesitas subjek membuatnya tidak akan pernah bisa bekerja dimanapun, hanya menumpang makan, hingga tidak bisa hamil, hal itu membekas di dalam diri subjek dan membuatnya merasa tidak berharga sebagai seorang wanita.

Komponen Harga Diri

Kinerja Diri (Performance Self Esteem)

Kedua subjek menilai performa hasil pendidikan mereka secara negatif dengan membandingkan diri mereka yang obesitas:

“Rasanya sia-sia jadi sarjana cuma jadi IRT aja kayak begini. Dulu saya telat lulus karena sempat cuti kuliah sakit asma sampai di rawat. Alhamdulillah lulus IPK 3 koma dan sudah siap dibantu Ayah saya kerja di BUMN. Tapi gak lama setelah lulus, saya malah menikah dan tidak diijinkan bekerja oleh suami. Sedih banget gak bisa aktualisasikan keilmuan saya.” (A)

“Saya mah cuma tamatan SMA, mau cari kerja apa? Dulu aja saya gak begitu gemuk udah susah cari kerja, bisa kerja di toko elektronik juga karena diajak temen aja, temen bilang ke bosnya pas lagi butuh tambahan karyawan.” (B)

Kedua subjek pun tidak menyadari kelebihan diri atau potensi yang dimiliki dengan selalu menyalahkan keadaan. Keduanya merasa tidak percaya akan kemampuan diri. Seperti pernyataan berikut ini:

“Saya sebenarnya termasuk seneng administrasi dan ngerasa punya wawasan luas laaah. Tapi karena suami ngambil semua ijazah, saya gak bisa cari kerja, kayak dikurung gak bisa ngapa-ngapain. Sekarang udah gak muda lagi, udah punya anak, badan makin gemuk, mana mungkin bisa bersaing sama perempuan lain yang muda dan

pastinya punya kenalan orang dalam disana.” (A)

“Saya ngerasa biasa-biasa aja, gak punya kelebihan apapun selain berat badan. Hehe... kalau mau ngelamar kerja suka inget sama badan sendiri rasanya gak pede, gak mungkin ada yang mau nerima saya. Kan banyak cewek-cewek langsing, badannya ideal, udah gitu cantik, itu mereka mah gampang diterima kerja, gak kayak saya. Sebelum suami telantarkan saya, tiap saya ijin mau kerja karena diajak teman jadi kasir toko, atau pas jadi reseller padahal cuma dagang di status whatsapp selalu gak didukung sama suami bilanginya gak akan bisa orang gemuk seperti saya cari duit.” (Subjek B)

Komponen Sosial (Social Self Esteem)

Terdapat perbedaan mengenai relasi sosial yang dibangun oleh kedua subjek. Subjek A mempunyai orang tua yang selalu mendukung dan menjadi teman bercerita masalah apapun sejak dulu terutama ayah. Selain itu, subjek A senang melakukan *chat* di media sosial *facebook* ataupun berkumpul dengan orang tua murid di sekolah anaknya. Berikut beberapa pernyataan subjek A mengenai riwayat kehidupan sosialnya:

“Dari kecil banyak teman di komplek, yang ngejek gendut ya ada aja tapi namanya masih kecil, cuma nangis tapi besoknya main bareng lagi. Pas SMP, SMA mulai ada gang gitu sahabatan suka main bareng.”

“Sebelum nikah, ikut komunitas di facebook yang isinya orang-orang gemuk, obesitas gitu. Gak sengaja lihat di Kick Andy Metro TV, ada perempuan obesitas diwawancara ternyata itu ketua komunitasnya. Penasaran join di facebook ternyata anggotanya udah banyak se Indonesia. Kegiatannya bergerak di bidang fashion itu produksi baju ukuran jumbo, malah si anggotanya yang jadi modelnya. Ada juga olah raga bersama atau acara sosial lain. Bener-bener have fun tapi kalau di chat facebooknya agak beda, suka pada curhat soal kehidupan pribadinya, bagusnya tuh pada support dan menguatkan.

Pas mau nikah, saya sibuk sama persiapan jadi jarang aktif lagi. Apalagi pas suami suka lakukan kekerasan, bener-bener off, gak mau sampe temen-temen di komunitas tau, pokoknya saya ngerasa paling hina diantara teman-teman yang ada di komunitas itu.”

“Setelah ditelantarkan suami, saya lebih suka menyendiri di kamar. Tapi karena di sekolah anak suka ada acara yang harus melibatkan ibu-ibu, jadinya saya mulai seneng lagi bersosialisasi. Mereka semua mau menerima keadaan saya yang obesitas, malah jadi teman ngebakso dan kulineran.”
(A)

Sedangkan subjek B mengaku selalu menghindari orang lain dan tidak memiliki banyak teman:

“Dari kecil jarang main sama temen-temen, seringnya di rumah bantu Ibu. Waktu SMP-SMA juga temennya gak banyak, gak ada yg bertahan sampai sekarang kecuali satu orang itu temen SMA yang ajakin saya kerja. Di tempat kerja juga bertemannya dengan dia aja. Saya gak pernah cerita masalah suami ke orang tua sampe pas saya dipulangkan pun saya tetep diam. Orang tua juga tau sendiri akhirnya. Orang tua malah minta saya untuk selesaikan masalah rumah tangga sendiri, gak mau bantu kecuali bantu kasih saya makan aja sehari-hari.” (B)

Komponen Fisik (Physic Self Esteem)

Kedua subjek menilai fisik mereka yang gemuk dan termasuk obesitas sebagai sesuatu yang memalukan dan hina:

“Mungkin karena saya terbiasa di keluarga juga keluarga suami pada besar-besar badannya, jadi agak cuek aja, santai. Tapi pas suami selingkuh dengan perempuan yang langsing, saya ngerasa jadi perempuan paling jelek, paling hina. Apalagi alasan suami karena saya gemuk, dia berpaling. Sakit hati saya sampe berusaha diet ketat, minum obat pelangsing dari dokter malah over dosis dan dibawa ke IGD. Gak berhasil sama sekali dietnya, malah tambah gemuk.”
(A)

“Waktu nikah gak terlalu gemuk, abis nikah tambah gemuk soalnya di rumah aja sehari-hari. Suami bilang kalau saya itu cuma numpang makan saja, gara-gara saya gemuk jadi gak bisa hamil, saya ngerasa jadi perempuan gak berguna.” (B)

Berkaitan dengan gambaran harga diri sebagaimana telah disajikan, untuk mempermudah memahami perbandingan gambaran setiap komponen harga diri pada kedua subjek, dapat dilihat pada tabel 3.

Pemaknaan sebagai Muslimah

Berkaitan dengan latar belakang pemilihan suami saat akan menikah, pertimbangan ditujukan hanya karena fisik dan kemapanan. Tubuh ideal suami membuat kedua subjek merasa bangga dan bahagia karena bersedia menerima subjek. Kedua suami subjek telah bekerja tetap, suami subjek A sudah memiliki rumah, suami subjek B mengontrak rumah dan keduanya sudah memiliki kendaraan motor. Subjek A yang dijodohkan oleh ayah menyatakan percaya bahwa pilihan ayahnya adalah yang terbaik. Pertimbangan mengenai faktor agama suami diakui kedua subjek tidak terlalu dipikirkan, hanya sebatas beragama Islam saja sudah cukup bagi keduanya:

“Ya karena dijodohin Ayah, saya percaya ini pasti yang terbaik termasuk agamanya. Ada yang mau nerima saya yang gemuk ini aja udah alhamdulillah. Suami juga ya biasa aja solat, puasa. Seharian dia di tempat kerja saya gak bisa ngontrol solatnya gimana dan memang gak pernah nanya udah solat apa belum gitu.” (A)

“Di keluarga saya juga biasa aja sih agamanya jadi yang penting pas dikenalin suami agama Islam ya cukup. Dulu dia sebagai suami biasa aja solat tapi kita gak pernah memang kayak berjamaah atau ngaji bareng. Dia jarang di rumah juga sih, nyampe rumah capek kadang dia tidur dulu, solatnya isya-nya suka kebablasan, subuh kesiangan.” (B)

Tabel 3
Perbandingan Gambaran Komponen Harga Diri Subjek

Komponen	Subjek A	Subjek B
Performance	<ul style="list-style-type: none"> - Lulusan S1 Administrasi, IPK di atas 3 - Ayah membantu persiapan bekerja setelah lulus di kantor BUMN tempat ayah bekerja, namun setelah menikah tidak diijinkan bekerja oleh suami - Merasa memiliki kemampuan administrasi dan wawasan luas - Merasa sedih tidak dapat mengaktualisasikan ilmu, merasa sia-sia kuliah, dan merasa tidak berharga karena sulit melamar pekerjaan tanpa ijazah, sebab jajah SD-S1 diambil suami 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak percaya diri hanya lulusan SMA - Merasa tidak punya kelebihan ataupun kemampuan - Pengalaman bekerja di toko hanya karena diajak teman dan hanya menunggu toko - Merasa tidak percaya diri untuk mencari pekerjaan di tempat lain terlebih dengan kondisi obesitas
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Hubungan dengan orang tua sangat dekat, komunikasi sangat baik, selalu memotivasi terutama saat menghadapi masalah rumah tangga agar tidak bercerai dengan alasan anak - Sebelum suami selingkuh, komunikasi dengan suami terjalin baik - SMP-SMA mempunyai sahabat - Sejak gadis hingga kini senang <i>chat</i> di Facebook - Sebelum menikah, aktif di komunitas X yang merupakan komunitas obesitas, mengikuti semua kegiatan seperti senam, <i>fashion</i> dan 'curhat' di Facebook, juga saling <i>support</i> - Setelah suami menelantarkan menjadi tidak aktif di komunitas X karena malu jika masalahnya diketahui - Merasa nyaman berteman dengan orang tua di sekolah anak, mengobrol, serta kuliner bersama 	<ul style="list-style-type: none"> - Hubungan dengan orang tua dan keluarga tidak dekat bahkan saat ada masalah dengan suami, orang tua menyuruh untuk menyelesaikan sendiri, terkesan acuh tak acuh - Tidak terbiasa komunikasi dan diskusi mengenai hal apapun dengan suami yang pasif - Tidak mempunyai sahabat, hanya memiliki 1 orang teman saat SMP hingga kini yaitu orang yang mengajaknya bekerja - Sejak sekolah hingga kini selalu menghindari orang lain dan lebih senang berdiam diri di rumah menghabiskan waktu dengan menonton Televisi
Physic	<ul style="list-style-type: none"> - Tumbuh di lingkungan keluarga yang memiliki tubuh gemuk, sehingga merasa percaya diri akan kondisi tubuhnya - Merasa bahagia saat dijodohkan dengan pria yang mau menerima kondisi fisiknya, namun sekaligus merasa paling hina saat suami menjadikan alasan 'gemuk' untuk berselingkuh dengan wanita bertubuh ideal - Berupaya diet ketat dengan meminum obat pelangsing dari dokter hingga overdosis dan masuk ke Instalasi Gawat Darurat 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa menjadi perempuan paling tidak berguna karena perkataan suami bahwa subjek gemuk dan hanya ikut makan padanya, menghina subjek yang gemuk akan sulit cari pekerjaan dan menyalahkan kondisi gemuk sebagai penyebab sulit hamil

Sebagai muslimah, kedua subjek merasa belum sempurna, hanya sekedar melakukan salat dan puasa di bulan Ramadhan. Sejak kecil pun orang tua keduanya tidak terlalu keras dalam mengajarkan nilai agama, yang terpenting melakukan salat saja. Sebelum menikah, keduanya belum melakukan kewajiban menutup aurat atau belum berhijab. Subjek A menggunakan hijab saat anak berusia 4 tahun karena tertarik oleh teman-teman orang tua murid di TK anak, sedangkan subjek B menggunakan hijab tepat setelah menikah.

Sebagai seorang istri, kedua subjek selalu berupaya menerapkan peran sebagaimana mestinya sesuai agama yaitu taat kepada suami, ikhlas tidak bekerja, menyiapkan makan,

mengurus rumah dan mengelola keuangan. Begitupun dengan kehidupan seksual, selalu dipenuhi oleh kedua subjek dengan niat ibadah. Kedua subjek menyatakan paham mengenai hak dan kewajiban suami-istri dalam Islam. Bahkan walaupun ditelantarkan oleh suami, mereka menyatakan masih bertahan dengan status pernikahan sesuai pemahaman mereka bahwa Allah tidak menyukai perceraian.

Hanya saja, rumah tangga yang dialami kedua subjek membuat mereka semakin terpuruk karena direndahkan oleh suami sebagai kepala keluarga (imam) mereka sendiri. Sosok yang diharapkan mampu membimbing dan menyayangi malah memberikan trauma berkepanjangan dan kesedihan yang tidak pernah hilang. Upaya

keduanya sebagai seorang muslimah dalam melanjutkan kehidupan pernikahan yang telah ditelantarkan oleh suami diakui mereka penuh dengan rintangan dan cobaan:

“Saya memang pernah menyalahkan Allah kenapa nasib saya seperti ini. Hampir setahun loh saya cuma diem aja di kamar, gak ngurus anak, gak ngurus diri sendiri. Sampe solat maleeas banget. Saya pernah coba cekik leher sendiri saking ngerasa gak berguna lagi hidup ini. Rasanya ingin mati aja. Buat apa saya hidup? Kalau bukan karena anak dan keluarga, saya gak akan bisa bangkit. Saya tuh gak bisa ngebayangin kalau cerai terus jadi single parent, kasian juga anak jadi anak broken home, orang tuanya gak utuh, sekarang suami masih perhatian suka ngasih hadiah dan ngajak anak jalan-jalan, kadang kayak pengen maafin kesalahan dia. Sempet mikir, kan katanya Allah aja Maha Memaafkan, saya udah dihina suami, ngerasa jadi perempuan paling hina terus jauh dari Allah tapi yakin Allah masih mau nerima tobat saya” (A)

“Saya gak punya temen, mendem aja sendiri. Sama Allah pun malah ngerasa makin jauh. Saya suka nyalahin diri sendiri, kenapa dulu nikah sama dia. Saya udah dihinakan sama dia dibilang gak bisa hamil, memangnya dia Tuhan bisa bilang begitu.” (B)

Diskusi

Dalam menggambarkan hasil penelitian harga diri subjek muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga, akan dibahas terlebih dahulu mengenai tema faktor penyebab obesitas subjek. Obesitas menurut WHO (dalam Wulandari & Zulkaida, 2007) yaitu suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak berlebih pada tubuh yang dapat mengganggu kesehatan individu. Papalia dan Olds (1995) mengatakan bahwa obesitas terjadi jika individu mengkonsumsi kalori secara berlebihan dari yang mereka butuhkan atau dapat dikatakan kelebihan berat badan yang jauh melebihi berat badan normal (Fernando, 2019).

Ditemukan bahwa kejadian obesitas di perkotaan salah satunya disebabkan faktor internal yang tidak dapat diubah yaitu gen, pertambahan usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor internal yang dapat diubah adalah perilaku konsumsi dan aktivitas fisik (Safitri & Rahayu, 2020). Papalia (2008) menjelaskan faktor yang memengaruhi obesitas yaitu faktor genetik. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik (Farida, 2009). Meskipun hanya sedikit persentase obesitas yang disebabkan genetic, seperti hipotesis Barjer (dalam Kusumaningtyas, 2019) bahwa bila kedua orang tua obesitas, 80% anaknya menjadi obesitas; bila salah satu orang tua obesitas, kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas, maka kejadian obesitas, prevalensi atau angka kemungkinan terjadi akan lebih rendah menjadi 14%. Hasil penelitian menunjukkan subjek A terlahir dengan berat di atas 4 kilogram yang secara genetik obesitas tersebut berasal dari orang tua yang menurun kepada subjek. Sedangkan subjek B tidak memiliki orang tua maupun kakek nenek yang obesitas sehingga obesitas pada subjek B bukan disebabkan faktor genetik.

Selain faktor genetik pada keluarga, gaya hidup, sosio-ekonomi dan kebiasaan mengkonsumsi makanan tertentu dapat mendorong terjadinya obesitas (Kusumaningtyas, 2019). Penerapan pola asuh akan membentuk kebiasaan dan karakter pada anak khususnya terkait dengan nutrisi. Orang tua yang memiliki kebiasaan pola makan tidak baik justru merupakan salah satu faktor munculnya obesitas pada anak karena akan cenderung ditiru oleh anaknya (Anggraini dkk., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan kedua subjek tergolong buruk karena terbiasa makan-makanan tidak sehat seperti bakso, mie, gorengan dan *fast food*, disamping juga tidak menyukai sayuran. Selain itu, tidak adanya waktu makan yang teratur jadi jam berapapun terasa lapar maka kedua subjek akan segera makan sekalipun di atas jam 12 malam. Pola makan yang diterapkan orang tua terutama subjek A sejak kecil membuat keduanya terbiasa dengan pola hidup tidak sehat, bahkan

subjek A sudah mengenalkan makanan-makanan *fast food* kepada anaknya.

Islam mengatur hal tersebut di atas dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 88, "Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya" (Satria, 2021). Kesadaran akan halal sangat penting dipahami seorang muslim agar mengerti mengenai apa yang baik atau boleh dikonsumsi dan sebaliknya (Pramintasari & Fatmawati, 2017). Secara komprehensif makanan dan minuman halal merupakan suatu kebaikan pada setiap aspek seperti aspek kesehatan, kebersihan, dan baik serta benar secara moral (Hermawan dkk., 2019).

Gaya hidup kurangnya aktivitas fisik juga akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang padahal aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh. Bila pemasukan energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik seimbang akan memudahkan seseorang menjadi gemuk (Murtane, 2021). Sesuai hasil penelitian pada kedua subjek saat kecil melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik layaknya anak-anak, namun subjek A lebih mudah lelah karena memiliki penyakit asma. Saat SMP dan SMA, subjek A menyukai pelajaran olah raga *volley* namun tidak memengaruhi berat badannya karena setelah kelelahan berolah raga, nafsu makan subjek semakin besar. Sedangkan subjek B sama sekali tidak menyukai olah raga apapun. Agama Islam pun mengajarkan supaya kita selalu sehat dan kuat yaitu dengan berolahraga rutin agar kesehatan dan stamina terjaga. Berdasarkan Hadis riwayat Muslim, "Rasulullah Saw. bersabda: Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah" (Arhandika, 2022).

Penimbunan lemak pada seseorang terjadi karena jumlah makanan yang dikonsumsi tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan (Mustikawati & Pudjiastuti, 2017). Santrock (2012, dalam Purbaningtyas & Satwika, 2021) menyatakan bahwa pada masa remaja akhir dan dewasa awal, individu seringkali tidak memperhatikan gaya hidup, termasuk pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik yang dapat

memengaruhi kesehatan di kemudian hari. Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa kedua subjek tidak bekerja dan hanya berdiam diri di rumah. Kegiatan sehari-hari tidak banyak bergerak aktif, hanya memasak dan membereskan rumah sehingga lebih banyak waktu menonton Televisi dan bermain media sosial sambil makan. Subjek A sering memesan makanan menggunakan aplikasi *gofood* karena praktis dan juga disebabkan kemampuan ekonomi subjek A lebih baik dibandingkan subjek B yang mengalami keterbatasan.

Dalam Islam, Allah memerintahkan manusia supaya memperhatikan apa yang telah dimakan yaitu dalam Surah 'Abasa ayat 24, "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya". Karena apa yang kita makan apabila berlebihan bisa berdampak negatif pada tubuh. Dalam Islam, obesitas yang disebabkan berlebihan dalam hal makanan merupakan hal yang dilarang, Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31, "Makan dan minumlah kamu jangan berlebihan" (Departemen Agama RI, 2019).

Faktor psikologis juga berperan sebagai penyebab kedua subjek mengalami obesitas. Secara psikologis terjadinya regulasi metabolisme yang salah yaitu ketidakmampuan mengenali sinyal tubuh akan rasa lapar dan kenyang (Papalia dalam Fernando, 2019). Goldbacher dkk. (dalam Irmawati dkk., 2023) menyebut perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif dengan istilah *emotional eating*. Dalam teori psikosomatik mengenai perilaku makan dan gangguan makan menyatakan bahwa beberapa orang menginterpretasikan sensasi emosi sebagai suatu kehampaan yang mirip dengan keadaan lapar dan makanan digunakan sebagai suatu pengganti untuk bentuk lain dari emosi yang menyenangkan. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian pada kondisi psikologis subjek, dimana dengan makan berlebihan, subjek merasa permasalahan yang dihadapi hilang sejenak. Cara kedua subjek mengalihkan perhatian dari emosi negatif dengan menggunakan perilaku makan sebagai strategi dalam penyelesaian masalah. Artinya, kedua subjek akan makan walaupun secara fisik lapar atau bukan kondisi

tubuhnya yang membutuhkan makanan, melainkan kondisi emosinya yang harus dipuaskan dengan makanan.

Berdasarkan hasil penelitian, saat berada di lingkungan sosial ataupun saat bersama dengan suami, subjek takut mengekspresikan perasaannya, maka ia tidak mampu melepaskan ketegangan yang ada. Pola ini terus berlanjut sehingga ketegangan secara emosional yang membutuhkan pelepasan dihambat, yang mana pada subjek diekspresikan melalui perilaku makan secara berlebihan. Hal ini semakin kuat terjadi setelah subjek mengetahui alasan suami menelantarkannya adalah karena subjek obesitas. Penilaian diri kedua subjek semakin rendah atas kondisi tersebut yang kemudian menghasilkan penghinaan terhadap diri sendiri seperti “*Saya obesitas, saya tidak berharga, saya tidak berguna, saya benci pada diri saya,*” dan kalimat negatif lainnya. Kondisi ini merupakan faktor psikologis yang berhubungan dengan obesitas yaitu rendahnya harga diri.

Penelitian terhadap penderita obesitas di Amerika didapatkan data bahwa dari 65 juta orang yang melakukan program diet per tahun, mengalami kegagalan menurunkan berat badan yang sebagian besar disebabkan oleh faktor psikologis (Arywibowo dkk., 2009). Di Indonesia sendiri, penelitian Sabalurien (2018) terhadap tiga wanita dewasa awal konsumen obat pelangsing yang mengalami obesitas di Samarinda menyimpulkan bahwa mereka mengalami kecemasan karena adanya intimidasi dari orang lain akibat obesitas yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Subjek A melakukan diet dalam usaha menurunkan berat badan dengan mendatangi dokter namun dietnya tidak berhasil sama sekali. Subjek A merasa tidak sabar akan perubahan berat badan, maka ia memutuskan meminum obat dari dokter dengan dosis banyak hingga mengalami over dosis dan dirawat di IGD rumah sakit.

Kemampuan kedua subjek dalam mengatasi masalah obesitas belum dapat membuat subjek menghargai diri sendiri. Subjek A hanya nyaman bersama anggota keluarga dan subjek B nyaman bersama satu orang teman yang mampu menerima kondisi obesitasnya dengan tulus. Subjek A

sebenarnya berupaya mengatasi masalah rendahnya harga diri dengan mengikuti komunitas X, namun tidak berlanjut akibat suami menelantarkan dengan alasan gemuk. Setelah itu subjek A mengalami kekerasan secara fisik, verbal, juga secara ekonomi tidak dinafkahi. Begitupun dengan subjek B yang tidak mendapatkan dukungan suami dalam membantu ekonomi dan ditinggalkan suami tanpa status yang jelas.

Berdasarkan hasil penelitian, jelas kedua subjek dapat dikategorikan sebagai korban penelantaran rumah tangga sesuai Pasal 9 UU Penghapusan KDRT (Undang-undang Republik Indonesia, 2004) yang berbunyi: “(1) *Setiap orang dilarang menelantarkan orang dalam lingkup rumah tangganya, padahal menurut hukum yang berlaku baginya atau karena persetujuan atau perjanjian ia wajib memberikan kehidupan, perawatan, atau pemeliharaan kepada orang tersebut.*” (2) “*Penelantaran sebagaimana dimaksud pada ayat (1) juga berlaku bagi setiap orang yang mengakibatkan ketergantungan ekonomi dengan cara membatasi dan/ atau melarang untuk bekerja yang layak di dalam atau di luar rumah sehingga korban berada di bawah kendali orang tersebut.*”

Apabila melihat bunyi pasal di atas, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek tidak diberikan nafkah secara ekonomi karena melakukan penelantaran yang mengakibatkan ketergantungan ekonomi dengan cara membatasi dan/ atau melarang bekerja. Kodai (dalam Fitriani, 2021) menjabarkan jenis kekerasan ekonomi yaitu kekerasan ekonomi berat, berupa tindakan eksploitasi, memaksa korban bekerja dengan cara eksploitatif, melarang korban bekerja tetapi menelantarkannya, mengambil hak korban tanpa sepengetahuan dan tanpa persetujuan korban, merampas dan atau memanipulasi harta benda korban. Kekerasan ekonomi ringan yaitu melakukan upaya-upaya sengaja yang menjadikan korban tergantung atau tidak berdaya secara ekonomi atau tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya. Dalam penelitian ini, kedua korban termasuk dalam kekerasan ekonomi berat karena keduanya dilarang bekerja namun ditelantarkan oleh suami. Bahkan subjek A

dirampas dan dimanipulasi dengan diambil semua ijazahnya sehingga kesulitan melamar pekerjaan.

Tindak pidana penelantaran rumah tangga tergolong kekerasan psikologis yang dapat mengakibatkan beban mental bagi korban. Kekerasan psikologis oleh pelaku terhadap korban memang tidak menimbulkan bekas luka seperti kekerasan fisik, namun kekerasan psikologis dapat menjatuhkan harga diri bahkan memicu dendam bagi korban terhadap pelaku (Yunantika & Rochmani, 2021). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian pada subjek B yang tidak mengalami kekerasan fisik namun secara verbal suami selalu membuat subjek merasa tidak berharga. Sedangkan pada subjek A, tidak hanya ditelantarkan secara ekonomi, subjek A pun mengalami kekerasan verbal dan fisik yang membuatnya depresi hingga melakukan percobaan bunuh diri.

Perilaku suami yang menelantarkan kedua subjek jelas memberikan efek jangka panjang salah satunya rendahnya harga diri. Menurut Coopersmith (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) harga diri bukan bersifat bawaan melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. Pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa faktor yaitu kekuatan dan performansi individu yang menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu dan berarti menurut standar dan nilai pribadi. Selain itu, lingkungan sosial dimana individu berada turut memengaruhi pembentukan harga diri. Penilaian orang lain di lingkungan luar saat kecil hingga dewasa yang merendahkan kedua subjek memengaruhi harga diri keduanya. Hubungan pernikahan yang awalnya harmonis atau tidak ada masalah namun akhirnya suami melakukan penelantaran rumah tangga dengan alasan kegemukan subjek, sehingga subjek kehilangan kasih sayang, mendapat penghinaan dan dijauhi suami membuat harga diri semakin rendah.

Penilaian atau evaluasi subjek diekspresikan melalui perilaku dan sikapnya terhadap diri sendiri dari kebiasaannya memandang diri sendiri, bagaimana ia melakukan penerimaan pada dirinya sendiri sebagai sosok yang berharga atau bernilai, dapat dilihat berdasarkan tiga komponen harga diri dari Heatherton dan Polivy (1991, dalam

Nurrahmah dkk, 2021) yaitu komponen *performance self esteem*; merupakan penilaian atau evaluasi individu yang diekspresikan melalui perilaku yang mengacu pada kompetensi umum, menunjukkan kemampuan intelektual dalam memahami informasi hingga kemampuan memecahkan masalah. Pada subjek A, walaupun performa hasil akademik dapat dilakukan dengan baik sebagai lulusan S1, memiliki kemampuan administrasi juga wawasan luas, namun subjek A tetap belum mampu menilai dirinya sebagai orang yang berharga saat ditelantarkan suami. Terlebih tidak mampu bekerja menggunakan ijazah yang telah diperoleh. Begitupun dengan subjek B yang merasa tidak mempunyai kapasitas diri atau bakat dan merasa tidak percaya diri karena riwayat pendidikan yang hanya tingkat SMA. Keduanya tidak mampu memecahkan masalah rumah tangga dengan baik, cenderung menutupi masalah dan tetap menjadi korban kekerasan oleh suami selama bertahun-tahun.

Komponen *social self esteem* merupakan penilaian atau evaluasi individu yang diekspresikan melalui perilaku yang mengacu pada bagaimana seseorang menghayati penilaian orang lain terhadap dirinya meliputi perasaan saat berada di tengah publik. Subjek A memiliki minat sosial dan relasi interpersonal lebih baik dibanding subjek B yang ditanamkan oleh orang tua sehingga subjek A senang berteman. Hanya saja kekhawatiran kedua subjek mengenai bagaimana orang lain memandang kondisi subjek yang tidak bekerja serta ketidakharmonisan rumah tangga, membuat keduanya menilai diri sebagai perempuan tidak berharga. Subjek A kehilangan sosok suami yang selama ini menerima dirinya apa adanya, sejak ditelantarkan menjadi kehilangan sosok untuk bergantung hingga selalu timbul keinginan untuk terus bergantung kepada orang tua terutama ayah yang selalu membantu secara finansial. Subjek B yang kesulitan terbuka pada keluarga semakin membuatnya takut dinilai negatif.

Komponen *physical self esteem*; merupakan evaluasi individu yang diekspresikan melalui perilaku yang mengacu pada bagaimana menghayati fisik, meliputi keahlian yang menggunakan kemampuan fisik dan penilaian

fisik apakah berpenampilan menarik atau *body image*. Subjek A mampu membuktikan pada lingkungan bahwa walaupun berbadan gemuk, ia mampu bermain olah raga *volley* dengan baik. Setelah mengetahui perempuan selingkuhan suami lebih menarik secara fisik, subjek A semakin membenci bentuk tubuhnya sendiri. Subjek A berusaha mencari perhatian suami dengan mengembangkan konsep ideal seorang perempuan harus langsing, maka subjek melakukan diet ketat namun tidak berhasil bahkan mengalami overdosis. Begitupun pada subjek B yang merasa tidak menarik karena suami selalu mengatakan tubuh obesitasnya sebagai penyebab tidak mampu bekerja dan tidak bisa hamil.

Dalam Islam, harga diri disebut *muhasabah al-nafs* diartikan sebagai evaluasi diri (Arroisi & Badi, 2022). Setiap Muslim, termasuk wanita hendaknya mengevaluasi segala kewajiban yang melekat pada dirinya baik sebagai seorang anak, istri, ibu dan peran lain dalam kehidupan. Seorang Muslimah sejati menurut Islam harus mematuhi segala perintah dan larangan Allah Swt. yang tertera dalam Al-Qur'an dan Hadis (Mubarakah, 2021). Dalam Islam, Muslimah dipersilakan mengaktualisasikan potensi dan keterampilan dirinya untuk kemaslahatan bersama dan sesuai tuntunan Islam (Nurliana, 2017). Muslimah boleh bekerja membantu suami, asal suami meridhoi serta sesuai syariat seperti berpakaian yang tidak memamerkan aurat untuk menjaga kehormatan suami dan kesucian dirinya (Murtopo, 2017).

Apabila seorang muslimah menikah, maka tanggung jawabnya beralih kepada suami. Istri harus patuh dan melaksanakan semua perintah suami. Apabila istri tidak melaksanakannya maka tidak jarang suami melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat menyakiti istri baik secara fisik maupun psikis. Para suami menganggap bahwa suami sebagai pemimpin itu superior dan menganggap kedudukan perempuan lebih lemah (Farah, 2020). Padahal kepemimpinan yang dimaksud dalam Al-Qur'an Surah An-Nisa ayat 34 adalah pemimpin untuk menjaga dan melindungi keluarga bukan melakukan perbuatan yang sewenang-wenang terhadap istri hingga membuat istri merasa direndahkan (Sidiq & Erihadiana, 2022).

Sesuai hasil penelitian Cahyanti dkk. (2022) yang menunjukkan harga diri rendah dapat menjadi penyebab sulitnya keluar dari siklus kekerasan dan menjadi faktor penguat untuk individu terus bertahan dalam siklus kekerasan tersebut. Penyebab pelaku kekerasan terhadap perempuan seringkali didorong oleh masalah ketidakadilan gender dimana perempuan menjadi sasaran tindak kekerasan berbasis gender (Ahmad, 2023). Pelaku kekerasan dalam rumah tangga didominasi oleh laki-laki sebagai suami sekaligus kepala rumah tangga (Alfaruqy & Indrawati, 2022). Penelitian lain menunjukkan hasil survei bahwa suami menjadikan istri sebagai "hak milik" yang boleh diperlakukan sesuka hati disebabkan adanya pemahaman nilai-nilai agama dan budaya yang keliru (Situmorang & Syifa, 2008 dalam Rahmah, 2020).

Dalam Kompilasi Hukum Islam Bagian Ketiga Pasal 80 ayat (2) yang berbunyi: "*Suami wajib melindungi istrinya dan memberikan segala sesuatu keperluan hidup berumah tangga.*" Salah satu hak yang wajib dipenuhi seorang suami terhadap istrinya adalah bertanggung jawab sepenuhnya untuk memberikan nafkah. Hak istri dalam pernikahan adalah sekumpulan kewajiban yang harus ditunaikan oleh suami, begitu pun sebaliknya, hak suami adalah serangkaian kewajiban yang mesti dilaksanakan istri (Syarifuddin dalam Ritonga, 2020). Ketika suami melaksanakan kewajibannya sebaik mungkin, maka hakikatnya istri akan mendapatkan hak-haknya pula. Demikian pula ketika istri melaksanakan kewajibannya dengan baik dan ikhlas, maka hak-hak suami telah dipenuhinya dengan benar.

Semua yang telah dijelaskan di atas terdapat dalam Al-Qur'an, salah satunya Surah Al-Baqarah ayat 228 mengenai hak dan kewajiban suami istri dalam perkawinan. Sejalan dengan Hadis riwayat Hakim bin Mu'awiyah bin Haydah al-Qusyairy, bahwa kakeknya bertanya kepada Rasulullah Saw.: "Apa saja hak-hak istri itu?" Rasul menjawab, "Kamu harus memberinya makan sebagaimana yang kamu makan, memberinya pakaian sebagaimana yang kamu pakai, tidak memukul wajahnya, tidak melecehkan dan tidak

memusuhinya dengan meninggalkan rumah” (Naamy, 2018).

Minimnya pengetahuan serta tidak dipahaminya konsep agama secara utuh tentang relasi suami dan istri diduga menjadi salah satu penyebab semakin tingginya KDRT (Situmorang & Syifa, 2008 dalam Rahmah, 2020). Berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek tidak menelisik mengenai ketaatan calon suami sebelum menikah, hanya sekedar beragama Islam dirasa sudah cukup. Padahal dalam memilih calon pasangan hidup perlu memperhatikan sebagaimana Hadis riwayat Bukhari Muslim: 4700 yang menyatakan: "Wanita itu dinikahi karena empat hal, karena hartanya, karena keturunannya, karena kecantikannya dan karena agamanya. Maka pilihlah karena agamanya, niscaya kamu akan beruntung" (Hudafi, 2020).

Hadis tersebut berlaku pula untuk seorang muslimah dalam mencari calon suami bahwa yang paling utama yaitu memilih muslim yang taat agamanya. Taat kepada Allah merupakan kriteria paling utama dalam memilih calon pasangan hidup sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Hujurat ayat 13, “Sesungguhnya yang paling mulia diantara kalian adalah yang paling bertaqwa”. Taqwa adalah menjaga diri dari adzab Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Maka hendaknya seorang muslim dalam menentukan calon pasangan mencari yang paling mulia di sisi Allah, yaitu seorang yang taat kepada aturan agama. Karena bagaimana mungkin seseorang dapat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, padahal dia tidak tahu apa saja yang diperintahkan Allah dan apa saja yang dilarang oleh-Nya. Maka diperlukan pemahaman ilmu agama untuk dapat menerapkannya (Ilma & Muhammad, 2020).

Dalam kehidupan rumah tangga diperlukan tujuan sakinah, mawaddah dan rahmah dengan saling memberikan dukungan dan penerimaan (Sulaeman dkk., 2019). Suami istri harus memiliki kesepakatan untuk menjalankan segala hak dan kewajiban dengan baik agar tercipta sebuah keluarga bahagia atau sakinah (Nurdiani, 2019). Keluarga sakinah ialah bentuk keluarga muslim yang berlandaskan Islam sebagai pondasi yaitu petunjuk dalam setiap menghadapi segala

permasalahan rumah tangga (Ramadhani, 2021). Agama Islam jelas melarang terjadinya kekerasan di dalam keluarga dan Al-Qur'an memerintahkan suami agar memperlakukan istri dengan perlakuan yang baik bukan malah menyakiti bahkan mendzalimi istri (Zuliana & Kumala, 2020). Kekerasan terhadap istri adalah bentuk kejahatan apalagi jika suami menyakiti istri dengan memukulnya hingga terluka. Perkataan suami yang mencaci, memaki, menuduh, berprasangka buruk, atau menghina istri jelas melanggar kewajibannya untuk memperlakukan istri dengan baik (Lamona & Nurhafifah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, dalam menghadapi permasalahan rumah tangga, kedua subjek tidak berupaya mengatasinya dengan pendekatan spiritual. Keduanya mengaku semakin menjauh dari perintah Allah dengan menyalahkan Allah dan meninggalkan salat. Namun keduanya tetap melakukan kewajiban sebagai istri dengan patuh tidak meminta cerai walaupun secara psikis sudah berada pada titik terendah akan perlakuan penelantaran oleh suami akibat obesitas.

Hasil penelitian Hervika dkk. (2021) menyimpulkan bahwa wanita yang mengalami KDRT berlatar pendidikan SMA/ SMK, tidak bekerja, tidak atau belum memiliki anak, tidak melaporkan, dan tidak memiliki dukungan sosial cenderung memiliki skor keputusan lebih tinggi. Sementara itu, partisipan yang memiliki latar belakang pendidikan S1 dan memilih untuk melaporkan pengalaman KDRT memiliki skor keputusan lebih rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada kedua subjek dengan perbedaan latar belakang pendidikan, memiliki sikap berbeda yaitu upaya melaporkan kekerasan yang dialami yang mana subjek A bercerita pada keluarga dan mengupayakan cerai ke instansi suami. Sedangkan subjek B yang latar pendidikan SMA tidak bercerita pada siapapun dan tidak berupaya bercerai, subjek B hanya meratapi nasib seorang diri tanpa dukungan orang lain pada awal terjadinya masalah rumah tangga.

Padahal dukungan orang lain terutama keluarga dan kerabat dekat korban sebagai orang-orang yang hidup bersama dalam keseharian korban akan memberikan dampak positif dalam percepatan proses pemulihan kesehatan mental

korban (Nurendra dkk., 2013). Dukungan sosial dibutuhkan individu agar dapat menjadi pribadi yang kuat dan dapat mengatasi setiap permasalahan hidup, begitupun perempuan korban KDRT akan merasa aman untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial sehingga lebih terampil dan lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya (Rismelina, 2020).

Hasil penelitian pada kedua subjek, terutama subjek B yang tidak terbuka pada orang tua, hanya mampu memendam masalah sendiri. Saat orang tua subjek B mengetahui permasalahannya, subjek B diminta menyelesaikan sendiri tanpa dibantu dan tidak diperkenankan bercerai. Subjek B merasa jika bercerai siapa yang akan menerima keadaan dirinya sebagai janda yang tidak bekerja dan memiliki tubuh obesitas. Pada subjek A, kedekatannya dengan keluarga terutama Ayah membuatnya merasa lebih percaya diri dalam menjalankan kehidupan sosialnya di lingkungan sekolah anaknya. Saat mengalami depresi, orang tua subjek A yang menggantikan peran dalam mengurus anaknya kemudian tersadarkan untuk kembali bangkit oleh anaknya sendiri. Selain itu, subjek A mengaku dengan usianya yang sudah tidak muda, tubuh obesitas dan tidak bekerja akan kesulitan dalam mencari pengganti suami serta merasa masih trauma untuk menjalin relasi dengan lawan jenis.

Istri yang mengalami KDRT namun mampu bertahan dalam perkawinan selama bertahun-tahun menurut Ganley (dalam Dewi & Hartini, 2017) dapat disebabkan beberapa faktor yaitu adanya perasaan takut kepada pelaku, bertahan agar tetap bersama anak, faktor budaya dan agama untuk mempertahankan rumah tangga, serta adanya harapan dan keyakinan pelaku akan berubah. Kedua subjek dalam penelitian ini tidak siap jika bercerai akan menjadi janda dan *single parent* tanpa memiliki pekerjaan dan masih dibantu orang tua. Sejalan dengan hasil penelitian Kalingga dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa dampak psikologis perempuan *single parent* yaitu menderita ketegangan atau stres tingkat tinggi, depresi, berpotensi mengalami sakit kejiwaan, kemungkinan untuk bunuh diri, serta kemampuan

menghadapi dan menyelesaikan masalah lebih rendah.

Adanya dampak-dampak yang timbul akibat tindakan KDRT, korban perlu diberikan bantuan melalui berbagai pendekatan. Sesuai hasil penelitian Oktasari dkk. (2018) mengenai efektivitas layanan konseling psikologis untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sehingga korban mampu menjalani kehidupan efektif sehari-harinya. Hasil penelitian lain menunjukkan pemberian intervensi *solution focused brief therapy* efektif meningkatkan derajat harga diri istri korban KDRT dengan cara diarahkan untuk mampu menggambarkan perubahan yang diinginkan, membangun aspek positif sehingga subjek mampu memandang dirinya sebagai seseorang yang berkompeten dan memiliki kemampuan (Cahyanti dkk., 2022). Penelitian Sharf (dalam Agustini, 2022) dengan menerapkan *art therapy* untuk membantu istri korban KDRT terbukti mampu mengatasi konflik, mengurangi stres dan meningkatkan harga diri. Intervensi psikologis lain yaitu terapi seni terbukti dapat mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT (Joseph dkk., 2018). Penelitian lain membuktikan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan dan pengembangan *self love* pada perempuan yang mengalami trauma pasca KDRT setelah mendapatkan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif (Krisnanda dkk., 2022).

Selain itu, meningkatkan sisi spiritual dipercaya oleh subjek yang mengalami KDRT mampu mendatangkan ketenangan batin sehingga mereka akan lebih tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan kasus KDRT dengan cara berserah diri pada Allah (Amanullah dkk., 2018). Penelitian Jayanti dkk. (2019) menunjukkan terapi ruqyah syar'iyah efektif meningkatkan kebahagiaan pada perempuan korban kekerasan. Pendekatan spiritual dibuktikan dengan hasil penelitian terapi zikir istigfar pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga yang merasakan perbedaan kondisi diri dan manfaat setelah mengikuti terapi zikir istighfar yang paling dirasakan adalah ketenangan hati dan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan (Kartikasari & Nashori, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, kedua subjek

penelitian ini sebenarnya membutuhkan bantuan secara psikologis serta melalui pendekatan spiritual. Setelah mengalami penelantaran rumah tangga, kedua subjek justru semakin menyalahkan takdir dan menjauh dari perintah Allah Swt. Hal ini merupakan salah satu temuan baru dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh antara masalah rumah tangga terhadap tingkat keimanan atau aspek spiritual seseorang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yakni data demografi kedua subjek yang bersifat heterogen seperti usia subjek, usia pernikahan, tingkat pendidikan serta status sosio-ekonomi sehingga memengaruhi bagaimana cara mereka menggunakan kemampuan kognitif untuk menangani masalah. Akan tetapi, semua hal itu justru menjadi keunikan antara subjek A dan B. Sebelum mengalami penelantaran rumah tangga, subjek A memiliki penilaian lebih positif dibanding subjek B walaupun dengan kondisi tubuh obesitas. Hal ini disebabkan tingkat pendidikan lebih tinggi, wawasan lebih luas serta keterampilan mumpuni. Tumbuh di lingkungan keluarga yang baik dalam komunikasi menumbuhkan minat sosial pada subjek A dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga serta teman membuatnya lebih memiliki kepercayaan diri maupun konsep diri lebih baik. Dengan demikian variabel *coping strategy*, pola komunikasi, dukungan sosial, kepercayaan diri dan konsep diri dapat menjadi temuan baru untuk kemudian digunakan pada penelitian selanjutnya.

Simpulan

Penelitian ini memberikan gambaran penilaian diri negatif dari kedua subjek yang mengevaluasi seluruh pengalaman sebagai perempuan obesitas dan istri yang mengalami penelantaran rumah tangga. Meskipun subjek A memiliki latar belakang pendidikan dan sosio-ekonomi lebih tinggi dibandingkan subjek B, namun keduanya sama-sama merasa tidak berharga karena suami menjadikan keadaan obesitas sebagai alasan penelantaran.

Begitu pula komponen harga diri pada kedua subjek pun dinilai rendah. Komponen *performance*, merasa tidak berdaya karena sulit

mencari pekerjaan. Komponen sosial, merasa terasing dan ketakutan akan penolakan serta stigma dari lingkungan. Lalu komponen fisik, merasa tidak percaya diri dan tidak menarik dari segi fisik. Atas segala yang terjadi pada kehidupan rumah tangga dan kondisi obesitasnya, kedua subjek membutuhkan bantuan secara psikologis dan pendekatan spiritual sebagai seorang muslimah.

Referensi

- Afzalia, L., Sari, K., Sari, N., & Viridanda, W. (2020). Perbedaan citra tubuh pada wanita memiliki anak dan tidak memiliki anak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 6(2), 81–90. <https://doi.org/10.22373/equality.v6i2.7921>
- Agustini. (2022). Penerapan art therapy dalam mengurangi depresi pada istri korban KDRT. *Biopsikososial*, 6(1), 565–601. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v6i1.16228>
- Ahmad. (2023). Pertanggungjawaban pidana terhadap suami pelaku penelantaran dan penganiayaan psikis terhadap istri ditinjau dari undang-undang nomor 23 tahun 2004 tentang penghapusan kekerasan dalam rumah tangga. *Krtha Bhayangkara*, 17(1), 79–92. <https://doi.org/10.31599/krtha.v17i1.2016>
- Alfaruqy, M., & Indrawati, E. (2022). Kata maaf, apakah berarti damai? Relasi pasangan suami-istri di pusran kekerasan dalam rumah tangga. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 16–30. <https://doi.org/10.32528/ins.v18i1.3485>
- Alimi, R., & Nurwati, N. (2021). Faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33434>
- Amanullah, F. Z., Kusyogo, C., & Kusumawati, A. (2018). Adaptasi psikologi sosial istri korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di kabupaten Pati (Studi kualitatif pada istri korban KDRT di kabupaten Pati). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 565–573. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i4.21480>
- Anggraini, N. V., Ritanti, & Ratnawati, D. (2022). Genetik memengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Journal of Health*,

- Education and Literacy (J-Healt)*, 5(1), 1-7.
<https://doi.org/10.31605/j-healt.v5i1.1495>
- Arfan, & Manshur. (2020). Kehidupan keluarga dengan pembantu rumah tangga wanita bukan mahram. *Jurnal Ulumul Syar'i*, 9(1), 173–180.
<https://doi.org/10.52051/ulumulyari.v9i1.76>
- Arhandika, D. (2022). Kajian bahaya obesitas di masa pandemi covid-19 dan cara melawan obesitas berdasarkan perspektif islam (Skripsi tidak dipublikasikan). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep harga diri: Studi komparasi perspektif psikologi modern dan Islam. *PSIKOLOGIKA*, 27(1), 89–106.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Ashar, S. A., Khumas, A., & Djalal, N. M. (2022). Resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) selama pandemi covid-19 di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial an Humaniora*, 2(2), 274–282.
<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1392>
- Aziz, A. (2017). Islam dan kekerasan dalam rumah tangga. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 159-176.
<https://doi.org/10.15408/kordinat.v16i1.6460>
- Cahyanti, A. D., Nurlailiwangi, E., & Suhana, S. (2022). Efektivitas solution focused brief therapy untuk meningkatkan derajat harga diri pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 62–67.
<https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9321>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design qualitative, quantitative and mix methode aproaches*. (Fifth Edition). SAGE Publication.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Departemen Agama Republik Indonesia.
- Destianty, A., & Caninsti, R. (2021). Peran kesadaran kesehatan terhadap preventive health care behavior pada individu yang mengalami obesitas. *Psikogenesis*, 9(1), 81–103. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i1.1860>
- Dewi, I. D. A. D. P., & Hartini, N. (2017). Dinamika forgiveness pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 51–62.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.V2I12017.51-62>
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). Citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan penerimaan diri pada orang dengan obesitas (odo). *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 16(2), 198–207.
<https://doi.org/10.30659/jp.16.2.198-207>
- Farah, N. (2020). Hak-hak perempuan dalam Islam. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 15(2), 183–206.
<https://doi.org/10.24090/yinyang.v15i2.3953>
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101–118.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Fitriani. (2021). Penjatuhan pidana penjara bagi penelantaran rumah tangga. *Jurnal Yudisial*, 14(3), 395–411.
<https://doi.org/10.29123/jy.v14i3.448>
- Hadori, A., & Elmawati, E. (2023). Gambaran proses self-acceptance pada wanita dewasa madya yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 83–95.
<https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i01.783>
- Hermawan, H., Sartika, M., Dian, U., & Semarang, N. (2019). Halal lifestyle di Indonesia. *An-Nisbah: Jurnal Ekonomi Syariah*, 6(1), 57–81.
<https://doi.org/10.21274/an.2019.6.1.57-81>
- Hervika, L., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2021). Gambaran tingkat keputusan pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Muara*, 1(1), 24–29.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12056>
- Hudafi, H. (2020). Pembentukan keluarga sakinah mawaddah warahmah menurut undang – undang nomor 1 tahun 1974 dan kompilasi hukum islam. *Al Hurriyah: Jurnal Hukum Islam*, 5(2), 172-181.
<https://doi.org/10.30983/alhurriyah.v5i2.3647>
- Ilma, N., & Muhammad, M. (2020). Kebebasan perempuan dalam memilih calon suami: Studi perbandingan antara mazhab Syafi'i dan Hanafi. *Mazahibuna: Jurnal Perbandingan Mazhab*, 2(1), 212–230.
<https://doi.org/10.24252/mh.v2i2.17817>
- Irmawati, D. G., Rifani, R., & Indahari, N. A. (2023). Pola emotional eating pada wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran

- jarak jauh. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(2), 223–231. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1386>
- Jayanti, A., Nashori, F., & Rumiani. (2019). Terapi ruqyah syar'iyah meningkatkan kebahagiaan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 111–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art5>
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. (2018). Penerapan terapi seni dalam mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di Jakarta. *Jurnal Muara: Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 77–87. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Kalingga, Q. R. H., Falahiyati, N., & Sirait, A. R. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendiidikan Humaniora*, 6(2), 90–96. <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i2.988>
- Kartikasari, M., & Nashori, F. (2022). Efektivitas terapi zikir istighfar untuk mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.1942>
- Komnas Perempuan. (2023, Maret 7). Lembar fakta: Catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2023 kekerasan terhadap perempuan di ranah publik dan negara: Minimnya perlindungan dan pemulihan. Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/download-file/949>
- Krisnanda, V. D., Ramli, M., & Hidayah, N. (2022). Konseling cognitive behavioral therapy (CBT) untuk mengembangkan self-love penyintas trauma kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 116–129. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i214167>
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466–474. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Lamona, M., & Nurhafifah. (2021). Kekerasan dalam rumah tangga oleh suami terhadap istri menurut perspektif hukum Islam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(3), 439–447.
- Limupa, A., & Primanita, R. Y. (2022). Hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri pada wanita yang mengalami KDRT di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1311–1318. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i4.2022.1311-1318>
- Mubarokah, L. (2021). Wanita dalam Islam. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 6(1), 23–31. <http://dx.doi.org/10.21580/jish.v6i1.8175>
- Murtane, N. M. (2021). Obesitas dan depresi pada orang dewasa. *JKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 88–93. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.515>
- Murtopo, B. A. (2017). Etika berpakaian dalam Islam: Tinjauan busana wanita sesuai ketentuan Islam. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 1(2), 243–251. <https://doi.org/10.52266/tajdid.v1i2.48>
- Mustikawati, F., & Pudjiastuti, E. (2017). Studi deskriptif mengenai self esteem wanita obesitas usia dewasa dini di komunitas xtra-large Bandung. *Prosiding Psikologi*, 890–895. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.7637>
- Naamy, N. (2018). Hak asasi perempuan dalam Islam. *QAWWAM*, 12(2), 103–112. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v12i2.792>
- Nurdiani, P. R. (2019). Konsep institusi keluarga dalam Islam. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 1–28. <https://doi.org/10.21093/twt.v6i3.1726>
- Nurendra, A. R., Gani, H. A., & Istiaji, E. (2013). Dukungan sosial keluarga pada perempuan korban KDRT (Family social support to women victims of domestic violence). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2013*.
- Nurliana, N. (2017). Wanita karir menurut hukum Islam. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 9(1), 70–100. <https://doi.org/10.24014/af.v9i1.3823>
- Nurramadhan, A. S., Nuripah, G., & Suganda, R. (2022). Hubungan antara obesitas dengan penghargaan diri (self-esteem) pada orang dewasa. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 1113–1119. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.2255>
- Oktasari, M., Stevani, H., & Solihatun, S. (2018). Kajian teoritis layanan konseling untuk korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu*

- Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*, 3(1), 12–21. <http://dx.doi.org/10.32663/psikodidaktika.v3i1.297>
- Pramintasari, T. R., & Fatmawati, I. (2017). Pengaruh keyakinan religius, peran sertifikasi halal, paparan informasi, dan alasan kesehatan terhadap kesadaran masyarakat pada produk makanan halal. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 8(1), 1–33.
- Prastuti, E., & Mulyani, H. T. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 302-318. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3472>
- Prastyananda, N. (2016). Penelantaran rumah tangga (Kajian hukum dan gender). *Jurnal MUWAZAH*, 8(1), 74–97.
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111-119. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29119>
- Rahmah, Z., Syafrilisyah., & Fatmawati. (2020). Religiusitas dan kecenderungan melakukan kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Studia Insanica*, 8(1), 10–22. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i1.3556>
- Ramadhani, P. (2021). Perlindungan hukum terhadap wanita ditinjau dari hukum Islam. *Juripol*, 4(1), 427-436. <https://doi.org/10.33395/juripol.v4i1.11185>
- Ramadhani, P., & Nelly, R. (2021). Dampak kekerasan dalam rumah tangga di Kelurahan Kenangan Baru. *Japsi Kontribusi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.47709/dst.v1i1.xxx>
- Undang-undang Republik Indonesia. (2004). Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2004 tentang penghapusan kekerasan dalam rumah tangga. Undang-Undang Republik Indonesia. <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/24.pdf>
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195-201. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>
- Ritonga, A. R. (2020). Pembatasan bekerja bagi pasangan suami istri pada Pasal 9 Undang-Undang nomor 23 tahun 2004 perspektif hukum Islam. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 19(1), 155-166. <https://doi.org/10.24014/af.v19i1.9844>
- Sabalurien, F. R. (2018). Kecemasan wanita terhadap obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 560–567. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4680>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan status gizi obesitas pada orang dewasa di perkotaan: Tinjauan sistematis. *Arkesmas: Arsip Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4853>
- Satria, A. D. (2021). Makanan halal perspektif Majelis Ulama Indonesia (MUI) di Kota Palangka Raya. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 22(2), 308–313. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i2.16694>
- Shawli, I. F. (2019). Pengaruh self-esteem, social comparison, thin ideal internalization, dan rasa syukur terhadap body dissatisfaction ibu pasca melahirkan (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi.
- Sidiq, Y. H., & Erihadiana, M. (2022). Gender dalam pandangan Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 875-882. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.502>
- Sulaeman, N., Jamaa, L., & Malawat, M. (2019). Violent communication in the household upon muslim women in Maluku. *Journal Pekommas*, 4(2), 177. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2019.2040208>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Veriza, E., Rosa, E., & Pahrurazi. (2023). *Model intervensi modifikasi perilaku self esteem (mimse) dalam menurunkan perilaku berisiko pada kesehatan remaja*. CV Pena Persada.
- Wulandari, P., Arifianto, A., & Aini, N. (2018). Hubungan obesitas dengan harga diri (self-esteem) pada remaja putri SMA negeri 13 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 81–89. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.650>
- Wulandari, T., & Zulkaida, A. (2007, Agustus 21-22). *Self regulated behavior pada remaja*

- yang mengalami obesitas. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil) Vol. 2 Auditorium Kampus Gunadarma.*
- Yanti, E. R., & Zahara, R. (2022). Hak dan kewajiban suami istri dan kaitan dengan nusyuz dan dayyuz dalam nash. *Takammul: Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*, 9(1), 1–22. <http://dx.doi.org/10.22373/takumul.v9i1.12562>
- Yunantika, M., & Rochmani. (2021). Penelantaran istri oleh suami merupakan tindak pidana. *Dinamika Hukum*, 22(1), <https://doi.org/10.35315/dh.v22i1.8436>
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 728-734. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21705>
- Zuhratul, A., & Mareta, M. (2021). Resiliensi perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga di desa Rumbuk Pusat kecamatan Sakra kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(2), 215–232. <https://doi.org/10.29080/jbki.2021.11.2.215-232>
- Zuliana, N., & Kumala, A. (2020). Efek sabar dan syukur terhadap penyesuaian pernikahan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2). 106-113. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong