

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sebelum memasuki dewasa, individu akan memasuki masa transisi dari remaja ke dewasa, masa transisi ini disebut dengan beranjak dewasa atau dewasa awal (*emerging adulthood*). Hal ini ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi dari individu itu sendiri (Santrock, 2011). Menurut Vandeboss (2015) dewasa adalah individu yang sudah mencapai usia 18 tahun atau lebih individu dianggap sebagai dewasa secara sah. Namun, takaran usia ini berbeda di setiap tempat. Sigelman dan Rider (2012) membagi dewasa menjadi tiga bagian, yaitu dewasa awal (*early adulthood*), dewasa tengah (*middle adulthood*) dan dewasa akhir (*late adulthood*). Pada dewasa awal (*early adulthood*) dimulai dari usia 20 tahun hingga 40 tahun. Menurut Hurlock (1980) Dalam masa dewasa awal salah satu tugas perkembangan individu adalah memilih seorang pendamping atau teman hidup. Namun, sebelum memenuhi tugas perkembangan tersebut dibutuhkan pembangunan relasi. Dalam membangun relasi menurut Santrock (2011) ada hal terpenting, yaitu ketertarikan fisik. Menurut Panuju & Umami (1999) penampilan fisik memiliki kategori menarik atau tidak menarik, hal tersebut banyak ditentukan oleh budaya dan waktu dari penampilan tersebut beredar dalam masyarakat.

Wanita lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki, hal ini dipengaruhi karena adanya pendapat bahwa keberhasilan dalam penyesuaian diri di dalam masyarakat tentang cara pandang masyarakat mengenai penampilan fisik (Grider dalam Melliana, 2006). Menurut Marchessault (dalam Grogan, 2017) menggambarkan bahwa bentuk badan idaman atau ideal bagi wanita adalah ramping dan berdada dapat dicontohkan dengan sosok boneka barbie yang tinggi kurus dan berdada, namun secara fisik sangat mustahil. Kepedulian wanita yang berlebihan terhadap fisik dan penampilannya, suatu saat akan membuat gangguan pada diri wanita, yaitu sejenis stres dan bisa menjadi gangguan yang lebih parah (Jourard dalam Melliana, 2006). Pada kenyataannya perubahan fisik wanita bisa dipengaruhi karena beberapa faktor, salah satunya adalah kehamilan. Dari perubahan fisik wanita tersebut, dapat mempengaruhi cara pandang wanita terhadap tubuhnya (Fisher dalam Melliana, 2006).

Menurut Tolongan, Korompis & Hutauruk (2019) setelah melahirkan wanita akan mengalami fase transisi yang dapat menyebabkan beberapa perubahan fisik dan juga psikologis. Perubahan yang mampu diamati adalah perubahan fisik seperti perubahan organ-organ reproduksi dan perubahan tubuh lainnya seperti pinggul membesar, flek hitam di bagian perut (*stretc mark*), payudara membengkak, kaki bengkak, varises hingga kenaikan berat badan. Ketika wanita memiliki gambaran ideal tentang penampilan terutama tubuhnya tetapi berlawanan dengan citra tubuh yang nyata. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya (Melliana, 2006). Dari penelitian yang dilakukan oleh Becker, et al. (2017)

secara *online* didapat bahwa citra tubuh negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh ditandai dengan kekhawatiran, citra tubuh negatif dilaporkan per-saat ini mengalami masalah sebagai akibat dari bentuk atau berat badan, perasaan kritis tentang diri sendiri (67%), kesal (43%), malu (41%), bersalah (43%), khawatir (41%) dan kegagalan (33%).

Citra tubuh menurut Cash (2012) adalah suatu pengalaman psikologis dari individu berupa persepsi, perasaan, dan berperilaku terhadap bentuk tubuh yang mempengaruhi penampilan individu tersebut. Citra tubuh adalah pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan seseorang terhadap keadaan dari tubuhnya sendiri, tetapi citra tubuh tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang mampu dilihat (Melliana, 2006). Menurut Cash (2002) menyatakan terdapat lima aspek pada citra tubuh antara lain: 1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), 2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*), 3) Kepuasan individu pada bagian tertentu pada tubuhnya (*body areas satisfaction scale*), 4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), 5) Pengkategorian berat badan oleh individu sendiri (*self-classified weight*).

Dalam survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* yang bekerjasama dengan *Yougov* (2019) dengan partisipan 4.505 orang dewasa di Inggris dan berusia minimal 18 tahun didapat, 41% wanita dewasa mengatakan bahwa merasa lebih negatif tentang citra tubuh setelah melahirkan dibandingkan sebelumnya (23% sedikit lebih negatif dan 18% jauh lebih negatif). Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan, Febriani, & Marhamah (2017) di Jakarta dengan 129 partisipan berusia 20-40 tahun di dapatkan

hasil bahwa terdapat sebanyak 33% dari 129 orang wanita dewasa awal pasca melahirkan memiliki citra tubuh yang negatif.

Peneliti melakukan wawancara yang pada Rabu, 20 Oktober 2020. Pada 6 orang wanita dewasa awal berusia 20-30 tahun pasca melahirkan anak pertama dan sedang berada dimasa nifas maksimal 3 bulan. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat data sebanyak 4 dari 6 wanita dewasa awal pasca melahirkan terindikasi memiliki permasalahan tentang citra tubuh, seperti memiliki kategori berdasarkan memuaskan atau tidak dan menarik atau tidak, lalu subjek menilai dirinya belum menarik dan belum memiliki bentuk tubuh yang memuaskan. Subjek juga merasa dirinya belum ideal dan masih menginginkan bentuk tubuh serta penampilan yang menurutnya sesuai.

Dari hasil wawancara, terdapat kaitannya dengan aspek-aspek citra tubuh. Aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), 6 subjek mengatakan bahwa dirinya belum memiliki penampilan yang menarik dan bentuk tubuh yang proporsional. Aspek Orientasi penampilan (*appearance orientation*), 5 subjek menyatakan bahwa penampilannya masih belum sesuai dengan kategori ideal dan subjek masih berusaha untuk mengembalikan bentuk tubuhnya pada bentuk tubuh sebelum melahirkan, usaha yang dilakukan cukup beragam antara lain: menggunakan pakaian yang mampu menutupi bentuk tubuh yang dirasa kurang baik, menggunakan *makeup*, berolahraga dan juga mengatur pola makan. Lalu pada kepuasan individu pada bagian tertentu pada tubuhnya (*body areas satisfaction scale*), 6 subjek mengatakan bahwa belum merasa

puas dengan semua bentuk tubuhnya setelah melahirkan karena perbedaan yang cukup signifikan terjadi pada penampilan. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), 5 subjek menyatakan bahwa cenderung cemas serta khawatir jika mengalami penambahan berat badan lagi, dan aspek pengkategorian berat badan oleh individu sendiri (*self-classified weight*), 4 subjek menilai bahwa dirinya masuk dalam kategori yang tidak ideal daripada sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 4 dari 6 wanita dewasa awal pasca melahirkan sebagai narasumber terindikasi memiliki permasalahan citra tubuh. Selain itu, subjek juga berusaha untuk mendapatkan bentuk tubuh dan penampilan yang menarik sehingga subjek melakukannya dengan menggunakan *makeup*, baju yang bagus, olahraga dan mengatur makan. Subjek juga merasa sedih dan khawatir jika memiliki kelebihan berat badan.

Seharusnya bentuk tubuh ideal ataupun tidak ideal yang dimiliki individu tidak mempengaruhi dan menentukan perasaan puas atau tidak terhadap sosok tubuh individu tersebut (Melliana, 2006). Menurut survei yang dilakukan oleh *The Women and Equalities* di Inggris (2020) didapatkan ada lebih dari 6 dari setiap 10 wanita merasa memiliki tubuh yang negatif karena budaya diet, tekanan pasca persalinan, sehingga menyebabkan adanya citra tubuh yang buruk. Rasa tidak puas pada penampilan dan bentuk tubuh merupakan citra tubuh yang negatif dan jika tidak diatasi maka akan menjadi gangguan psikologis seperti depresi, penyimpangan kebiasaan makan atau *eating disorder*, contohnya *bulimia*, *anorexia nervosa*, *binge eating* dan lainnya (Amalia, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Riqi, Sutejo & Nurwidayanti

(2019), didapatkan hasil bahwa citra tubuh yang semakin buruk atau negatif mempengaruhi kesejahteraan spiritual subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek yang mengalami gangguan citra tubuh memiliki peluang yang sangat kecil untuk memiliki kesejahteraan spiritual yang baik daripada yang tidak memiliki gangguan citra tubuh.

Faktor yang mampu mempengaruhi citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) ada empat, antara lain: 1) Sosialisasi Budaya (*cultural socialization*) yaitu, budaya dan subkultur yang memiliki dan mampu mengirimkan informasi tentang penampilan hingga karakter fisik, 2) Pengalaman Interpersonal (*interpersonal experiences*), yaitu sosialisasi tentang arti tubuh seseorang tidak hanya sekedar menggunakan pemaparan dari pesan-pesan media, 3) Karakteristik Fisik dan Perubahan Fisik (*physical characteristics and physical changes*), yaitu pengembangan citra tubuh tentu dipengaruhi juga oleh karakteristik fisik, 4) Faktor kepribadian (*personality factors*), Beberapa ciri kepribadian dapat mewakili faktor risiko perkembangan masalah citra tubuh misalnya: konsep diri yang negatif, harga diri yang rendah dan kurangnya dukungan sosial yang mampu meningkatkan kerentanan dari citra tubuh.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor kepribadian karena pada faktor kepribadian, harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh. Harga diri merupakan salah satu hal yang terkait dengan cara individu melihat dan mengevaluasi penampilan dan perkembangan citra tubuh. (Cash & Pruzinsk, 2002). Menurut Wells & Marwell, dalam Mruk (2006) Harga diri juga merupakan sebuah komponen dasar dari kepribadian. Harga diri merupakan sikap yang

dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif (Rosenberg dalam Mruk, 2006).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Sumitro & Erwin (2020) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan citra tubuh. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi juga citra tubuh orang tersebut dan begitupun sebaliknya. Selain itu, berdasarkan data hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan pada tanggal 20 Oktober 2020 di Kabupaten Kebumen pada 6 orang wanita dewasa awal pasca melahirkan dan sedang ada dimasa nifas, didapat bahwa sebagian subjek memandang dan menilai diri sendiri tidak menarik atau dapat diartikan tingkat harga diri yang dimiliki subjek rendah. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memilih harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi citra tubuh.

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menjelaskan bahwa harga diri adalah evaluasi yang dimiliki setiap individu bersifat positif atau negatif terhadap diri individu itu sendiri. Harga diri menurut Melliana (2006) adalah evaluasi dari individu dari keberhargaan dan keberanian individu dalam menghargai diri secara fisik, intelektual, emosional dan juga moral. Menurut Rosenberg (dalam Tafarodi & Milne, 2002) terdapat dua dimensi pada harga diri, yaitu : 1) *Self-competence* dan 2) *Self-liking*.

Wanita pasca melahirkan akan mengalami banyak perubahan dari fisik hingga psikologis (Tolongan, Korompis & Hutauruk, 2019). Menurut Melliana (2006) perubahan psikologis pada wanita dapat berupa ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang

dimiliki, seperti ketika wanita memiliki gambaran ideal tentang penampilan terutama tubuhnya tetapi berlawanan dengan citra tubuh yang nyata. Permasalahan citra tubuh yang terjadi pada seorang wanita sering berkaitan dengan harga diri yang rendah dan juga suasana hati yang depresi atau negatif (Ohring et al dalam Smolak & Thompson, 2009). Menurut Nnaemeka & Solomon (2014), rasa perhatian terhadap citra tubuh mampu mempengaruhi rasa penilaian seorang individu termasuk juga dengan perasaannya tentang dirinya sendiri. Dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh harga diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Sumitro & Erwin (2020) adalah ketika individu memiliki harga diri yang tinggi maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki, berlaku juga sebaliknya.

Atas dasar uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan yang

berkaitan dengan hubungan antara citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.

- b. Manfaat secara praktis penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi informasi tambahan guna layanan intervensi tentang citra tubuh pada wanita dewasa sehingga dapat mengurangi adanya pemikiran negatif tentang pandangan terhadap citra tubuh yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan hasil penelitian dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang memiliki tema yang serupa.