**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PASCA MELAHIRKAN**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM WITH BODY IMAGE ON POST-PARTUM YOUNG ADULT WOMEN***

**Anastasia Dian Ayu Pertiwi**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

 Anastasiadian5@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 43 subjek dengan karakteristik wanita berusia 20-30 tahun, pasca melahirkan anak pertama dan sedang berada di masa nifas (maksimal 3 bulan). Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala harga diri dan skala citra tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment (pearson correlation*). Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,413, yang menunjukan adanya hubungan positif antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,170, hal ini berarti variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 17% terhadap citra tubuh..

**Kata kunci: harga diri, citra tubuh, wanita pasca melahirkan**

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and body image in early postnatal adult women. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-esteem and body image in early postnatal adult women. The subjects in this study were 43 subjects with the characteristics of women aged 20-30 years, after giving birth to their first child and currently in the puerperium (maximum 3 months). The data collection method in this study used a self-esteem scale and a body image scale. The data analysis technique used is product moment correlation (pearson correlation). Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0.413, which indicates a positive relationship between self-esteem and body image in early postnatal adult women. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) is 0.170, this means that the self-esteem variable contributes 17% effectively to body image.*

***Keywords: self-esteem, body image, postpartum women***

**PENDAHULUAN**

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). 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 kenyataanya 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 lainya 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).

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). Cash (2012) 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).*

Berdasarkan hasil wawancara dengan wanita dewasa awal pasca melahirkan yang dilakukan pada tangal 20 Oktober 2020 pada 6 orang wanita dewasa awal pasca melahirkan anak pertama berusia 20 -30 tahun yang sedang berada dimasa nifas maksimal 3 bulan 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). 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).

 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)*. Menurut Cash (2002) pada faktor kepribadian, harga diri merupakan salah satu hal yang terkait dengan cara individu melihat dan mengevaluasi penampilan dan perkembangan citra tubuh. Harga diri juga merupakan sebuah komponen dasar dari kepribadian (Wells & Marwell, 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 sikap 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). Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.

**METODE PENELITIAN**

Variabel kriterium dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan variabel prediktor adalah harga diri. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 20-30 tahun pasca melahirkan anak pertama dan berada dimasa nifas (maksimal 3 bulan) sebanyak 43 orang. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah menggunakan Skala Citra Tubuh sebanyak 36 aitem dan Skala Harga Diri sebanyak 17 aitem. Masing-masing skala di susun oleh peneliti berdasarkan aspek dari masing-masing variable dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antaraCitra Tubuh dan Harga Diri. Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antar variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.Hasil analisis variabel harga diri dengan citra tubuh, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,413 dan p < 0,003 (p < 0,01). Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh wanita dewasa awal pasca melahirkan, berlaku juga sebaliknya. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.

Hasil kategorisasi skor subjek pada citra tubuh dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun hasil dari kategorisasi skor subjek pada skala citra tubuh yaitu, pada kategori tinggi 4 subjek atau 9,3%, kategori sedang 36 subjek atau 83,7%, dan kategori rendah 7 subjek atau 3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki citra tubuh dalam kategori sedang cenderung tinggi. Tingkat citra tubuh yang tinggi menurut Cash dan Pruzinky (2003) diartikan bahwa individu tersebut dapat mengevaluasi penampilan diri dari keseluruhan tubuhnya dan memperbaiki penampilan serta memiliki perasaan puas terhadap bagian tubuh sehingga mampu mengontrol berat badan dengan begitu wanita dewasa awal pasca melahirkan mampu kategorikan golongan berat badannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala harga diri didapatkan bahwa 53,5% (23 subjek) berada dalam kategori tinggi, 46,5% (20 subjek) berada dalam kategori sedang dan 0% (0 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat harga diri dalam kategori tinggi. Subjek pada kategorisasi tinggi memiliki sikap yang positif terhadap diri individu sendiri dan mampu mengevaluasi individu tentang dirinya sendiri yang mengarah pada penerimaan pada diri sendiri dan kritikan dari orang lain serta memiliki kepercayaan diri, optimisme yang tinggi (Coopersmith dalam Murk, 2006).

Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,170 yang menunjukkan bahwa variabel Harga Diri menunjukkan kontribusi (17%) terhadap Citra Tubuh dan sisanya (83%) di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Menurut Cash dan Pruzinsky (2012) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh sosialisasi budaya *(cultural socialization),* pengalaman interpersonal *(interpersonal experiences)*, karakteristik fisik dan perubahan fisik *(physical characteristics and physical changes)*, dan faktor kepribadian *(personality factors)* lainnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi harga diri wanita dewasa awal pasca melahirkan, maka semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah harga diri wanita dewasa awal pasca melahirkan, maka semakin rendah juga citra tubuh yang dimiliki. Harga diri menunjukkan kontribusi sebesar 17% terhadap citra tubuh dan sisanya (83%) dipengaruhi oleh faktor lain, seperti sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik dan perubahan fisik, serta faktor kepribadian.

**SARAN**

Bagi wanita dewasa awal pasca melahirkan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi evaluasi agar dapat lebih menghargai keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi adanya pandangan buruk terhadap bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi harga diri yang dimiliki. Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin menggunakan penelitian serupa, diharapkan memperhatikan faktor lainnya, berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan efektif harga diri terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan adalah sebesar 17%, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggali lebih mengenai faktor-faktor lain.

**REFERENSI**

Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Wanita. Musawa. 5(4), 441-464.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco : Freeman and Company

Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York : A Division of Guilford

Cash, T.F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Vol. 1.doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7

Grogan, S. (2017). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.

Mary H, Guidon. (2009). *Self-esteem across the lifespan : issues and interventions*. New York : Routledge

Melliana, A. S. (2006). *Menjelajah tubuh wanita dan mitos kecantikan*. Yogyakarta : LKiS

Mruk,J. C. (2006). Self-Esteem Research, Theory,and Practice. New York : Springer Publishing Company

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. Penerbit Erlangga: Jakarta

Smolak, Linda, dan Thompson, J. Kevin. (2009). *Body image, eating disorders, and obesity in youth : assessment, prevention, and treatment.* Washington, DC. American Psychological Association

Tolongan, C., Korompis, G. E. C & Hutauruk, Minar. (2019). Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Journal Keperawatan*. 7(2). 1-9

Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2012). Life-span human development, seventh edition. Cengage Learning : Wadsworth.