BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pengalaman melahirkan dipandang sebagai sebuah momen yang besar dalam kehidupan perempuan (Redshaw dkk., 2019). Transisi menuju peran sebagai seorang ibu menempatkan perempuan pada fase kehidupan baru yang diiringi dengan berbagai perubahan (Leanderz dkk., 2025). Proses melahirkan merupakan bagian dari pengalaman reproduktif perempuan yang masih berlangsung di Indonesia. Berdasarkan hasil SUPAS 2025, Badan Pusat Statistik (BPS) (2026) melaporkan *Total Fertility Rate* (TFR) di Indonesia berada pada angka 2,13, artinya rata-rata anak yang dilahirkan seorang perempuan dalam masa reproduksinya sekitar dua orang. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan usia reproduksi perempuan berada pada rentang usia 15–49 tahun (World Health Organization, 2024) .

Setelah menjalani proses melahirkan, perempuan memasuki periode postpartum, yaitu periode yang dimulai terhitung sejak keluarnya plasenta dari kandungan (Ritonga dkk., 2022). Periode ini dapat berlangsung hingga 12 bulan pasca persalinan (Doumouchtsis dkk., 2022). Martin dkk. (2020) membedakan waktu sejak persalinan menjadi *early postpartum* pada 0–6 bulan dan *late postpartum* pada 7–12 bulan. Periode postpartum akan dialami oleh perempuan setelah setiap persalinan, terlepas dari jumlah paritas. Paritas merujuk pada jumlah

persalinan dan bayi yang dilahirkan oleh seorang perempuan selama hidupnya (Munisah dkk., 2023).

Meyling dkk. (2023) mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dapat dialami ibu selama 12 bulan masa postpartum, antara lain masalah kesehatan fisik, masalah kesehatan mental, masalah sosial, masalah terkait pemberian makan pada bayi, serta berbagai tantangan praktis lainnya. Terkait dengan kesehatan fisik dijelaskan bahwa ibu dapat mengalami kelelahan ekstrem, nyeri punggung atau nyeri pada area panggul, serta masalah pada payudara seperti nyeri dan pembengkakan. Lebih lanjut, pada aspek kesehatan mental yang dapat dialami ibu postpartum meliputi kecemasan, gejala depresi, kesulitan tidur, dan perubahan suasana hati.

Selain masalah kesehatan fisik dan mental, ibu postpartum juga menghadapi berbagai permasalahan sosial serta tantangan praktis selama periode postpartum (Meyling dkk., 2023). Permasalahan tersebut mencakup perubahan dalam hubungan dengan anggota keluarga, permasalahan dalam hubungan dengan pasangan, serta kurangnya dukungan sosial yang dapat dirasakan oleh ibu selama periode postpartum (Meyling dkk., 2023). Kondisi ini terjadi bersamaan dengan transisi menuju peran sebagai ibu yang ditandai dengan proses memahami dan menjalankan peran baru dalam pengasuhan anak (Katou dkk., 2022). Tuntutan dalam peran tersebut dapat mencakup tanggung jawab dalam merawat bayi, menjalankan tanggung jawab sebagai istri, merawat anak lainnya, serta memenuhi tanggung jawab sosial (Asadi dkk., 2022). Bagi ibu yang memiliki anak lainnya, tuntutan tersebut juga perlu dilakukan bersamaan dengan perhatian terhadap

kebutuhan anak yang lain. Dalam kondisi tersebut, ibu dapat mengalami keterbatasan waktu karena harus menjalankan berbagai aktivitas sehingga waktu untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri menjadi terbatas (Lim dkk., 2024).

Berbagai pengalaman yang dialami perempuan selama proses persalinan dan periode postpartum dapat menjadi bagian dari proses perempuan dalam memahami dan mengevaluasi dirinya. Raudasoja dkk. (2022) menunjukkan bahwa pengalaman persalinan dapat berkaitan dengan perkembangan *self-esteem* perempuan setelah melahirkan. Dalam menghadapi berbagai perubahan selama periode postpartum, ibu dapat melakukan evaluasi terhadap dirinya, termasuk melalui penerimaan terhadap keterbatasan diri, penilaian terhadap kemampuan, identitas personal, dan keberhargaan dirinya (Farias dkk., 2021). Penilaian individu terhadap dirinya menjadi salah satu aspek yang berperan dalam menentukan bagaimana ibu memaknai dirinya sebagai sosok yang berharga, mampu, dan layak dalam menjalankan peran sebagai ibu (Antonie & Vintila, 2023). Penilaian terhadap diri tersebut juga berkaitan dengan kesejahteraan orang tua serta berkontribusi terhadap kualitas pengasuhan dan perkembangan anak (Grolleman dkk., 2023)23).

Penilaian diri individu baik negatif atau positif terhadap dirinya sendiri dikenal sebagai *self-esteem* (Rosenberg, 1965).Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self-esteem* terbentuk atas dua aspek utama, yaitu *self-worth* dan *self-acceptance*. *Self-worth* mengacu pada keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan pantas dihargai, serta memiliki pandangan positif terhadap nilai dirinya. Sementara itu, *self-acceptance* menggambarkan kemampuan individu untuk

mengenali, memahami, dan menerima kekuatan serta keterbatasan yang dimilikinya tanpa merendahkan harga dirinya sendiri.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* pada ibu *postpartum* cenderung berada pada kategori rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anwar dkk. (2023) pada 63 ibu postpartum di RSUD Labuang Baji Makassar, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-esteem* rendah (88,9%), sementara hanya 11,1% yang berada pada kategori tinggi. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Haryanti & Puspitasari (2021) pada 90 ibu *postpartum* di Puskesmas Kota Yogyakarta, yaitu setengah dari responden berada dalam kategori *self-esteem* rendah (50%), diikuti *self-esteem* sedang (47,8%) dan tinggi (2,2%).

Hasil penelitian tersebut didukung dengan hasil wawancara peneliti pada lima ibu postpartum yang kelimanya berdomisili di Provinsi Sulawesi Tenggara. Wawancara dilaksanakan secara daring melalui *Google Meet*, dilakukan secara individual pada waktu yang berbeda-beda, dan setiap partisipan menerima tautan pertemuan khusus sesuai jadwal yang telah disepakati. Proses wawancara dimulai pada tanggal 23–29 Oktober 2025 dengan lima ibu postpartum. Seluruh subjek berada pada rentang postpartum 1 hingga 6 bulan pasca melahirkan.

Berdasarkan hasil wawancara, empat dari lima ibu postpartum menunjukkan *self-esteem* yang rendah bila ditinjau dari aspek *self-worth* dan *self-acceptance* milik Rosenberg (1965). Dari sisi *self-worth*, mayoritas ibu menggambarkan penilaian diri yang cenderung negatif terkait perannya sebagai ibu. AY (1 bulan postpartum), VR (4 bulan postpartum), YN (6 bulan postpartum), dan CY (3 bulan postpartum) merasa bahwa mereka merasa belum menjadi ibu yang cukup baik,

masih kurang sabar, belum kompeten, dan belum maksimal dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan. Perasaan kewalahan, kelelahan fisik dan emosional, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dalam mengasuh anak menjadi indikator bahwa mereka memandang diri kurang mampu dan kurang berharga dalam peran keibuannya. Sedangkan ER (1 bulan postpartum), justru menyatakan bahwa menikah, memiliki anak, dan dipanggil "ibu" membuat hidupnya terasa lebih lengkap dan bersyukur karena dapat memiliki keturunan. Maka dari itu, ditinjau dari aspek *self-worth*, empat ibu cenderung menunjukkan evaluasi diri yang lebih negatif terhadap kapasitas dan perannya sebagai ibu, sedangkan ER terlihat memiliki penilaian diri yang lebih positif.

Dari aspek *self-acceptance*, empat ibu menunjukkan kesulitan untuk menerima diri apa adanya setelah mengalami berbagai perubahan selama periode postpartum. AY, VR, YN, dan CY sama-sama menyoroti perubahan fisik seperti kenaikan berat badan, *stretch marks*, bekas operasi *caesar*, perubahan kondisi kulit dan rambut yang memunculkan rasa tidak percaya diri, rasa tidak nyaman tampil di depan orang lain, hingga perubahan cara berpakaian dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial. Beberapa di antaranya menggunakan perilaku *coping* seperti *scroll* media sosial atau berbelanja *online* untuk meredakan rasa kewalahan dan perasaan tidak nyaman terhadap diri sendiri. YN dan CY juga mengungkapkan bahwa fokus yang sepenuhnya tertuju pada bayi dan urusan rumah membuat kebutuhan diri sendiri terabaikan, sehingga memperkuat perasaan kehilangan diri dan kesulitan menerima kondisi baru. ER juga mengalami perubahan fisik dan pola hidup yang membuatnya sempat tidak percaya diri untuk keluar rumah, namun

dukungan kuat dari suami dan mertua membantu dirinya beradaptasi dan lebih menerima perubahan tersebut, sehingga tingkat *self-acceptance* tampak lebih baik dibandingkan ibu lainnya.

Secara keseluruhan, keempat ibu AY, VR, YN, dan CY menunjukkan tingkat *self-esteem* yang cenderung rendah. Hal ini dilihat dari rendahnya *self-worth* yang tampak melalui penilaian diri negatif terhadap peran sebagai ibu, serta rendahnya *self-acceptance* yang terlihat dari kesulitan menerima perubahan diri pasca melahirkan. Para ibu lebih banyak menekankan kekurangan, ketidakmampuan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dibandingkan apresiasi dan penerimaan terhadap perannya sebagai ibu maupun terhadap kondisi fisik dan psikologis yang sedang dialami. Sementara itu, ER memperlihatkan *self-worth* dan *self-acceptance* yang lebih positif sehingga tidak dikategorikan sebagai ibu dengan *self-esteem* rendah.

Self-esteem merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu diperhatikan pada ibu postpartum. Meireles dkk. (2022) menekankan pentingnya upaya untuk meningkatkan *self-esteem* setelah persalinan. Sejalan dengan hal tersebut, Kumalasari & Rahayu (2022) merekomendasikan agar perempuan pasca melahirkan memiliki *self-esteem* yang tinggi serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Rozmarynowska dkk. (2025) juga menekankan pentingnya implementasi program untuk membangun *self-esteem* pada perempuan selama periode postpartum.

Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi berbagai situasi, jarang merasa cemas, dan

tidak mudah terpengaruh oleh penilaian sosial, sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah mudah merasa terancam dan ragu dengan dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* yang rendah juga berhubungan dengan usaha yang setengah-setengah dan kecenderungan cepat menyerah ketika menghadapi tantangan, sedangkan *self-esteem* yang tinggi mendorong seseorang untuk tetap berusaha dan bertahan saat berhadapan dengan tuntutan yang sulit (Branden, 1994).

Dari sisi sikap terhadap diri, *self-esteem* tinggi tampak pada kecenderungan untuk menghargai dan menerima diri, mengakui keterbatasan tanpa merasa lebih rendah dari orang lain, serta memelihara pandangan yang positif terhadap diri sendiri, sedangkan *self-esteem* rendah ditandai penolakan terhadap diri dan citra diri yang negatif (Rosenberg, 1965). Lubis (2009) juga menjelaskan *self-esteem* tinggi tercermin dari cara individu menghargai kekuatan yang dimiliki dan menerima kekurangan dirinya, sedangkan *self-esteem* rendah ditandai perasaan tidak berharga, rasa malu terhadap diri sendiri, dan kurangnya penghargaan terhadap pendapat pribadi. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa kualitas *self-esteem* sangat berpengaruh terhadap cara seseorang menilai dirinya dan merespons tekanan. Penerimaan dan penghargaan positif terhadap diri sendiri akan memberi rasa aman dalam menghadapi tuntutan sosial serta menyesuaikan diri, di mana kondisi tersebut biasanya ditemukan pada ibu dengan *self-esteem* tinggi yang merasa puas atas kemampuan yang mereka miliki (Kusumawati & Retno Surjaningrum, 2021).

Menurut Lederman & Weis (2009), faktor-faktor yang membentuk *self-esteem* meliputi toleransi diri, nilai diri, serta citra tubuh atau penampilan. Ketika

citra tubuh terganggu, ibu cenderung mengalami penilaian negatif terhadap tubuhnya dan muncul rasa tidak puas terhadap penampilan fisik pasca melahirkan (Wahyuni dkk., 2023). Perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik ini disebut dengan istilah *body dissatisfaction* (Stice & Shaw, 2002). Hasil penelitian dari Hutchinson & Cassidy (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*. Artinya, jika *self-esteem* individu tinggi maka *body dissatisfaction* rendah, sebaliknya juga *self-esteem* individu rendah maka *body dissatisfaction* cenderung tinggi. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian lainnya dari Uchôa dkk. (2020), yang menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* beresiko menurunkan *self-esteem* pada perempuan.

Asadi dkk. (2021) mengungkapkan bahwa perempuan dalam periode *postpartum* sering mengalami ketidakpuasan terhadap berbagai perubahan fisik setelah melahirkan. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis penting, termasuk afeksi, kognisi, emosi, dan perilaku (Antonie & Vintila, 2023). *Body dissatisfaction* yang dialami ibu pada masa postpartum dapat berdampak pada penurunan *self-esteem* (Ghafoor dkk., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa cara ibu memandang perubahan pada tubuhnya berperan penting dalam kondisi psikologis yang dialami. Menurut Tariq & Ijaz (2015) *body dissatisfaction* adalah bentuk ketidakpuasan individu terhadap citra tubuhnya. Aspek-aspek yang membentuk *body dissatisfaction* pada perempuan meliputi *body shape and weight* (bentuk tubuh dan berat badan), *skeletal structure* (struktur rangka), dan *facial features* (ciri wajah) (Tariq & Ijaz, 2015).

Penampilan fisik memiliki peran penting dalam pembentukan rasa percaya diri dan perasaan berharga pada diri individu (Santoso dkk., 2019). Cash (2012) menjelaskan bahwa hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* tergolong kuat, khususnya pada perempuan dewasa berusia di bawah 31 tahun, di mana individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Dalam konteks kehamilan dan *postpartum*, perubahan ukuran tubuh pada setiap trimester kehamilan dapat memicu *body dissatisfaction* yang kemudian berkontribusi pada penurunan *self-esteem* ibu (Ghafoor dkk., 2021). Setelah melahirkan, perubahan fisik dan peningkatan berat badan yang disertai tekanan sosial terkait standar kecantikan dapat membuat ibu merasa tidak nyaman terhadap tubuhnya, sulit menerima perubahan diri, yang kemudian memunculkan pandangan negatif terhadap diri dan berkurangnya rasa berharga sebagai individu (Ghamri dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Huangfu dkk. (2024) terhadap wanita dengan PCOS menemukan bahwa *body dissatisfaction* berkaitan erat dengan penurunan *self-esteem*. Penelitian lainnya oleh (Sajid dkk., 2025) pada Generasi Z menemukan bahwa penurunan *self-esteem* dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*. Pada konteks postpartum, Hutchinson & Cassidy (2022) pada ibu yang mengalami persalinan pertama menemukan bahwa *body dissatisfaction* yang lebih tinggi berkaitan dengan *self-esteem* yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Anwar dkk. (2023) pada ibu postpartum di RSUD Labuang Baji Makassar juga menemukan adanya hubungan antara *body image* dan *self-esteem*. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Amalia dkk. (2018) pada ibu pasca melahirkan, yang menunjukkan

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem*.

Berdasarkan kondisi yang sudah dijelaskan, keterkaitan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* menjadi penting untuk ditelaah lebih lanjut, khususnya dalam konteks ibu postpartum. Maka dari itu peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem* pada ibu postpartum?".

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem* pada ibu postpartum.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah dalam psikologi klinis, khususnya mengenai dinamika hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu postpartum, serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan isu psikologis periode postpartum.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog, konselor, maupun tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi atau edukasi yang membantu ibu postpartum mengelola *body dissatisfaction* dan meningkatkan *self-esteem*.