

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kartono (1995) menyatakan pernikahan adalah babak baru di mana dua orang yang saling berkomitmen menyepakati untuk memulai kehidupan bersama-sama, dimulai dengan hari di mana pernikahan itu dirayakan dan dicatat secara resmi oleh negara. Setelah menikah setiap pasangan memiliki impian mereka masing-masing, wanita khususnya memiliki beberapa impian terkait pernikahan yang sudah dilakukan dengan pasangan yang dicintainya. Wanita ingin mendapatkan pria yang tepat untuk berumah tangga, wanita ingin menjadi pasangan yang baik bagi suaminya atau menjadi istri yang baik bagi suaminya kelak. Mendampingi suami dalam situasi yang bagaimanapun juga, disertai rasa kasih sayang, kecintaan, loyalitas dan kesetiaan pada partner hidupnya.

Yazid (dalam Widarti, 2017) menjelaskan tujuan utama pernikahan selain untuk menyambung keturunan dalam rangka mempertahankan manusia di muka bumi ini (prokreasi) juga untuk memperoleh kenikmatan dan kepuasan dalam bidang seksual tersebut (rekreasi), untuk mencari kesenangan dan kenikmatan penyaluran seksual inilah yang menonjol dan mendorong laki-laki dengan wanita melangsungkan pernikahan. Tidak heran bahwa pernikahan dikaitkan dengan kehadiran anak seperti yang dijelaskan Bird dan Melville bahwa tujuan perkawinan adalah untuk memiliki anak serta memperoleh pengakuan secara sosial untuk pengasuhan anak (dalam Widarti, 2017). Kehadiran seorang bayi di rumah akan menambahkan keharmonisan keluarga barunya. Kemudian wanita ingin menjadi ibu yang baik bagi anak-anaknya. Memiliki impian untuk dapat menimang anak, menjadi ibu bagi anak-anak, dan mengatur rumahnya dengan baik.

Wirawan (dalam Widarti, 2017) menjelaskan bahwa memiliki keturunan sebagai penerus generasi dirasakan sebagai suatu keharusan oleh sebagian masyarakat kita. Keberadaan anak dianggap mampu menyatukan dan menjaga agar suatu

keluarga atau pernikahan tetap utuh. Memiliki anak merupakan tuntutan dari lingkungan sosial, keluarga besar, teman bahkan masyarakat atau lingkungan sekitar. Seperti contohnya dalam pertemuan keluarga, kerabat, teman, bahkan kenalan akan muncul pertanyaan yang berkisar tentang anak, seperti sudah berapa lama menikah? sudah memiliki berapa anak? hal ini juga dapat dilihat ketika orang tua dari pasangan seringkali menyatakan kerinduannya kepada anaknya untuk segera memiliki cucu.

Kartono (dalam Sari, 2009) menjelaskan bahwa masa kehamilan merupakan masa dengan berbagai perubahan dalam diri seorang wanita, karena kehamilan akan merubah hampir semua sistem tubuh seorang wanita. Kehamilan dan kelahiran akan membawa perubahan yang sangat besar bagi seorang wanita. Selama kehamilan wanita mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik. Lestari (2014) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat terlihat dengan nyata. Selama trimester pertama bentuk tubuh sedikit berubah dan kadang belum terlihat perubahan, tetapi pada trimester kedua pembesaran abdomen yang nyata, perubahan pinggang. Selain itu perubahan pada badan ibu hamil karena perubahan pigmen yang biasanya terlihat pada kulit di sekitar dahi, pipi dan perut.

Tubuh secara alamiah akan mengalami banyak perubahan pasca melahirkan pada bagian tertentu sebagaimana yang disebutkan oleh Winaris (2011), bahwa perubahan tubuh pasca melahirkan meliputi bagian perut menjadi kendur, *stretch marks*, perubahan pada kulit, pembengkakan payudara saat menyusui, nyeri puting susu, payudara kendur, tersumbatnya air susu, perubahan terhadap rahim, perubahan pada kadar darah, sakit perut, penumpukan cairan, kebocoran *urine*, tegang pada otot betis, pemulihan peredaran darah, nafsu makan meningkat, dan dehidrasi.

Pasca melahirkan membuat NA harus mengalami perubahan di bagian fisiknya. Berikut ini adalah hasil wawancara awal dengan NA terkait perubahan pada bagian tertentu dari fisiknya pasca melahirkan, dalam wawancara awal pada tanggal 03 oktober 2017. Berikut ini adalah petikan wawancaranya:

“kalau aku dulu ya mba paha sama lengan ku itu kan biasa aja ya enggak gendut banget. Nah, setelah melahirkan ini makin lama makin besar kelihatannya. Jadi aku ngerasa paha sama lengan ku itu kelihatan gitu perubahannya tambah besar mba. Tambah perut itu mba,

aduh kelihat banget kalau melar itu, beda sama dulu aku belum lahiran itu mba. Jadi kalau sudah makan sedikit aja sudah kelihatan tambah melar perutnya.”

Perubahan setelah melahirkan yang dirasakan NA di beberapa bagian tubuhnya yang diamati NA ketika sebelum hamil hingga sampai NA melahirkan. NA merasa bahwa awalnya bagian lengan dan pahanya tidak terlihat gendut, akan tetapi semenjak melahirkan NA merasa lengan dan pahanya semakin lama mulai membesar hingga NA merasa saat ini bagian tersebut terlihat gendut. Hal ini serupa dengan bagian perutnya, NA merasa bahwa perutnya sangat terlihat perubahannya menjadi melar. NA merasa cukup risih ketika bagian perutnya terlihat bertambah melar ketika NA hanya makan sedikit saja. Seperti yang dijelaskan oleh Winaris (2011) saat melahirkan bentuk badan bisa saja turun atau kembali seperti semula dengan bentuk yang ideal, namun pada bentuk bagian perut belum tentu kembali singset dan rata seperti kondisi sebelum hamil. Selama kehamilan, otot dinding perut akan memanjang sesuai dengan besarnya pertumbuhan hamil. Setelah persalinan dinding perut akan menjadi kendur.

Matlin (dalam Sari, 2009) menyatakan bahwa perubahan fisik seperti yang telah disebutkan di atas juga berhubungan dengan bertambahnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita. Vertanian (2009) menambahkan bahwa wanita melahirkan mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan mereka. Berdasarkan perspektif biopsikososial kesehatan melibatkan penyesuaian terus-menerus terhadap perkembangan dan perubahan biologis, psikologis dan sosial. Perubahan biologis setelah melahirkan nampak pada perubahan fisik. Perubahan psikologis berkaitan dengan citra tubuh negatif. Perubahan sosial berkaitan dengan tekanan untuk ingin kurus.

Tekanan untuk kurus biasanya dialami wanita karena proses melahirkan dapat merubah bentuk tubuh wanita secara signifikan sehingga tubuhnya sebelum dan sesudah terlihat berbeda. Melliana (2006) menyatakan bahwa para perempuan terobsesi pada tubuh yang langsing terutama pasca melahirkan, sehingga sering merasa tidak bahagia dengan kondisi tubuhnya sendiri akibat tekanan sosial untuk

langsing. Hal tersebut dikuatkan dalam Vertanian (2009) wanita pasca melahirkan merasa malu dan kaget ketika mereka tidak bisa mengembalikan bentuk tubuh dan berat badannya seperti sebelum hamil. Fishbein dan Burgraff (1997) menemukan bahwa 63% wanita lebih memperhatikan mengenai proses untuk mengembalikan pada bentuk normal hanya 2 minggu sesudah kelahiran sang bayi, sementara Hisner (1986) menemukan bahwa 75% dari wanita lebih memperhatikan pada kemampuan untuk kembali ke bentuk normal selama 6 bulan. Vertanian (2009) menambahkan bahwa setelah melahirkan selain itu setelah satu tahun pasca melahirkan ada 39% dari wanita yang tetap merasa tidak puas dengan berat badannya.

Ketidakpuasan tersebut bisa jadi bersumber dari adanya penilaian atau komentar orang lain yang memiliki arti bagi individu (*significan other*) misalnya orang tua teman, dan lain-lain, akan memengaruhi *body image* yang dimiliki oleh individu tersebut. Karena menurut Melliana (2006) pandangan dari orang yang memiliki arti bagi individu akan bentuk tubuhnya berupa penilaian seperti gemuk, langsing, cantik, atau seksi.

Penilaian dari orang lain, dalam hal ini suami, juga dirasakan oleh informan (seorang ibu rumah tangga yang telah melahirkan, berinisial NA), dalam wawancara awal pada tanggal 03 oktober 2017. Berikut ini adalah petikan wawancaranya:

“Kalau reaksi suami ya pertama si suami aku bilang gini sama aku, kok tambah gendutan ya kamu sekarang ini, tapi ya lama kelamaan sudah terbiasa, mungkin sudah tau kalau melahirkan pasti tambah gendut atau nambah berat badan. Suami juga menyuruh aku menjaga berat badan supaya gak gendut mba. Biar badan aku tetap ideal dan ga melar gitu mba, jadi aku menjaga berat badan aku terus.”

Penilaian dari suami, membuat NA merasa sedikit sedih, karena ia merasa setelah melahirkan, bentuk tubuhnya tidak lagi sesuai dengan harapan suami. NA menyadari bahwa bentuk tubuhnya kini sangat berbeda dengan bentuk tubuhnya saat masih gadis. Beberapa bagian tubuhnya terasa kendur dan berat badannya bertambah delapan kilogram, sehingga memang tubuhnya terlihat jauh lebih gemuk. Pernyataan yang dipaparkan oleh informan di atas sesuai dengan pendapat Fredrickson dan Roberts (dalam Melliana, 2006) bahwa banyak perempuan yang awalnya memang

memandang bentuk tubuhnya tidak bagus tetapi tidak terlalu memusingkan hal ini. Kemudian, karena mendapat komentar negatif dari lingkungan sekitarnya, ia merasa tersinggung, malu, risih, dan akhirnya menjadi semakin meyakini bahwa tubuhnya memang tidak bagus.

Penilaian suami tentang tubuhnya yang bertambah gemuk, membuat NA menjaga pola makan dan berusaha berpenampilan semenarik mungkin karena NA menyadari bahwa sebagai istri ia berkewajiban untuk berpenampilan menarik untuk menyenangkan suami, sebagaimana yang dijelaskan oleh Astuti (2013) bahwa kewajiban ibu tidak hanya melayani suami saja melainkan istri memiliki kewajiban untuk melahirkan serta merawat anaknya, berdandan agar terlihat menarik, berbelanja dan memasak.

Suami memiliki tubuh ideal wanita dengan memiliki tubuh yang tidak gendut dan NA merasa suaminya menyukainya dengan fisiknya yang tidak terlihat gendut. Ketika mengetahui penilaian suami akan tubuhnya yang berubah gendut setelah melahirkan. NA pun dituntut untuk mengembalikan tubuhnya ke tubuh awalnya yang kurus.

Tuntutan yang diberikan kepada NA akan tubuhnya untuk dapat kembali ke awal, membuat NA merasa bahwa perubahan tubuh saat ini sudah tidak menarik. Pernyataan yang diberikan suami akan mempengaruhi cara pandang seseorang, dalam wawancara awal pada tanggal 03 oktober 2017.

“kadang kesal ya mba dengar suami sendiri ngatain kalau badan ku sekarang kegendutan. Namanya juga orang habis lahiran mba pastinya bakal jadi gendut. Cuman ya kalau aku fikir-fikir emang gendut ya mbak tubuh ku ini, aku juga ya enggak mau tubuh seperti ini mba. Ditambah juga bagian perut aku yang melar ini mba, malu aku mba kalau dilihat sama suami aku mbak.. ehh jadi enggak pede aja aku mba.”

Komentar yang diberikan suami membuat NA membandingkan tubuhnya mulai dari sebelum hingga sesudah melahirkan. NA juga membandingkan tubuhnya dengan tubuh temannya belum menikah yang memiliki tubuh lebih langsing dari pada dirinya. Kemudian NA melihat bahwa tubuhnya sekarang ini sangat berbeda dengan tubuhnya sebelum menikah dan juga berbeda dengan tubuh temannya.

Hal lain yang membuat NA semakin merasa sebal adalah saat ia memiliki teman yang badannya tidak bertambah gemuk meskipun telah melahirkan. hal tersebut membuat NA membandingkan perubahan tubuhnya kini setelah melahirkan dengan bentuk tubuh temannya tersebut. Berikut ini adalah hasil wawancara awal dengan NA terkait perbandingan yang ia lakukan:

“biasanya aku bandinginnya sama temen aku yang punya anak tapi badannya tetap normal gitu mba, sementara saya melahirkan berat badan naik sampe 8kg mba. Buat nurunkan nya susah banget ya. Sementara temen aku itu badannya tetap aja gitu ga kelihatan melar gitu mba. Gimana gitu ya perasaan aku jadinya mba hehe.. soalnya kan dulu aku itu sebelum nikah badannya kurus, nah sekarang kan jadi gemukan mba berat badannya abis melahirkan”(wawancara dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2017)

Melliana (2006) menyatakan para perempuan menjadikan model yang terdapat pada majalah atau iklan kecantikan sebagai standar atau patokan baru untuk ukuran kecantikan. Nevid (dalam Melliana, 2006) menjelaskan perempuan yang memiliki berat tubuh rata-rata atau lebih berat dari pada figur yang ditampilkan akan mengalami tekanan untuk mengontrol berat badan mereka. Televisi telah menginjeksi dosis yang keras mengenai gambaran kecantikan ke dalam kehidupan manusia melalui sinetron atau iklan yang banyak sekali menampilkan figur perempuan dengan tubuh yang ideal. Fitur ideal tersebut mendorong terciptanya harapan akan tubuh impian, yang menyajikan sosok perempuan ideal sebagai suatu figur perempuan yang langsing, berkaki indah, paha, pinggang dan pinggul ramping, dan kulit putih mulus (dalam Melliana, 2006).

Hal di atas didukung oleh hasil wawancara awal dengan NA terkait identifikasi dengan orang lain, pada tanggal 03 oktober 2017:

“ehh, kalau idola khusus enggak terlalu ya mba, cuman aku sangat suka lihat Olla Ramlam ya mba sama Nikita Willy karena dia cantik.. soalnya Olla Ramlan itu ya tau sendiri mba badannya itu kurus banget walaupun sudah melahirkan.. mungkin karena olahraga ya mba makanya cepat turunnya, karena lihat Olla Ramlan itu yang mendukung aku untuk kurus.. tapi emang susah ya mba buat kurus, tapi karena aku suka *make-up* jadinya aku suka merias wajahku biar terlihat cantik kaya Nikita Willy mba hehe.. kan memang kita ditakdirkan untuk merias wajah kita, jadi aku percaya aja dengan merias wajah ya aku akan terlihat cantik.”

Hal-hal tersebut di atas, menurut Melliana (2006) merupakan berbagai faktor yang membentuk body image seseorang. Melliana menjelaskan bahwa *body image*

yang merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat fisik dibentuk oleh banyak faktor, di antaranya adalah: 1) Perubahan fisik dalam tubuh perempuan selama masa pubertas, kehamilan, menopause; 2) Penilaian atau komentar orang lain. Reaksi atau pandangan dari orang lain yang memiliki arti bagi individu (*significant other*) misalnya orang tua, teman, dan lain-lain, akan memengaruhi *body image* yang dimiliki individu tersebut; 3) Perbandingan dengan orang lain. *Body image* yang terbentuk sangat tergantung pada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya pada orang-orang yang hampir serupa dengan dirinya. Adanya muncul perasaan individu untuk membandingkan tubuhnya dengan orang lain. *Body image* yang terbentuk sangat tergantung pada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya pada orang-orang yang hampir serupa dengan dirinya. Individu yang sering kali membandingkan dirinya dengan saudaranya yang lebih menarik penampilannya secara terus-menerus akan mengalami suatu kondisi di mana ia menganggap dirinya tidak memiliki daya tarik fisik; 4) Peran seseorang. Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda. Di dalam setiap peran tersebut, individu diharapkan akan bertindak sesuai dengan tuntutan dari perannya masing-masing. Individu yang berprofesi sebagai fotomodel atau guru akan memiliki tuntutan yang berbeda dalam penampilan. Akibatnya, jika terjadi gangguan pada kondisi fisik, akan timbul efek yang berbeda terhadap *body image* yang dimiliki individu; 5) Identifikasi terhadap orang lain. Individu yang mengagumi satu tokoh yang dianggapnya ideal sering kali menirunya seperti cara berdandan, cara berpakaian, potongan rambut, dan lain-lain, dengan bertindak demikian, ia merasa telah memiliki beberapa ciri dari tokoh yang dikaguminya.

Body image menurut Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri, 2007) merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan, belum

tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Body image memiliki 5 dimensi menurut Cash (dalam Sari, 2009) adalah: Pertama, evaluasi penampilan yang merupakan perasaan menarik, kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan. Kedua, orientasi penampilan adalah derajat perhatian individu terhadap penampilannya. Ketiga, kepuasan area tubuh adalah kepuasan individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilannya. Adapun aspek-aspek tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi, dan penampilan secara keseluruhan. Keempat, kecemasan menjadi gemuk yaitu menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Kelima, persepsi terhadap ukuran tubuh, yaitu menggambarkan bagaimana seseorang mempersepsi dan menilai berat badannya, dari yang sangat gemuk sampai sangat kurus.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian tentang “*Body Image* Pada Wanita Pasca Melahirkan” sangat penting dilaksanakan karena belum ada kajian-kajian yang meneliti tentang *body image* yang dikaitkan dengan wanita pasca melahirkan. Kajian tentang wanita pasca melahirkan ini di mana wanita masih terpaku pada gambaran tubuhnya yang sudah berubah secara signifikan dan membuat tubuhnya terlihat sangat gendut ketika melahirkan. Jadi orang yang memiliki perubahan tubuh pasca melahirkan akan memilih untuk menurunkan berat badannya agar bisa kembali ketubuh yang awal. Biasanya wanita cenderung tidak menyukai perubahan tubuh tersebut sehingga merasa tubuhnya belum termasuk kategori tubuh yang menarik. Mengingat penelitian yang mengkaji tentang “*Body Image* Pada Wanita Pasca Melahirkan” belum ada yang melakukan penelitian ini sebelumnya.

Berikut beberapa penelitian yang membahas tentang *body image* adalah penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayunintyas Sari (2009), dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pada Kehamilan Pertama”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah *body image* berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri wanita pada kehamilan pertama. Subjek wanita hamil pertama, sebanyak 60 orang subjek dengan rentang usia 26-30 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh secara signifikan ($p=0,000$) terhadap penyesuaian diri wanita pada kehamilan pertama. Persamaan dengan peneliti selanjutnya yaitu variabel yang diteliti sama *body image*. Perbedaan peneliti selanjutnya yaitu peneliti ini menggunakan metode penelitian Kualitatif-Deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian selanjutnya yaitu wanita pasca melahirkan, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek wanita pada kehamilan pertama.

Penelitian kedua tentang *body image* dilakukan oleh Mamik Lestari (2014), dengan judul “Gambaran Ibu Hamil Dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* Di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tentang ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 53 orang. Penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Hasil penelitian ini adalah terdapat dari 28 orang ibu hamil yang menerima dengan baik *body image* secara fisiologis, dan 25 orang ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara psikologis. Persamaan dengan peneliti selanjutnya yaitu variabel yang diteliti sama *body image*. Perbedaan dengan peneliti selanjutnya yaitu pada subjeknya. Subjek yang digunakan dalam penelitian selanjutnya yaitu wanita pasca melahirkan, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan subjek ibu yang masih hamil.

Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Nurul Alfia (2017), dengan judul “*Body Image* Pada Remaja Mantan Obesitas”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *body image* pada remaja mantan obesitas dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek yang dibutuhkan pada penelitian terdahulu sebanyak 3 orang remaja

mantan obesitas. Persamaan dengan peneliti selanjutnya terdapat pada variabel dan juga metode yang dilakukan sama menggunakan metode kualitatif. Perbedaan dengan peneliti selanjutnya subjek peneliti terdahulu adalah remaja mantan obesitas, sementara peneliti selanjutnya memiliki subjek wanita pasca melahirkan.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan ketertarikan dan fenomena di atas yang telah dipaparkan, maka fokus penelitian yang akan dilakukan adalah bagaimana gambaran *body image* pada wanita pasca melahirkan ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilakukan ini yaitu dengan tujuan untuk dapat mengetahui gambaran *body image* pada wanita pasca melahirkan.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan menambah wawasan keilmuan di bidang ilmu psikologi kepribadian, psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis, terutama tentang gambaran *body image*, baik *body image* positif dan *body image* negatif yang diakibatkan suatu penampilan subjektif dan perilaku lingkungan masyarakat pada wanita pasca melahirkan.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran *body image*. Baik *body image* positif maupun negatif khususnya bagi wanita pasca melahirkan, serta subjek lebih paham pada *body image*nya sendiri.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan dan pengetahuan wanita khususnya yang sudah melahirkan tentang gambaran *body image*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi pada penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis terkait tentang gambaran *body image* pada wanita pasca melahirkan.