

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang ideal sangatlah menjadi keinginan setiap orang terutama bagi wanita, baik wanita muda maupun tua karena pada umumnya wanita lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya. Bagi seorang perempuan, penampilan adalah hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, penting baginya untuk memperlihatkan penampilan yang bisa menarik perhatian orang lain atau dengan kata lain tampil sempurna. Kebanyakan orang mempersepsikan seorang wanita yang sempurna itu adalah seorang wanita yang mempunyai paras yang cantik, pintar, mempunyai badan yang tinggi, langsing dan tubuh yang ideal. Padahal pada kenyataannya, definisi seorang wanita yang sempurna itu tergantung pada bagaimana seseorang memaknai dan mempersepsikan hal tersebut.

Sakinah (2018) yang mengatakan bahwa tubuh ideal adalah penampilan fisik yang merupakan salah satu nilai utama bagi seorang wanita. Dilihat dari berbagai segi, seseorang yang memiliki tubuh yang ideal memiliki keuntungan yang lebih banyak daripada mereka yang tidak misalnya, dari segi kesehatan, seseorang yang memiliki tubuh ideal pasti memiliki fisik yang kuat dan sehat tetapi seseorang yang memiliki fisik yang kuat dan sehat belum tentu memiliki tubuh ideal, dari segi penampilan, seseorang yang memiliki tubuh ideal pastinya memiliki penampilan yang lebih menarik daripada mereka yang tidak memiliki tubuh ideal dan tidak memenuhi standart kecantikan di masyarakat (Suprpto,2010).

Mengenai tubuh wanita, tentunya merujuk pada pembicaraan tubuh yang ideal, bagaimana wanita menilai tubuhnya, yang umumnya dipengaruhi lingkungan sosial dan budaya (Aprilita & Listyani, 2016). Begitupula pada wanita setelah melahirkan, selama proses kehamilan hingga melahirkan menyebabkan wanita mengalami perubahan fisik, yang menyebabkan wanita menjadi cemas dan khawatir akibat bentuk tubuh yang tidak indah setelah melahirkan (Ridwan, Febriani, & Marhamah, 2017). Perubahan yang terjadi ini membuat ibu merasa tidak nyaman yang diakibatkan adanya perubahan seperti berubahnya bentuk payudara (Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Hisner (,2005) yang mengemukakan bahwa 75% wanita dewasa pasca melahirkan akan mengalami gelisah akan berat badannya dan 15% khawatir dengan kemungkinan tubuh mereka akan kembali normal seperti sebelum kehamilan. Pada penelitian lain oleh Fischman (Jordan, Cadevila,&Johnson, 2015) yang menemukan bahwa 70% wanita tidak puas dengan tubuhnya pada enam bulan pasca melahirkan dan 30% masih merasa tidak puas lebih dari satu tahun pasca melahirkan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Danuatmadja (2013) yang telah melakukan survey yang dilakukan pada 793 ibu yang baru saja melahirkan menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu yang baru saja melahirkan tidak senang dan kurang menerima pada bentuk tubuh yang mereka miliki setelah melahirkan. Hal ini disebabkan oleh kondisi ibu pasca melahirkan akan mengalami banyak perubahan bentuk tubuh dan berat badan.

Selain perubahan bentuk badan dan berat badan, perubahan fisik lain yang juga dialami oleh ibu pasca melahirkan diantaranya perubahan rambut rontok dalam jumlah banyak, perut jadi lebih buncit dan keluar stretch mark, payudara juga mengalami perubahan baik pada ibu yang memberikan asi maupun tidak memberikan asi. Pada kaki dan tangan juga terjadi pembengkakan karena perubahan akibat *hormone progesterone*, kemudian selain perut yang semakin besar dan buncit, perut pun terlihat menggembung dan perubahan terakhir Kulit wajah akan terlihat kusam. Beberapa perempuan akan mengalami jerawat, bintik merah dan komedo di area wajah setelah melahirkan (Danuatmaja, 2013)

Karena perubahan yang terjadi pada tubuh setelah melahirkan, ibu akan melakukan berbagai cara agar tetap terlihat cantik dan memiliki penampilan yang menarik. Sebab, penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang perempuan. Perempuan sering membandingkan penampilan fisik khususnya bentuk tubuh dirinya dengan tubuh perempuan lain yang dianggap lebih menarik. Munculnya pandangan negatif perempuan pada dirinya disebabkan banyak perempuan yang merasa tidak puas dengan tubuhnya terutama dengan ukuran tubuh, kecantikan, dan berat badan (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2011). Selain itu, banyaknya tuntutan pada perempuan seperti mendapatkan pasangan hidup, mencari pekerjaan, menikah, dan menjadi seorang ibu memberikan tuntutan untuk tampil lebih cantik dan menarik (Sari, 2012).

Beberapa upaya dilakukan oleh perempuan untuk meningkatkan kepuasan pada penampilan fisiknya. Salah satu upaya dengan melakukan perawatan kecantikan agar mendapatkan wajah cantik yang mereka inginkan. Munculnya banyak klinik kecantikan dan kehadiran pusat kebugaran merupakan fenomena yang menjawab kebutuhan perempuan tampil cantik Nurvita dan Handayani (2015). Kehadiran pusat kebugaran melalui program pembentukan tubuh banyak mengundang minat para wanita yang ingin mendapatkan manfaat dari program tersebut. Sebagian wanita menjadikan berolahraga untuk membentuk tubuh yang sehat dan ideal untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan manusia yang terdiri dari fisiologi, keamanan, realisasi diri, kepercayaan diri, serta kebutuhan akan kasih sayang dan ketergantungan. Banyak upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi seluruh kebutuhan, salah satunya sebagai anggota member pada pusat kebugaran jasmani (Muttaqin, 2016).

Selain kebugaran jasmani ibu pasca melahirkan merasa kecantikan adalah suatu hal yang penting, tidak hanya mengandalkan perawatan di rumah saja, tetapi disertai dengan perawatan ke klinik kecantikan. Wanita yang melakukan perawatan mempunyai beberapa alasan diantaranya adalah ingin menjadi cantik, putih, percaya diri, meningkatkan harga diri di lingkungan sosial, dan lain sebagainya. Jenis perawatan yang dilakukan wanita dewasa awal adalah perawatan ke klinik kecantikan dan skincare, diantaranya facial wajah, pemakaian cream dari dokter ataupun skincare, masker wajah, dan lain-lain. Dalam kehidupan sosial, bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat. Hal ini menyebabkan orang kemudian menjadi terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal (Melliana, 2016).

Sebagian besar wanita tidak puas terhadap penampilan fisiknya dan menganggap memiliki kesempurnaan jika memiliki wajah yang cantik, kulit halus dan mulus. Faktor lingkungan, usia, dan pergaulan yang menjadi pendorong wanita melakukan perawatan, menurut Hasmalawati (2017) salah satu faktor yang menyebabkan wanita melakukan perawatan karena untuk menarik perhatian lawan jenisnya, wanita pada rentang usia tersebut merawat kulit mereka agar lebih percaya diri terhadap penampilan fisiknya dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Media massa seperti televisi merupakan salah satu media yang sangat berperan dalam membentuk standar kecantikan bagi para wanita. Kecantikan terus menerus berubah seiring berjalannya waktu, jika dulu wanita bertubuh gemuk dianggap cantik dan menarik, kini justru wanita bertubuh kurus dan langsing yang dianggap lebih cantik dan menarik. Standar kecantikan yang dibentuk oleh media merupakan standar global yang tanpa disadari dianut oleh masyarakat dunia yang modern. Karena pengaruh globalisasi tersebut, maka saat ini dampak yang terjadi adalah menjamurnya klinik – klinik kecantikan dari yang murah hingga yang mahal. Fenomena ini merupakan fenomena gaya hidup seorang wanita yang menginginkan suatu jati diri baru dengan cara selalu mempercantik diri. Kecantikan yang dimiliki wanita dianggap sebagai symbol kepercayaan diri di masa modern saat ini. Fenomena yang terjadi tersebut menyebabkan menjamurnya klinik – klinik kecantikan dari yang murah hingga yang mahal. Perawatan di klinik kecantikan saat ini sudah merupakan gaya hidup yang tidak terpisahkan oleh wanita. Wanita rela mengeluarkan uang yang tidak sedikit demi mendapatkan kecantikan yang ia dambakan (Nurul,2014).

Gilbert & Thompson (2012) mengatakan bahwa setiap ibu yang baru saja melahirkan pasti memiliki keinginan untuk tampil sempurna di depan suami dan banyak orang. Hal inilah yang akan menimbulkan rasa khawatir bagi dirinya dan kekhawatiran ini yang membuat individu akan melakukan segala hal agar penampilan fisiknya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang membentuk dirinya dan menentukan hubungannya dengan orang lain. Individu akan melakukan apapun agar dirinya terlihat menarik dihadapan orang lain karena kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri.

Jadi dapat dikatakan bahwa seseorang akan melakukan apa saja agar terlihat menarik di hadapan orang lain karena orang tersebut kurang menerima keadaan dirinya sendiri. Dia memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuhnya, maka dia akan terlihat lebih sempurna dan orang lain pasti mau berhubungan dengannya karena penampilannya yang menarik tersebut. Dia menafsirkan bahwa penampilan fisik menjadi penentu penting bagi seseorang diterima di kalangan masyarakat.

Menurut Supratiknya (2016) untuk membangun dan melestarikan sebuah hubungan dengansesama, maka individu harus mampu menerima dirinya dan juga menerima orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya. Individu yang mampu menerima dirinya adalah yang mampu menyenangkan dirinya sehingga dia akan menganggap bahwa dirinya adalah berharga dan memiliki penerimaan diri terhadap fisiknya. Penampilan fisik merupakan salah satu hal yang menyebabkan tinggi rendahnya penerimaan diri.

Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental, seseorang yang mampu menerima dirinya tidak akan membiarkan perasaan negatif terus menetap pada dirinya dalam waktu yang lama,. Penerimaan diri yang negatif dapat terjadi karena adanya pengaruh dari budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, yang meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat (Ridha, 2013).

Rizkiana & Retnaningsih (2019) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti dimana seorang individu telah mampu belajar untuk hidup dan dirinya sendiri, dalam artian individu sudah dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya. Hal ini lah yang sebenarnya dibutuhkan oleh ibu pasca melahirkan, dimana mereka harus mampu menerima diri mereka sendiri bahwa di dalam diri mereka terdapat kekurangan dan kelebihan yang mampu dikembangkan, serta akan akan berusaha untuk tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri setelah melahirkan, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya

Penerimaan diri terhadap kondisi fisik merupakan kondisi dimana seseorang dapat mencintai dirinya sendiri dan mencintai fisiknya, dalam batas apapun, dan dapat menerima keadaan dirinya apa adanya, tanpa terus-menerus mengkritik dirinya. Individu dapat menerima dirinya secara baik, tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya sendiri (Hurlock, 2010). Wanita yang mengalami perubahan setelah melahirkan yang dapat menerima dirinya sendiri, akan mempunyai penilaian yang realistik terhadap keterbatasan tanpa mencela diri sendiri dan tahu akan kemampuan serta secara bebas menggunakan kemampuannya tersebut dan tidak menyalahkan oranglain terhadap kekurangan yang dimilikinya.

Hasan (2012) penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan. Pada ibu yang baru saja melahirkan yang tidak mampu bersikap positif terhadap dirinya berarti kurang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga merasa kurang puas terhadap dirinya. Penerimaan diri merupakan sebuah patokan sejauh mana individu mampu menerima karakter personal yang dimilikinya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidup. Individu yang dapat menerima dirinya akan mengetahui potensinya dan bebas untuk menggunakannya, dan juga mengetahui kekurangan pada dirinya tanpa menyalahkan dirinya sendiri. Penerimaan diri adalah bagaimana individu memahami dan menerima keterbatasan, perasaan dan pikirannya terhadap kondisi dirinya dan ukuran serta bentuk tubuhnya (Hasmalawati, 2017).

Bentuk tubuh akan memberikan dampak negatif pada ibu yang baru saja melahirkan salah satunya adanya penilaian negatif dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Sebagian ibu yang baru saja melahirkan kurang mampu menerima dan sering mengeluhkan kondisi tubuhnya setelah melahirkan. Setiap wanita pasca melahirkan akan memiliki penilaian terhadap kepuasan dan penilaian terhadap nilai kepentingan pada tubuhnya. Penilaian yang dilakukan wanita pasca melahirkan akan memiliki dampak pada dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) mengemukakan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang merupakan budaya dan standar masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, seperti kurus, gemuk, indah, dan menawan ketika dilihat.

Menurut villi dan donna (2007) ibu pasca melahirkan diduga sangat rentan terhadap masalah citra tubuh, selain faktor media massa yang memiliki peran besar dalam menanamkan standar kerampingan wanita pada umumnya. Faktor penyesuaian bentuk tubuh pada masa pasca melahirkan dirasakan lebih sulit dibandingkan dengan pengatasan terhadap perubahan pada masa kehamilan. Menurut Zahorick dan Webner (dalam Ridwan dkk, 2017) kondisi fisik, psikologis, dan tuntutan sosial yang dialami cenderung mempengaruhi citra tubuh pada wanita pasca melahirkan. Perubahan citra tubuh akan menghasilkan sikap positif dan negatif bagi setiap wanita. Ketika wanita memiliki citra tubuh yang

negatif ataupun merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hisner (dalam Ridwan dkk, 2017) yang mengemukakan bahwa 75% wanita dewasa awal pasca melahirkan gelisah akan berat badannya dan 75% khawatir dengan kemungkinan tubuh mereka akan kembali normal seperti sebelum kehamilan.. Sikap terhadap berat dan bentuk tubuh selama kehamilan memiliki dampak penting terhadap kenaikan berat badan selama kehamilan dan kesehatan mental ibu setelah melahirkan (Rubin, dalam Sari, 2009). Sikap dan persepsi terhadap berat dan bentuk tubuh disebut juga sebagai *body image* (Cash dan Pruzinsky, dalam Warren & Rio, 2012).

Pada usia 18 - 40 tahun , wanita mulai mengalami berbagai perubahan penting salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas wanita lebih banyak memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dalam diri mereka dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra tubuh (*body image*). Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya sendiri termasuk penampilan fisik, struktur dan fungsinya (Alimul & Uliyah, 2012). Citra tubuh yang dimiliki antara wanita dan laki-laki sangat berbeda. Hal tersebut karena perbedaan perubahan fisik yang dialami. Perempuan menjadi lebih rentan dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung memikirkan suasana hati depresi yang dialami dan membesar - besarkannya. Citra diri perempuan, khususnya yang menyangkut citra tubuh lebih buruk daripada dibanding pada laki - laki (Nolen dalam Santrock, 2010). Wanita pasca melahirkan akan sangat memperhatikan penampilannya dan menghabiskan waktu yang lama dengan usaha untuk mempercantik dirinya sebagai pemenuhan kebutuhan untuk menjadi wanita cantik (Malissa, 2012). Perempuan berlomba - lomba untuk tampil cantik dan menarik supaya diakui oleh lingkungan masyarakat (Kartikasari, 2014).

Citra tubuh positif adalah memiliki sebuah persepsi yang nyata terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta merasa nyaman dengannya. Citra tubuh negatif adalah memiliki pemahaman yang menyimpang mengenai bentuk dan ukuran

tubuhnya (Gayatri, 2011). Wanita pasca melahirkan yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan dengan yang positif dengan orang lain. Dapat diartikan bahwa wanita yang memiliki persepsi negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Penilaian negatif individu pada dirinya juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik dan tampilan yang tidak menyenangkan (Farida, 2016). Dapat diartikan bahwa ibu pasca melahirkan yang memiliki persepsi negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari lingkungannya. Penilaian negatif individu pada dirinya juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik dan tampilan yang tidak menyenangkan.

Masih banyak wanita yang memiliki citra tubuh yang rendah dalam memandang penampilan fisiknya. Hal ini juga diungkapkan oleh Hurlock (2009) bahwa hanya sedikit individu yang merasa puas akan penampilan fisiknya. Usaha-individu untuk mendapatkan fisik yang sempurna tidak terlepas dari faktor lingkungan, salah satu faktor yaitu media massa (televisi, film, majalah, koran, sosial media dan sebagainya). Media massa seringkali berkonfrontasi dengan pesan-pesan berlebih akan standar kecantikan dengan menetapkan standar bahwa harga diri, keberhasilan, kebahagiaan dan kecantikan dapat diraih bila wanita memiliki penampilan fisik yang ditetapkan yaitu memiliki bentuk tubuh yang ideal, kulit putih serta wajah bersih terawat. Hal ini diungkapkan dalam survey *Global Beauty and Confidence Report* yang oleh Dove bahwa 6 dari 10 subjek, (65%) mereka mempercayai standar kecantikan yang diberitakan oleh media dan iklan tidak realistis dan sulit untuk dicapai oleh kebanyakan orang.

Peran media massa dan lingkungan pergaulan serta pandangan yang ada di masyarakat membawa pengaruh yang besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. Wanita pasca melahirkan secara umum berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai macam cara. Individu tersebut melakukan olahraga seperti jogging, fitness, untuk memperoleh kepuasan fisik mereka serta melakukan diet dan menjaga pola makan bahkan menggunakan pemutih kulit demi terlepas dari

belunggu kulit hitam serta melakukan rebonding untuk mendapatkan rambut yang indah dan lurus. Penilaian kepuasan ini diperoleh apabila mereka telah mendapatkan fisik yang ideal dan proporsional yang meliputi bentuk, warna dan ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002 dalam Indika, 2010).

Gambaran diri beberapa wanita juga bukan hanya bentuk tubuh namun juga warna kulit dan wajah saja. Penelitian yang dilakukan Amalia (2017) mengatakan bahwa tiga dari lima subjek menyatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri akan warna kulit mereka yang membuat mereka merasa kurang percaya diri sehingga mereka melakukan beberapa cara untuk memutihkan warna kulit mereka dengan membeli beberapa produk kosmetik pencerah. Kelima subjek melakukan berbagai macam perawatan dari membeli skincare, kosmetik dan pergi ke klinik kecantikan untuk 7 merawat wajah mereka terawat dari jerawat, kusam, komedo, dan noda hitam.

Media massa, yang meliputi media cetak (majalah dan surat kabar), mediaelektronik(radio dan televisi), dan iklan sangat mempengaruhi citra tubuh. Mayoritas media massa tersebut menampilkan artis dan model yang berpenampilan menarik dengan bentuk tubuh yang tinggi dan kurus, yang secara tidak langsung mempersuasi kaum perempuan untuk meniru penampilan mereka. Banyaknya iklan tentang jamu maupun obat-obat pelangsing tubuh dengan harga yang relatif terjangkau dan klinik-klinik kecantikan yang menawarkan berbagai perawatan untuk melangsingkan tubuh dengan harga yang relatif tinggi seolah-olah memaksa kaum perempuan untuk meyakini bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang langsing cenderung kurus, sehingga mereka memilih salah satu produk yang ditawarkan sebagai solusi untuk memperoleh bentuk tubuh seperti itu.

Maraknya keberadaan klinik-klinik kecantikan mendorong seseorang untuk menjadi sangat peduli terhadap penampilan dan citra tubuh yang ada pada dirinya (Andiyati 2016). Hal ini disebabkan adanya klinik kecantikan memiliki tujuan untuk membantu meningkatkan kecantikan, mengatasi masalah kulit yang dialami, dan melakukan pemantauan jangka panjang. Pada dasarnya setiap perempuan selalu menginginkan kulit yang putih, bersinar serta cerah, tetapi hal ini tidak bisa didapatkan begitu saja tanpa melakukan perawatan yang benar. Hal inilah yang menyebabkan banyak perempuan rela mengeluarkan uang untuk

mendapatkan kulit yang mereka inginkan. Saat ini banyak tersedianya klinik - klinik kecantikan yang bisa mencerahkan kulit wajah (Kartikasari, 2014).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengubah penampilan individu, mulai dari perawatan hingga mengubah bentuk tubuh yang dianggap kurang sesuai termasuk penampilan kulit dan wajah (Khulsum, 2014). Kulit merupakan salah satu faktor penentu kecantikan seseorang. Masyarakat baik wanita ataupun pria berlomba - lomba untuk mendapatkan kulit yang putih, halus dan mulus. Persepsi mengenai konsep cantik ini muncul dari tampilan model iklan yang rata - rata memiliki kulit putih, halus dan mulus (Damanik, Etnawati & Padmawati, 2010).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurvita dan handayani (2015) mengungkapkan bahwa dari 100 orang wanita dewasa tidak puas dengan penampilan fisiknya sehingga mereka memutuskan untuk pergi ke klinik kecantikan untuk melakukan perawatan ke skincare diantaranya ingin menjadi lebih cantik, putih dan percaya diri karena menurut mereka apabila tidak melakukan perawatan merasa tidak cantik dan kurang percaya diri. Dalam sebuah klinik kecantikan, wanita - wanita dapat memperoleh wajah yang cantik sehingga mereka dapat menunjukkan eksistensi dirinya di dalam masyarakat (Hidayat,2012)

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan Nurvita dan handayani (2015) menjelaskan bahwa perempuan melakukan perawatan di klinik kecantikan karena memiliki citra tubuh yang negatif, sehingga beberapa orang melakukan perawatan di klinik kecantikan dengan tujuan untuk meningkatkan citra tubuh pada dirinya. Ketidakpuasan perempuan terhadap keadaan tubuhnya biasa disebut dengan citra tubuh negatif (Cash, 2000). Menurut Seawell dan Burg (2005) body image atau citra tubuh merupakan sebuah konstruk berbagai dimensi yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. Beberapa dimensi tersebut mendeskripsikan cara seseorang dalam berpikir, merasakan, serta berperilaku berdasarkan pengalaman yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya.

Fenomena yang ada di daerah Malang yakni Pakisaji dan Kepanjen dimana saat ini wanita pada masa dewasa awal melakukan perawatan wajah ke skincare dan klinik kecantikan. Wanita melakukan perawatan di beberapa klinik

ataupun skincare yang ada di Kepanjen dan Pakisaji diantaranya adalah Aurel Skincare, Glow+clinic, Lisna Beauty, Ghanisa Aesthetic center.

Tujuan orang melakukan perawatan klinik kecantikan diantaranya ingin menjadi lebih cantik, putih dan percaya diri karena menurut mereka apabila tidak melakukan perawatan merasa tidak cantik dan kurang percaya diri. Menurut kartikasari (2010) 605 orang yang melakukan perawatan ke klinik kecantikan dikarenakan dirinya tidak percaya diri, muncul perasaan-perasaan negatif pada diri subjek, merasa dirinya kurang dari segi fisik, dan ingin meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri mereka dengan cara melakukan perawatan ke skincare agar mereka lebih percaya diri dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya.

Rizkiyah (2019) mengatakan bahwa konsep tubuh yang tinggi dan kurus merupakan standar ideal mengenai kecantikan bagi kebanyakan orang. Saat ini, terdapat banyak produk-produk yang khusus dibuat untuk menunjang kecantikan para wanita. Berbagai jenis produk perawatan tubuh, kulit, rambut hingga wajah sudah sangat banyak dan mudah ditemukan. Selain itu, produk khusus penunjang standar kecantikan yang banyak diyakini masyarakat juga banyak bermunculan, seperti sabun untuk memutihkan kulit, sabun khusus mencerahkan wajah, obat untuk membuat kurus dan lainnya. Klinik-klinik khusus penunjang kecantikan wanita pun sudah marak bermunculan, mulai dari klinik perawatan tubuh, perawatan wajah, salon dan spa sampai dengan perawatan kuku dan rambut.

Amalia (2018) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya dan ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Penerimaan diri penting untuk kesehatan mental pada ibu pasca melahirkan, karena tidak adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan berbagai kesulitan-kesulitan emosional, termasuk kemarahan yang tidak terkontrol dan depresi. Serta penerimaan diri terhadap citra tubuh sangat diperlukan agar ibu melahirkan tidak hanya terpaku pada penilaian negatif terhadap tubuhnya yang mengalami banyak perubahan.

Ridha (2012) mengungkapkan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai

penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat. Penerimaan diri pada ibu pasca melahirkan juga sangat dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan dan sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri individu. Penerimaan diri pada ibu pasca melahirkan terhadap dirinya sendiri dipengaruhi oleh bagaimana dia mempersepsikan perasaan dan pikirannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri. Jika seseorang memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya sendiri, maka hal tersebut akan mempengaruhi penerimaan dirinya terhadap lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan penelitian yang telah diuraikan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai pengaruh dari citra tubuh terhadap timbulnya penerimaan diri. Maka dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengambil judul “Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penerimaan Diri Pada Ibu Pasca Melahirkan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi fokus penelitian yaitu: adakah pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri pada ibu pasca melahirkan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri pada ibu pasca melahirkan.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumbangansih pemikiran dalam mengkaji permasalahan melalui penerapan Ilmu psikologi klinis dan psikologi sosial. Selain itu, hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi bahan acuan serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan psikologi

klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai pengaruh citra tubuh dan penerimaan diri pada ibu pasca melahirkan.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman masyarakat mengenai pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh dengan penerimaan diri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam menambah referensi bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat memperluas referensi penelitian khususnya mengenai citra tubuh dengan penerimaan diri.

