

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dengan adanya arus globalisasi pada saat ini, banyak media cetak maupun elektronik yang mengatakan bahwa kecantikan seorang wanita yang ideal bila ia memiliki tubuh yang kurus. Hal tersebut secara tidak sadar mempengaruhi pola pemikiran dari wanita. Sehingga bukan hal yang mengherankan bila terbentuk suatu stigma di kalangan masyarakat bahwa tubuh yang ramping itu menjadi suatu acuan mengenai tubuh ideal. Dengan stigma tersebut didukung dengan berbagai macam alternatif yang dapat ditempuh untuk mendapat tubuh ideal. Media masa menawarkan berbagai macam alternatif memiliki bentuk tubuh langsing. Dari cara yang instan hingga cara – cara yang terprogram. Cara cepat yang dapat ditempuh adalah dengan melakukan sedot lemak, pada wanita yang sudah amat gemuk terkadang dokter memberikan opsi *by-pass* lambung guna mengurangi lemak yang berada dalam tubuh. Dapat juga dengan mengkonsumsi obat penurun berat badan yang beredar di pasaran maupun internet serta banyak metode – metode yang ditawarkan di media masa. Cara lain yang ditawarkan dapat dengan mengunjungi dokter ahli gizi untuk menentukan diet yang tepat, dengan melakukan olahraga teratur (dapat juga mengunjungi tempat kebugaran dan menggunakan pelatih khusus).

Disini dapat kita lihat begitu besarnya pengaruh media masa bagi seseorang. Media masa tanpa sadar dapat “mengubah” kehidupan seseorang dengan memberikan cara pandang baru bagi seseorang mengenai tubuhnya, terkhusus bentuk tubuh.

Sebuah situs di internet peneliti menemukan suatu artikel yang mengangkat tema mengenai kegemukan. Pada artikel tersebut disebutkan bahwa seseorang yang gemuk dapat dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu faktor genetik, jumlah sel lemak individu yang bersangkutan, keadaan seseorang yang sedang stres, berat badan pasangan berlebih serta virus(<http://www.adityaperdana.web.id/fakta-menarik-seputar-berat-badan.html>). Masih dalam artikel tersebut menuliskan sebuah saran mengenai cara menurunkan berat badan tanpa usaha yang keras adalah dengan tidur selama 8 jam perhari dan mengubah metabolisme tubuh.

Tim peneliti dari Helsinki University Central Hospital mempelajari apa yang terjadi saat individu mengalami penambahan berat badan. Peneliti melibatkan pasangan kembar (satu gemuk dan satu kurus). Hasil menunjukkan, sel-sel lemak pada partisipan yang lebih gemuk menjalani perubahan metabolik sehingga mempersulit pembakaran lemak. Menurut tim peneliti, mengalami penambahan berat badan minimal 5,5 kilogram bisa memperlambat metabolisme. Semakin banyak lemak yang ditumpuk, semakin sulit untuk menghilangkannya. Artikel tersebut menuliskan, bahwa kegemukan atau obesitas dapat menimbulkan beberapa masalah seperti, kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang tidak proposional, minder dengan pasangan lawan jenis, sampai kesulitan dalam bergaya dengan pakaian yang sedang trend karena kesulitan dalam mencari ukuran baju atau celana yang sesuai.

Fenomena di atas sering muncul di kalangan wanita lajang atau belum menikah fenomena ini pasti terjadi, ditambah lagi pada wanita lajang mereka tentu berusaha memiliki tubuh yang ideal untuk terlihat menarik bagi lawan jenis. Bagaimana dengan wanita yang sudah menikah dan memutuskan untuk berkeluarga? Berdasarkan ketentuan dari BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) batas minimal usia menikah untuk

wanita adalah usia 21 tahun karena diharapkan wanita sudah matang pada usia tersebut. Kita semua tahu, ketika seseorang yang telah memutuskan untuk menikah, mereka akan mendapatkan “tugas” selanjutnya yaitu memiliki keturunan. Bahkan tidak jarang pasangan bercerai maupun melakukan poligami dikarenakan isteri tidak memiliki keturunan.

Bagi wanita, memiliki keturunan dalam pernikahan tentu akan memberikan kebahagiaan tersendiri baik ditengah keluarga wanita tersebut maupun keluarga besarnya. Akan tetapi di sisi yang lain juga dapat berdampak yang kurang menyenangkan bagi wanita tersebut. Dampak bagi wanita yang memilih untuk memiliki anak, pada sebagian wanita dapat mengubah bentuk tubuh mereka tidak sekurus pada saat mereka belum memiliki anak. Hal ini tentu akan mengubah cara individu memaknai tubuhnya. Mereka mendambakan tubuh yang proporsional bukan dilakukan tanpa alasan sebab menurut data dari seorang psikolog di Universitas X terdapat beberapa kasus perceraian yang diakibatkan karena istri sudah tidak lagi menarik. Sehingga merupakan suatu hal yang wajar apabila seorang perempuan berusaha untuk memiliki tubuh yang proporsional. Walaupun tidak semua perempuan yang memiliki anak akan menjadi gemuk. Perubahan bentuk tubuh tentu memiliki efek yang berbeda antara satu orang dengan yang lain. Rasa percaya diri berkurang mungkin dapat dirasakan oleh sebagian wanita mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya dikarenakan sulit menemukan ukuran pakaian yang sesuai dengan tubuhnya. selain itu dapat pula mereka merasa tidak percaya diri bukan karena ukuran pakaian yang berubah drastis namun karena pakaian yang mereka kenakan mengekspos bagian tubuh tertentu yang menurut mereka tidak indah dipandang.

Dalam psikologi, bagaimana gambaran diri seseorang mengenai tubuhnya disebut dengan *body image*. Persoalan mengenai *body image* pada wanita dikatakan sebagai persoalan sepanjang hidup seorang wanita. Sehingga berubahnya *body image* pada wanita dapat

berdampak berbeda – beda. Dapat mengarahkan ke sisi yang positif dan dapat pula ke sisi negatif. Individu yang dikatakan menyikapi perubahan bentuk tubuh pada sisi positif apabila ia menanggapi perubahan tersebut dengan cara dan perasaan yang positif pula. Misalnya berolahraga teratur, mengurangi porsi makan namun masih dalam taraf yang wajar (tetap mempertimbangkan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi). Sebaliknya individu yang menyikapi sebuah perubahan bentuk tubuh pada sisi negatif apabila ia menanggapi perubahan sebagai sesuatu yang sangat menggangu, hingga mengganggu aspek kehidupannya yang lain. Misalnya seorang ibu setelah memiliki anak merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya karena sulit menemukan pakaian yang sesuai dengan keinginannya, akibatnya ia menjadi jarang keluar rumah karena tidak menemukan pakaian yang tepat. Dampak *body image* negatif pada aspek kehidupan dapat juga dijumpai dalam perilaku wanita yang frekuensi mengikuti senam menjadi lebih sering setelah memiliki anak karena ingin mengembalikan bentuk tubuhnya serta supaya tetap terlihat “cantik” bagi suami.

Sehingga bukan hal yang mengherankan lagi apabila berbagai macam produk pelangsing tumbuh subur di sekitar kita hingga artikel di internet yang mengangkat tema serupa dan sasarannya adalah wanita. Akan tetapi tidak semua orang yang melangsingkan tubuh semuanya menggunakan produk pelangsing. Selain dengan mengunjungi pusat kebugaran seperti yang telah disebutkan di atas, dapat juga melakukan kegiatan senam.

Senam yang banyak ditawarkan dalam sanggar senam adalah senam *aerobic*, *BL (Body Language)*, terdapat juga sanggar senam yang menggabungkan gerakan senam dan menambah properti senam *fitball*. Jenis senam *Body Language* sesuai dengan artinya yakni bahasa tubuh maka manfaat *BL (Body Language)* adalah senam untuk pembentukan tubuh (<http://fortuna-aerobic.blogspot.com/2011/05/body-language.html>). Gerakan senam yang

dilakukan saat *BL* ini memberikan dampak menyeluruh bagi bentuk tubuh seperti lengan, dada, perut, paha, panggul payudara serta bagian tubuh lainnya. Tentu saja selain manfaat dasarnya untuk kebugaran tubuh. Senam *BL* tidak hanya untuk mereka yang kelebihan berat badan, melainkan mereka yang mengalami problem yakni berat badan yang sukar naik alias kurus dapat mengikuti senam ini (<http://fortuna-aerobic.blogspot.com/2011/05/body-language.html>). Menurut artikel yang sama dari internet, bagi seseorang yang memiliki berat badan berlebih dianjurkan untuk melakukan senam *BL* minimal tiga kali seminggu dan setiap kali latihan selama satu jam. Selain itu dianjurkan juga untuk mengkombinasikannya dengan senam *aerobic* yang dilakukan dua kali setiap minggunya. Manfaat lain dari mengikuti senam *Body Language* adalah menjaga kebugaran tubuh, menjaga keharmonisan keluarga dan menjaga stamina tubuh (<http://fortuna-aerobic.blogspot.com/2011/05/body-language.html>). Senam *Body Language* sendiri merupakan senam *aerobic* yang gerakan senamnya seringkali ditambahkan dengan menahan kontraksi otot. Daerah di sekitar pinggul dan perut adalah bagian yang paling sering dikontraksikan. Dengan melakukan kontraksi pada bagian-bagian pinggul dan perut, maka akan meningkatkan kekuatan otot perut, bokong hingga otot-otot dasar rongga panggul. (<http://sehatandsehatyukii.wordpress.com/2011/12/04/manfaat-body-language/>). Senam *aerobic* adalah olahraga yang membutuhkan oksigen dalam memproduksi energi untuk membentuk otot kita dapat berinteraksi. Karena sifatnya yang ritmis, *aerobic* akan membuat seseorang terengah – engah. Bentuk olahraga *aerobic* beragam diantaranya berlari, melompat, berenang atau mengayuh sepeda. Pada aktivitas *aerobic* ini, sumber energi yang dibakar oleh tubuh adalah asam lemak. *Aerobic* juga dikenal sebagai latihan kardiovaskular. Dua manfaat terpenting latihan kardiovaskular adalah untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta pembakaran lemak yang efektif. Olahraga *aerobic* yang berlebihan akan membuat

tubuh memaksa menggunakan protein otot sebagai bahan bakar. Hal ini terjadi karena olahraga sebenarnya merupakan stres. Bila olahraga berlebihan, maka tubuh akan merespon dengan memproduksi hormon stres yaitu kortisol. Fungsi kortisol sebenarnya adalah membantu menyediakan bahan bakar untuk aktivitas kita. Akan tetapi, bila olahraga berlebihan maka kortisol akan diproduksi berlebihan pula. Hormon ini akan memecah protein otot untuk dipakai sebagai bahan bakar. (http://yuharku.com/index.php?ukey=news&blog_id=12). Senam *body language and fitball* senam ini gabungan antara gerakan *body language* yang dipadukan dengan *fitball*. *Fitball* adalah kepanjangan dari *fitness ball* yang terbuat dari bola karet besar. Olahraga dengan *fitball* selain menyehatkan juga menyenangkan. Bola karet yang empuk memudahkan gerakan Anda. Selain itu, *fitball* ini memiliki risiko terjadinya cedera yang cukup kecil. Misalnya pada persendian dan tulang. Di samping untuk menjaga kebugaran, *fitball* juga banyak dimanfaatkan untuk terapi fisik. (<http://kosmo.vivanews.com/news/read/53101-olahraga-lebih-seru-dengan-fitball>).

Ibu – ibu yang mengikuti kegiatan senam dengan tujuan agar memiliki bentuk tubuh yang ideal karena tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat ini, sikap ini dapat menjadi indikator perilaku *body evaluation*. Sedangkan ibu – ibu yang mengikuti kegiatan senam dikarenakan mereka merasa bahwa olahraga adalah suatu bagian dari hidup sehat, sikap ini menjadi indikator dari perilaku *body investment*. Dalam ilmu psikologi bagaimana cara seseorang memandang dirinya dikenal dengan *body image*. *Body image* memiliki 2 aspek yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, yakni *body investment* dan *body evaluation*. *Body investment* adalah kemampuan berpikir, perilaku, dan emosi yang penting bagi tubuh sebagai evaluasi diri. *Body evaluation* adalah kepuasan hati atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk didalamnya evaluasi nilai tentang hal tersebut. Gejala-gejala yang

ditemukan dalam permasalahan di atas menggambarkan gejala tentang *body investment* dan *body evaluation*. Hal ini akan menggambarkan evaluasi pada tubuh seseorang. Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran *body image* pada ibu – ibu yang telah memiliki anak.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini peneliti ingin mengetahui tentang bagaimana gambaran *body image* pada ibu – ibu yang melakukan kegiatan senam di Sanggar Senam X dan Y kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini untuk menggali pengaruh aspek – aspek *body image* yaitu *investment* dan *evaluation* pada ibu – ibu yang mengikuti kegiatan senam di Sanggar Senam X dan Y kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *body image* pada ibu – ibu yang melakukan kegiatan senam di Sanggar Senam X dan Y kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Sebagai informasi dan pendalaman pemahaman di bidang ilmu psikologi klinis, terutama tentang konsep *body image* pada ibu – ibu yang mengikuti kegiatan senam di Sanggar Senam X dan Y kota Bandung.

- Sebagai informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik *body image*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Bagi para ibu yang melakukan senam, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tentang *body image* yang dimiliki dan memahami aspek-aspek yang harus diperhatikan untuk memperoleh penghayatan positif pada tubuh dan kesehatannya.
- Bagi lembaga penyelenggara senam bagi para ibu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi yang dapat meningkatkan program peningkatan kesehatan dan kepribadian yang disertakan dalam program senam bagi para pengguna jasanya.

1.5 Kerangka Pikir

Sanggar senam X dan Y merupakan sanggar senam yang menawarkan berbagai macam rangkaian senam. Seperti halnya dengan sanggar senam lain, kedua sanggar senam tersebut terdapat ibu - ibu dengan berbagai rentang usia yang bervariasi. Dengan beraneka ragamnya usia ibu – ibu tentu motivasi mengikuti senam berbeda satu dengan yang lain.

Alasan ibu –ibu yang mengikuti senam antara lain untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Mereka merasa apabila tidak mengikuti senam tubuhnya terasa lebih mudah lelah bahkan mereka merasa mudah terserang sakit. Alasan lain mereka mengikuti senam adalah untuk mengembalikan bentuk tubuh setelah melahirkan. Setelah melahirkan bentuk tubuh mereka tidak seperti dulu, sehingga mereka merasa perlu untuk mengikuti senam. Adapula yang mengikuti senam dikarenakan saran dari dokter agar kesehatannya terjaga

Adapun ibu – ibu yang mengikuti program senam di sanggar, umumnya berusia 21 tahun dan ada yang sudah berusia 40 tahun bahkan lebih. Secara fisik terjadi perubahan, yakni dari penampilan seorang remaja perempuan menjadi wanita dewasa yang dapat menjalankan tugas – tugas orang dewasa seperti bekerja, menikah dan mempunyai anak. Adanya perubahan dan penambahan peran dalam kehidupan, tentu diperlukan waktu untuk penyesuaian diri. Pada wanita yang memutuskan untuk bekerja, mereka tentu harus menyesuaikan dengan berbagai kebudayaan di lingkungan pekerjaan. (Namun pada penelitian ini, tidak difokuskan pada wanita yang bekerja.) Demikian juga dengan pernikahan, dibutuhkan penyesuaian dengan pasangannya. Dalam pernikahan nantinya akan memiliki anak yang tentu saja juga membutuhkan waktu untuk penambahan perannya lagi. Di samping waktu untuk menyesuaikan diri dengan perannya terkait dengan tugas perkembangannya, pada sebagian wanita ketika memiliki anak tubuhnya mengalami perubahan. Perubahan bentuk tubuh ini dapat memunculkan berbagai penghayatan yang berbeda pada ibu – ibu sehingga akan mempengaruhi *body image* yang dimilikinya.

Secara intelektual kelompok usia ini berada dalam masa *operasional formal* bahkan kadang – kadang mencapai masa *post-operasi formal* (Turner & Helms, 1995) dimana individu mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis dan rasional. Dengan kemampuan ini ibu – ibu dapat berpikir mengenai membagi waktu untuk memenuhi dan membagi waktu terhadap peran – peran baru yang muncul dari tugas perkembangannya. Dalam transisi peran sosial, individu pada masa dewasa awal akan menindaklanjuti hubungan dengan pacarnya (*dating*) untuk menikah agar dapat membentuk dan memelihara kehidupan rumah tangga yang baru, terpisah dari kedua orang tuanya, memiliki peran ganda sebagai ayah atau ibu bagi anak - anaknya.

Sehingga pada sampel penelitian ini, dipilih kelompok usia 21 – 40 tahun karena mereka dalam masa benar – benar matang, secara intelektual mampu memecahkan masalah dan secara peran sosialnya yang telah terpisah dari orang tuanya dan memiliki peran baru sebagai ibu dari anak – anaknya. Ibu – ibu dapat tetap memiliki gambaran *body image* yang positif seiring meningkatnya tugas dan tanggung jawab yang muncul pada kelompok usianya. Sedangkan mereka juga membutuhkan waktu untuk mereka merawat diri sendiri disamping mengerjakan perannya sebagai seorang ibu.

Faktor yang mempengaruhi terbentuknya *body image* dapat dikelompokkan menjadi faktor historis dan faktor pencetus. Faktor historis mencakup sosialisasi kebudayaan (*cultural socialization*), pengalaman – pengalaman interpersonal (*interpersonal experiences*), karakteristik fisik dan faktor kepribadian yang dimiliki seseorang. Sosialisasi kebudayaan menjadi faktor yang mempengaruhi ibu – ibu untuk membentuk sebuah kriteria mengenai kecantikan seorang wanita yang seharusnya. Sosialisasi kebudayaan yang dimaksud dalam hal ini adalah media masa baik elektronik maupun cetak. Internet yang merupakan media masa elektronik secara tidak sadar memberikan standar bahwa dengan memiliki tubuh yang proporsional orang dapat dikatakan menarik melalui iklan mengenai produk pelangsing, cara menurunkan berat badan hingga berbagai cara diet. Standar dari masyarakat yang beranggapan bahwa wanita yang cantik memiliki bentuk tubuh yang langsing, kemudian diinternalisasi sehingga timbul pemikiran bahwa saat seorang wanita tidak memiliki tubuh yang proporsional mereka merasa tidak percaya diri.

Dalam kesehariannya tentu ibu – ibu tentu melakukan proses interaksi dengan lingkungannya. Berasal dari proses interaksi melalui komunikasi dengan lingkungan di sekitarnya, ibu – ibu dapat menemukan bagaimana pendapat yang dimiliki oleh lingkungan sekitar mengenai dirinya. Pengalaman inilah yang dimaksudkan dengan pengalaman interpersonal, dalam

pengalaman interpersonal ini tidak hanya orang terdekat dengan ibu – ibu saja yang memberikan pendapatnya mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya melainkan dapat melalui orang asing. Pendapat tersebut dapat diwujudkan dengan kritik, saran, pujian, maupun masukan mengenai bentuk tubuhnya. Faktor historis lain yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adalah karakteristik fisik. Bentuk tubuh yang dimiliki seseorang tentu mempengaruhi bagaimana ia memiliki gambaran mengenai dirinya, selain itu bagaimana seseorang menghayati fisiknya. Penghayatan fisik yang dimaksud adalah bagaimana individu merasa memiliki badan yang bugar serta sehat dari sakit. Demikian halnya juga terjadi pada ibu – ibu yang mengikuti senam. Bagaimana mereka menghayati fisiknya apakah fisiknya tidak bugar dan sehat.

Faktor historis lainnya adalah faktor kepribadian yang dimiliki seseorang. Kepribadian seseorang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam mengambil keputusan maupun menyikapi sebuah persoalan yang sedang ditemui. Misalnya seseorang yang memiliki kepribadian perfeksionis akan memberikan target yang sesempurna mungkin dan dapat dicapainya. Dalam hal berolahraga, orang yang memiliki kepribadian perfeksionis menerapkan target memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan akan melakukan berbagai cara untuk mencapainya. Jika hal tersebut tidak tercapai dia tidak merasa puas dengan tubuhnya maka hal ini akan mempengaruhi *body evaluation* yang dimilikinya dan dapat membuatnya memiliki *body image* yang negatif mengenai tubuhnya.

Body image para ibu yang mengikuti senam adalah persepsi serta sikap para ibu mengenai tubuh dan penampilannya. (Cash, 2002). *Body image* (D'Arcy Lyness, PhD, 2009) adalah bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisiknya. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran mengenai diri sendiri yang diciptakan dalam

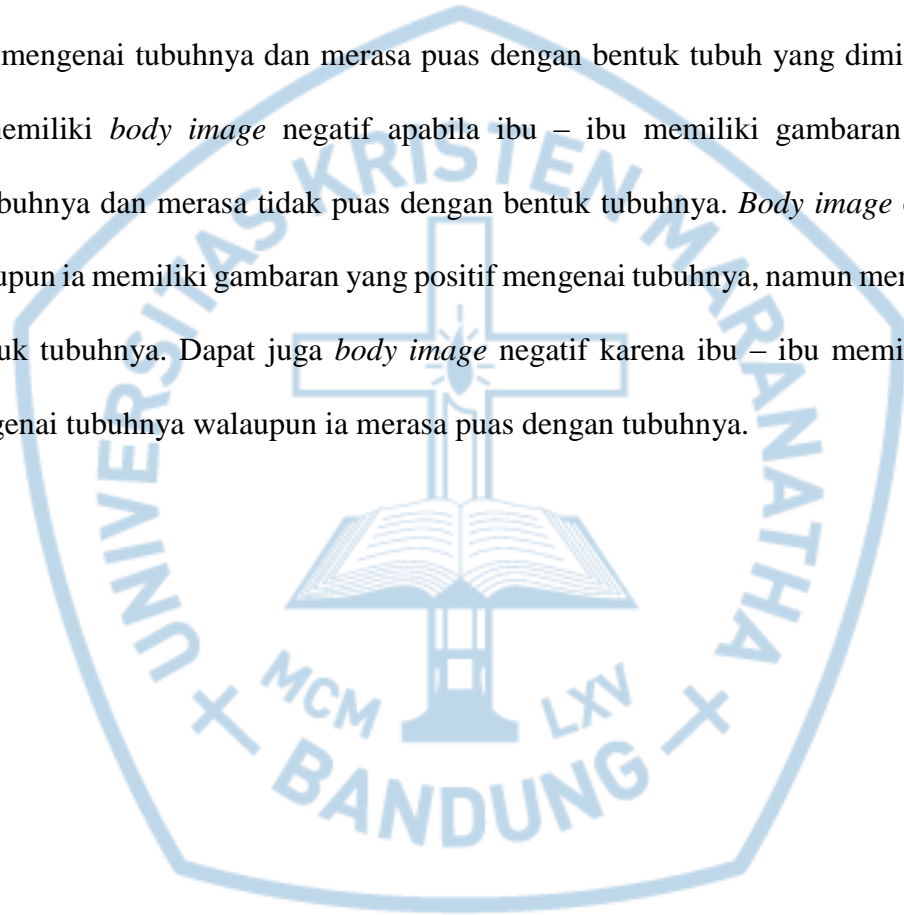
benak pemikiran individu, dan melibatkan unsur perasaan akan penampilannya, yang tercermin melalui pola pikirnya dan sikapnya akan tubuh.

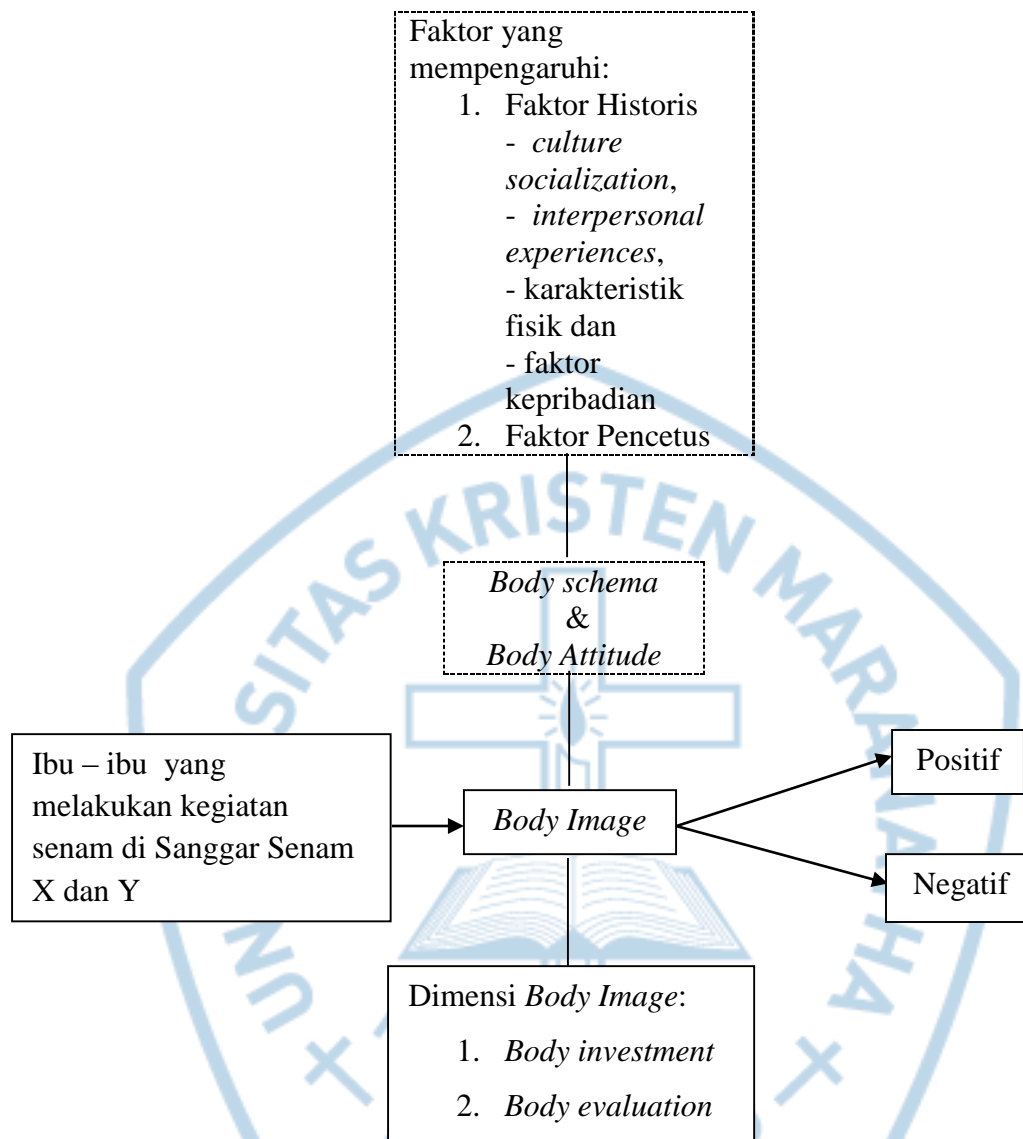
Body image positif dan negatif yang dimiliki ibu – ibu tidak terbentuk secara serta merta. Menurut pandangan *cognitive behavioral*, *body image* terbentuk dari *body schema* (skema tubuh) dan *body attitude* (sikap tubuh). Markus (1977, dalam Cash, 2002) mendefinisikan *body schema* sebagai generalisasi secara kognitif mengenai diri (yang diperoleh dari pengalaman di masa lalu) yang mengatur dan menuntun jalannya pengolahan informasi dalam kaitannya dengan diri yang terkandung dalam pengalaman sosial individu. Individu yang skematis pada konteks diri (dalam konteks ini adalah tubuh dan penampilan) akan mengolah informasi yang berhubungan dengan dimensi tersebut berbeda dengan orang yang tidak skematis. *Body attitude* menurut pandangan *cognitive-behavioral* memiliki dua elemen dasar yaitu *body investment* dan *body evaluation*. Pengalaman masa lalu seseorang membuatnya membentuk *body imagenya*. Ibu – ibu yang mendapat saran, kritik maupun masukan mengenai tubuh dan penampilannya, akan menganalisa komentar yang ia dapatkan mengenai tubuhnya. Setelah itu, ia akan menghayati komentar dari lingkungan tersebut. Dalam proses penghayatan inilah, muncul 2 elemen yakni *body investment* dan *body evaluation*. Pada penghayatan inilah yang akan membedakan bagaimana *body image* ibu yang satu dengan yang lainnya melalui nilai *body investment* dan *body evaluation*nya.

Sikap ibu – ibu mengenai tubuhnya dapat berbeda – beda, dipengaruhi oleh kedua dimensi tersebut. *Body investment* adalah kemampuan berpikir, perilaku dan emosi yang penting bagi tubuh sebagai evaluasi diri. Ibu – ibu melakukan olahraga teratur untuk menjaga kesehatan tubuhnya dan memaknai tubuhnya dengan positif. *Body evaluation* adalah kepuasan hati atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk di dalamnya evaluasi nilai tentang hal tersebut. Mereka merasakan perasaan puas dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Apakah

tubuhnya sudah sesuai dengan bentuk ideal atau belum. Cash dan Srymanski (2002) menunjukkan bahwa *body evaluation* berakar dari derajat kesenjangan dan kesesuaian antara karakter fisik diri yang diyakini individu dan nilai fisik ideal yang dihargai oleh individu.

Body image yang dimiliki ibu – ibu yang satu dengan yang lain berbeda – beda. Ibu – ibu dapat memiliki *body image* yang positif dapat juga memiliki *body image* negatif mengenai tubuhnya. Ibu – ibu dikatakan memiliki *body image* positif apabila ibu – ibu memiliki gambaran yang positif mengenai tubuhnya dan merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Ibu – ibu dikatakan memiliki *body image* negatif apabila ibu – ibu memiliki gambaran yang negatif mengenai tubuhnya dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. *Body image* dapat menjadi negatif walaupun ia memiliki gambaran yang positif mengenai tubuhnya, namun merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Dapat juga *body image* negatif karena ibu – ibu memiliki gambaran negatif mengenai tubuhnya walaupun ia merasa puas dengan tubuhnya.





Bagan 1.1 Bagan kerangka pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Setiap ibu memiliki *body image* yang berbeda – beda dapat berupa *body image* positif maupun *body image* negatif.

2. *Body image* memiliki 2 dimensi yaitu *body investment* dan *body image evaluation*.
3. *Body investment* adalah kemampuan berpikir, perilaku, dan emosi yang penting bagi tubuh sebagai evaluasi diri.
4. *Body evaluation* adalah kepuasan hati atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk didalamnya evaluasi nilai tentang hal tersebut.
5. Faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah faktor historis dan faktor pencetus. Faktor historis terdiri dari yang terdiri dari *cultural socialization*, *interpersonal experiences*, karakteristik fisik dan faktor kepribadian. Faktor pencetus mencakup kehidupan sehari – hari yang terjadi secara bersamaan dan berisi pengaruh yang cepat dan menetap terhadap perkembangan *body image*. Termasuk di dalamnya adalah dialog-dialog internal, emosi-emosi *body image* dan tindakan pengaturan diri (*self regulatory action*).

