

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mengandung dan melahirkan adalah hal yang diharapkan dalam kehidupan pernikahan. Wanita, memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda dengan pria setelah menikah. Wanita harus mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu setelah melahirkan. Mengandung dan melahirkan merupakan peristiwa dan pengalaman yang penting bagi wanita dan keluarganya. Walaupun begitu peristiwa ini akan memberikan makna yang berbeda-beda bagi wanita dan keluarganya. Peristiwa mengandung dan melahirkan dipandang sebagai peristiwa yang memberi dampak fisiologis, namun para calon ibu juga akan mengalami dampak psikologis dari peristiwa ini. Bagi banyak wanita, peristiwa mengandung dan melahirkan bisa menjadi peristiwa yang membahagiakan. Mereka akan merasa menjadi wanita sejati setelah melahirkan anaknya dengan keadaan sehat dan normal. Mereka akan merasa mencapai kesempurnaannya sebagai wanita setelah melahirkan. (di akses Minggu, 09 September 2012 Written by Yesie Aprillia S.Si.T. M.Kes <http://www.bidankita.com/joomla-license/all-about-childbirth/398-birth-trauma-dan-sc>)

Kehamilan membawa kebahagiaan tersendiri bagi para wanita, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa proses untuk menjadi seorang ibu adalah peristiwa yang mendebarkan dan penuh tantangan (Effendi & Tjahjono, 1999). Wanita yang paling berbahagia dengan kehamilannya pun mengalami kekhawatiran, yang

disebabkan oleh keraguan akan kemampuan untuk melewati berbagai perubahan yang terjadi dalam kurun waktu sembilan bulan dan peran baru sebagai ibu yang akan diterimanya (Astuti, Santosa, & Utami, 2000).

Salah satu bentuk perubahan yang terjadi dan terlihat adalah perubahan pada bentuk tubuh wanita. Perubahan bentuk tubuh ini dapat membuat mereka merasa tidak dapat berpenampilan cantik dan menarik. Sedangkan menjadi cantik dan menarik adalah hal yang diinginkan oleh sebagian besar wanita, terlebih bagi wanita pasca melahirkan yang bertempat tinggal di Kota Bandung. Kota Bandung merupakan salah satu kota pusat mode di Indonesia. Di kota ini wanita dapat dengan cepat menemukan *trend* fashion terbaru yang dapat menunjang penampilan mereka pasca melahirkan. Dengan keadaan tersebut memungkinkan wanita pasca melahirkan yang tinggal di Kota Bandung memiliki perhatian yang lebih pada tubuh mereka. (<http://bandungreview.com>, diakses tanggal 25 September 2013)

Perubahan bentuk tubuh yang terjadi setelah melahirkan disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang terjadi pada tubuh wanita. (<http://bidanku.com>) Perubahan yang terjadi saat mengandung tak serta merta menghilang saat wanita sudah menjalani proses persalinan. Dr Julie Wray dari *Salford University* menemukan sebuah fakta yang didapatkan dari survey pada bulan Juli 2012 oleh situs *Mojomums* terhadap 1000 ibu di Inggris mencakup segala usia yang mengatakan bahwa mereka membutuhkan waktu satu tahun, satu bulan, dan dua minggu (409 hari) untuk kembali seperti sebelum mengandung. (<http://mojomums.co.uk/news/> diakses 3 July 2012)

Tugas wanita sebagai ibu tidak berhenti setelah melahirkan, wanita harus melanjutkan mengurus anaknya yang baru lahir salah satunya adalah dengan memberikan ASI eksklusif. Memberikan ASI eksklusif kepada bayi memiliki dampak psikologis yang baik bagi ibu dan anak. Ibu dan anak akan memiliki ikatan batin yang lebih dekat. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kepada bayi dapat membuat wanita memiliki nafsu makan yang cenderung akan bertambah. Wanita harus dapat menjaga asupan gizi dan dianjurkan untuk tidak melakukan diet atau minum obat pelangsing karena hal ini akan berdampak pada produksi ASI. Selain itu dengan memberikan ASI eksklusif, wanita pun akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya. Salah satu perubahan fisik yang paling dirasakan adalah perubahan pada area payudara yaitu keadaan payudara yang menjadi “kendur” atau “melar”. Keadaan ini merupakan keadaan yang terjadi secara alamiah dan akan dialami oleh setiap wanita hamil dan menyusui. Namun bagi sebagian wanita perubahan ini dapat membuat mereka merasa tidak percaya diri untuk tampil karena merasa tubuhnya tidak seindah seperti sebelum mengandung. Selain itu, mereka merasa tidak nyaman dengan perubahan penampilannya sehingga merasa kesulitan untuk berpenampilan menarik di hadapan orang lain. (<http://bestbunda.blogspot.com/> Posted by Li ne Ar di akses 20 maret 2011)

Terkait dengan perubahan tubuh wanita pasca melahirkan, peneliti melakukan survey pada sepuluh wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan dan diketahui bahwa, perubahan bentuk tubuh yang dirasakan setelah melahirkan antara lain adalah membesarnya payudara, lengan, pipi, paha, pinggul,

perut, kulit perut menjadi kendur, muncul garis-garis di sekitar perut bahkan ada yang muncul sampai paha dan payudara (selulit), kulit menjadi kering, rambut rontok, dan wajah terlihat lebih tua. Selain itu, terdapat dampak psikologis yang dirasakan oleh sepuluh wanita pasca melahirkan terkait dengan bentuk tubuh yang menjadi tidak ideal setelah melahirkan. Tiga dari sepuluh wanita mengatakan bahwa bentuk tubuh setelah melahirkan membuat mereka tidak nyaman karena menyulitkan mereka dalam memilih pakaian. Dua wanita lainnya menunjukkan sikap yang ekstrim terhadap bentuk tubuh setelah melahirkan yaitu tidak lagi memberikan ASI kepada bayinya dengan alasan agar dapat melakukan diet. Mereka mengatakan bahwa penampilan mereka harus secepat mungkin kembali ke keadaan ideal dan bentuk tubuh mereka setelah melahirkan membuat mereka tidak percaya diri. Sedangkan lima wanita sisanya tetap merasa nyaman dengan keadaan tubuh setelah melahirkan. Lima wanita ini tidak memikirkan keadaan tubuh mereka setelah melahirkan karena bagi mereka perubahan yang dialami setelah melahirkan merupakan hal yang wajar dan tidak perlu di khawatirkan.

Hasil survey tersebut menyatakan bahwa wanita pasca melahirkan melakukan penilaian terkait dengan tubuhnya yang menjadi tidak ideal pasca melahirkan. Penilaian tersebut secara umum disebut dengan *Body image*. Menurut Cash, *Body image* adalah yaitu perwujudan dari berbagai segi pengalaman psikologis seseorang yang mencakup pemikiran-pemikiran evaluatif, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, 2004).

Lebih lanjut penilaian *body image* akan dibentuk oleh dua dimensi dasar yaitu *Body image investment* dan *Body image evaluation* (Cash, 2002). Dan dari

setiap dimensi tersebut terdapat 3 komponen dasar yang penting dalam perkembangan *Body Image* pada masa dewasa, yaitu penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan (Cash, 2002). *Body image evaluation* adalah penilaian positif dan negatif serta keyakinan mengenai penampilan (kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh) (Cash, 2002). Penilaian positif tersebut ditunjukkan dengan sikap menerima perubahan tubuh yang meliputi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Sedangkan penilaian negatif terhadap tubuh ditunjukkan dengan sikap kurang puas dalam menerima perubahan tubuh yang meliputi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh.

Sedangkan dimensi *Body image investment* adalah nilai kepentingan pada tubuh (Cash, 2002). Tingginya nilai kepentingan ini diwujudkan dalam bentuk usaha yang dilakukan wanita pasca melahirkan untuk menjaga dan membuat tubuhnya ideal yang meliputi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Sedangkan nilai kepentingan pada tubuh yang rendah ditunjukkan dengan sikap kurang memperhatikan tubuhnya yang meliputi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh.

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. Dengan kata lain, *body image* yang dibentuk oleh wanita pasca melahirkan memberikan dampak pada dirinya maupun pada orang lain disekitarnya. Penilaian negatif dan tingginya nilai kepentingan dapat memberikan konsekuensi psikososial yang merugikan diantaranya adalah

penyesuaian diri yang buruk, *self esteem* yang rendah, meningkatkan depresi dan kecemasan, ketidakstabilan emosional, serta perilaku makan yang tidak sesuai dan meningkatkan perilaku untuk yang tidak sehat (olahraga berlebihan, diet ketat).

Dari hasil survey yang dijaring mengenai kepuasan dan nilai kepentingan akan tubuh, terdapat empat dari sepuluh wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan mengaku merasa puas dan menerima bentuk tubuh mereka pasca melahirkan. Kepuasan tubuh mereka setelah melahirkan disebabkan oleh tidak adanya komentar negatif dari orang-orang terdekat mengenai bentuk tubuhnya, kekuatan dan daya tahan tubuhnya. Mereka mengatakan walaupun tubuhnya mengalami perubahan yang cukup banyak seperti perubahan berat badan yang cukup drastis, perut yang menjadi kendur, dan adanya selulit mereka tetap merasa puas dan bersyukur dengan perubahan yang dialami. Hal tersebut merupakan penilaian positif yang dilakukan untuk komponen penampilan fisik. Mereka tidak merasa kesulitan saat melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat dengan gesit menyelesaikan setiap pekerjaan sehari-harinya, ini merupakan penilaian positif akan kompetensi tubuh. Serta mereka merasa tubuh mereka selalu sehat dan jauh dari penyakit, yang merupakan penilaian positif mengenai kesehatan. Jika disimpulkan hal ini menunjukkan *body image evaluation* yang positif.

Selain merasa puas dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, dua dari empat wanita yang memiliki *body image evaluation* positif merasa penting untuk melakukan sesuatu pada diri mereka. Mereka mengungkapkan bahwa menjaga penampilan tubuh diperlukan untuk menjaga kesehatan. Melakukan olahraga rutin setiap pagi dan menjaga pola makan adalah usaha mereka untuk menjaga

penampilan setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan *Body image investment* yang tinggi akan komponen penampilan fisik dan kesehatan.

Sedangkan dua wanita memiliki *body image evaluation* positif lainnya merasa tidak penting untuk melakukan sesuatu pada dirinya. Mereka lebih menerima keadaan tubuhnya pasca melahirkan dan tidak ingin melakukan perubahan apapun. Mereka mengatakan bahwa mereka tidak memiliki waktu untuk memikirkan cara agar dapat terlihat lebih menarik, serta merasa lebih bugar dan sehat. Mereka pun tidak memikirkan akan perubahan tubuh yang terjadi. Hal ini menunjukkan *Body image investment* yang rendah pada komponen penampilan, kesehatan dan kompetensi tubuh.

Sedangkan enam dari sepuluh orang wanita lainnya mengaku merasa tidak puas dengan keadaan fisik pasca melahirkan. Mereka merasa tidak nyaman dan merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka setelah melahirkan. Mereka mengatakan bahwa perubahan ukuran pada perut, pinggang, dan paha adalah perubahan yang paling membuat mereka tidak nyaman. Mereka merasa tidak bisa berpenampilan seperti sebelum mengandung karena baju yang digunakan sebelum mengandung dirasa tidak pantas lagi untuk digunakan setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan ketidakpuasannya pada area penampilan fisik. Enam wanita ini merasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya disebabkan oleh tubuh pasca melahirkan tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini membuat mereka menjadi malu dan tidak percaya diri saat harus tampil di hadapan orang lain terlebih dihadapan suaminya. Ini menunjukkan *Body image evaluation* yang negatif.

Lima dari enam wanita pasca melahirkan yang merasa tidak puas dengan perubahan pada tubuhnya, merasa penting untuk melakukan sesuatu pada dirinya. Mereka menginginkan tubuhnya kembali ideal. Mereka melakukan usaha sebagai bentuk investasi untuk mencapai keadaan tubuh yang ideal. Usaha yang dilakukannya seperti melakukan diet, mengikuti senam kebugaran seperti aerobik, dan mengikuti perawatan di klinik kecantikan seperti program penurunan berat badan. Menjaga keadaan tubuh seperti sebelum mengandung dengan melakukan usaha-usaha seperti berolahraga atau berdiet dapat membuat mereka lebih percaya diri di hadapan suami serta nyaman saat harus tampil di depan suami dan orang lain. Hal ini dapat menggambarkan *Body image investment* yang tinggi.

Sedangkan satu dari enam wanita pasca melahirkan yang merasa tidak puas dengan perubahan pada tubuhnya merasa tidak penting untuk melakukan sesuatu pada dirinya. Walaupun ia merasa tidak nyaman dengan keadaan tubuhnya pasca melahirkan, ia tidak melakukan sesuatu untuk mendapatkan tubuh idealnya. Hal ini menunjukkan *Body image investment* yang rendah.

Dari gambaran fenomena di atas terlihat bahwa wanita pasca melahirkan memiliki penghayatan yang disertai reaksi yang berbeda-beda terhadap bentuk tubuhnya pasca melahirkan. Terdapat wanita yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan menunjukkan reaksi akan penting atau tidaknya melakukan sesuatu terhadap tubuhnya. Serta ada juga yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan menunjukkan reaksi akan penting atau tidak melakukan sesuatu pada tubuhnya setelah melahirkan. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai *body image* pada wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *profile body image* yang dimiliki wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud penelitian

Untuk mengetahui *profile body image* pada wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui gambaran *profile body image* yang meliputi kombinasi derajat positif atau negatif kepuasan akan tubuh dan derajat tinggi atau rendah nilai kepentingan akan penampilan fisik pada wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan di Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan teoritis

- Memberikan informasi mengenai *Body image* wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 tahun di Kota Bandung ke dalam bidang ilmu Psikologi khususnya bidang psikologi sosial dan perkembangan.

- Memberikan masukan pada peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *body image* pada wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 tahun di Kota Bandung.

1.4.2 Kegunaan praktis

- Memberikan informasi kepada wanita pasca melahirkan mengenai *body image* yang dimiliki dan diharapkan agar informasi tersebut dapat membantu mengembangkan perilaku sehat bagi wanita pasca melahirkan.
- Memberikan informasi kepada pihak keluarga mengenai *body image* yang dimiliki wanita pasca melahirkan agar dapat membantu wanita pasca melahirkan untuk mengembangkan sikap yang positif terhadap dirinya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Santrock (2002), tahap dewasa awal berkisar antara awal usia 20-40an tahun. Masa dewasa awal dikenal sebagai masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Santrock, 2002). Seseorang yang berada di masa dewasa dihadapkan pada beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah menikah dan memiliki anak. Dengan menikah, seseorang juga dihadapkan pada beberapa tugas perkembangan yang baru (Papalia & Old, 2009). Bagi wanita, tugas perkembangan yang baru adalah menjadi seorang istri dan seorang ibu. Wanita dihadapkan pada kondisi dimana akan mengandung, melahirkan, dan menyusui anaknya. Dengan keadaan di atas wanita akan mengalami beberapa perubahan pada bentuk fisiknya. Perubahan fisik yang secara umum terjadi pada

wanita setelah melahirkan antara lain payudara yang membengkak dan lebih berisi, berat badan yang juga meningkat, perut yang menjadi “kempis” dan terasa kendur, rambut rontok, serta kulit menjadi kering (Pieter & Lubis, 2001).

Selain mengalami perubahan pada fisiknya, wanita pasca melahirkan juga mengalami beberapa perubahan dalam psikologisnya. Seorang wanita pasca melahirkan pada umumnya digambarkan tampak gembira, tenang dan bangga karena telah berhasil melahirkan anaknya dengan keadaan sehat. Namun hal ini tidak terjadi pada semua wanita pasca melahirkan. Terdapat wanita pasca melahirkan yang menjadi lebih sensitif seperti mudah marah dan tersinggung, mereka merasa tidak percaya diri atas perubahan penampilan fisiknya. Wanita pasca melahirkan akan mengalami perubahan hormonal yang mengakibatkan kondisi emosional seringkali tidak stabil. Terkadang, mereka menilai bahwa dirinya menjadi jelek, tidak menarik, aneh dan menjadi lebih khawatir mengenai tubuh mereka (Pieter & Lubis, 2001). Penilaian ini dapat membuat wanita pasca melahirkan merasa dirinya tidak berharga, malu, cemas, serta mengalami ketidaknyamanan terhadap tubuhnya pasca melahirkan. Selain itu, penilaian seperti ini dapat membuat wanita pasca melahirkan menghindari aktivitas ataupun tempat tertentu bahkan menghindari interaksi dengan orang lain karena merasa cemas akan cara pandang diri dan orang lain terhadap tubuhnya.

Penilaian terhadap tubuh ini berkaitan dengan *body image*, yang menurut Cash merupakan perwujudan dari berbagai segi pengalaman psikologis seseorang yang mencakup pemikiran-pemikiran evaluatif, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, 2004).

Cash (2002), menyatakan bahwa penilaian *body image* yang akan melibatkan dua dimensi dasar yaitu *body image evaluation* dan *body image investment*. *Body image evaluation* mengarah pada penilaian positif dan negatif pemikiran evaluatif, keyakinan dan perasaan mengenai tubuh (kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh). *Body image investment* merujuk pada seberapa penting pemikiran-pemikiran evaluatif, perasaan, keyakinan serta perilaku dalam mengevaluasi. Masing-masing dimensi tersebut memiliki tiga komponen yang dibutuhkan pada masa dewasa, yaitu penampilan fisik (*appearance*), kompetensi (*competence*), dan kesehatan (*health*) tubuh. Penampilan fisik memberikan tanda mengenai informasi diri yang terkait dengan daya tarik fisik. Kompetensi merupakan penghayatan mengenai kemampuan tubuh yang didasarkan pada sensasi fisik seperti ketangkasan, ketahanan, dan kekuatan. Sedangkan kesehatan merupakan pengalaman akan kesehatan fisik yang terkait dengan penyakit.

Body image evaluation yang positif menggambarkan wanita pasca melahirkan yang memiliki penilaian positif akan pemikiran evaluatif, keyakinan, dan perasaan mengenai tubuhnya setelah melahirkan dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Wanita pasca melahirkan dengan *body image evaluation* yang positif digambarkan sebagai wanita yang memiliki kepuasan akan penampilan fisik, kompetensi, dan kesehatan tubuhnya. Wanita ini memiliki pemikiran bahwa penampilan fisik tubuhnya sudah ideal. Dia pun dapat menyelesaikan berbagai tugas sehari-harinya tanpa merasa kesulitan. Wanita pasca melahirkan juga merasa sehat dan merasa percaya diri bahwa dirinya dapat terhindar dari penyakit.

Body image evaluation yang negatif menggambarkan wanita pasca melahirkan yang memiliki penilaian negatif akan pemikiran evaluatif, keyakinan, dan perasaan mengenai tubuhnya setelah melahirkan dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Wanita pasca melahirkan dengan *body evaluation* negatif digambarkan memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kompetensi serta kesehatan tubuhnya. Wanita pasca melahirkan ini berpikir bahwa penampilan fisik tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran idealnya. Mereka pun merasa bahwa tubuh mereka tidak cukup mampu untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Mereka mengeluhkan kesulitan mereka dalam berpakaian karena tubuhnya mengalami perubahan. Wanita pasca melahirkan juga merasa kecewa akan kesehatan tubuhnya dan merasa lebih rentan terserang penyakit.

Body image investment yang tinggi akan membuat wanita pasca melahirkan memiliki pemikiran evaluatif, keyakinan, perasaan dan perilaku bahwa tubuh setelah melahirkan penting untuk diperhatikan dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Mereka yakin akan memiliki penampilan fisik tubuh yang ideal setelah melahirkan dan mereka pun berpikir bahwa melakukan sesuatu terhadap dirinya adalah sesuatu yang penting. Selain itu, penting juga bagi wanita pasca melahirkan untuk merasa nyaman dan percaya diri dalam menyelesaikan aktifitas sehari-hari, serta menjaga kesehatan tubuhnya sehingga wanita pasca melahirkan terdorong untuk berusaha memperoleh kenyamanan dan kepercayaan diri tersebut. Wanita pasca melahirkan dengan *Body image investment* yang tinggi akan melakukan usaha sebagai bentuk investasi agar tubuhnya dapat terlihat ideal bagi dirinya dan orang lain. Usaha

yang dilakukan oleh wanita pasca melahirkan antara lain dengan rutin menggunakan produk perawatan kulit, melakukan perawatan rambut, mengatur pola makan, melakukan pola hidup sehat, ada pula yang melakukan sedot lemak, olahraga berlebihan dalam segi waktu, dan diet ketat.

Wanita pasca melahirkan dengan *body image investment* yang rendah memiliki pemikiran evaluatif, keyakinan, perasaan dan perilaku bahwa tubuh setelah melahirkan tidak begitu penting untuk diperhatikan dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Wanita pasca melahirkan dengan *body investment* yang rendah merasa yakin bahwa mencapai penampilan fisik yang ideal, memiliki kekuatan dan ketangkasan dalam melakukan aktifitas sehari-hari, serta mencapai kondisi fisik yang optimal bukanlah hal yang penting dan tidak menjadi prioritas. Keyakinan bahwa melakukan hal tersebut bukanlah hal yang penting dan menjadi prioritas membuat wanita pasca melahirkan tidak terdorong untuk melakukan apapun terhadap dirinya. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak alasan seperti kesibukan yang dijalani oleh wanita pasca melahirkan dan tidak adanya tuntutan dari lingkungan. Mereka lebih bisa menerima tubuh mereka apa adanya.

Merujuk pada pandangan *cognitif behavioral*, Cash (2002) mengatakan bahwa pembentukan *body image* seseorang dipengaruhi oleh sejarah kehidupannya. *Historical factors* ini mengacu pada peristiwa masa lalu dan pengalaman yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan dalam kaitannya dengan tubuh mereka dan *historical factors* inilah yang juga akan membentuk skema dasar mengenai *body image* seseorang. Terdapat empat *historical factors* yang dapat

mempengaruhi perkembangan *body image*, yaitu *cultural socialization*, *interpersonal experiences*, *physical characteristics*, dan *personality factors*.

Cultural socialization berbicara mengenai pengaruh pesan-pesan lingkungan yang menyisipkan standar atau harapan mengenai penampilan dan keadaan fisik yang didapatkan seseorang sejak kecil. Pesan budaya akan keadaan yang ideal setelah melahirkan yang didapatkan wanita pasca melahirkan dari didikan orang tua dan pengalaman melahirkan orang-orang terdekatnya membuat mereka merasa penting untuk menjaga penampilan tetap ideal pasca melahirkan (*body image investment* tinggi). Selain itu, standar budaya dan harapan masyarakat akan kerampingan tubuh secara tidak langsung akan mempengaruhi bagaimana wanita pasca melahirkan akan mengevaluasi dirinya (*body image evaluation*).

Interpersonal experiences dihasilkan dari penilaian yang diberikan lingkungan yang merupakan umpan balik yang memengaruhi *body image* seseorang. Umpan balik tersebut dapat berupa harapan, pendapat, dan komunikasi verbal dan nonverbal yang terjadi selama seseorang berinteraksi dengan anggota keluarga, teman, dan rekan-rekan lainnya, dan bahkan orang asing terkait dengan keadaan fisik setelah melahirkan. Umpan balik ini akan menjadi sebuah pengalaman yang diberikan lingkungan dan dapat berupa umpan balik yang positif (pujian) ataupun umpan balik negatif (sindiran, kritik yang menjatuhkan). Tantleff-Dunn dan Gokee (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) berpendapat bahwa umpan balik negatif (sindiran, kritik yang menjatuhkan) secara interpersonal akan memengaruhi terjadinya ketidakpuasan tubuh (*body image evaluation* negatif)

wanita pasca melahirkan terhadap tubuhnya dan memungkinkan wanita pasca melahirkan memiliki penghayatan akan pentingnya (*body image investment* tinggi) penampilan fisik pasca melahirkan. Jenis pekerjaan yang dilakukan wanita pasca melahirkan bisa memberikan *interpersonal experiences* karena setiap jenis pekerjaan akan memiliki tuntutan dan harapan mengenai penampilan terhadap wanita pasca melahirkan.

Physical characteristics berbicara mengenai bagaimana karakter tubuh seseorang dalam hal ini adalah wanita pasca melahirkan. Lerner dan Jovanovic (1990, dalam Cash 2002) mempresentasikan "*Goodness of fit model*" yang menyatakan bahwa *physical characteristics* yang sesuai standar sosial dari daya tarik fisik penting dalam evaluasi diri seseorang. Dengan kata lain, "*Goodness of fit model*" merupakan sebuah konsep akan kemenarikan fisik secara sosial. Lingkungan sosial memberikan pelajaran pada wanita mengenai bagaimana bentuk tubuh yang "baik" yang harus dimiliki setelah melahirkan dan saat bentuk tubuh yang dimiliki wanita pasca melahirkan tidak sesuai dengan apa yang dipelajarinya akan membuat wanita pasca melahirkan memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body image evaluation* negatif). Sebaliknya saat tubuh wanita pasca melahirkan mendekati bentuk tubuh yang dipelajarinya akan menghasilkan kepuasan (*body image evaluation* positif). Selain itu, ketidakpuasan wanita pasca melahirkan dengan karakter tubuhnya yang tidak sesuai bisa meningkatkan nilai kepentingan tubuhnya (*body image investment* tinggi).

Personality Factors juga mempengaruhi pembentukan *body image* pada wanita pasca melahirkan. *Self esteem* menjadi salah satu hal yang paling penting

dari faktor-faktor kepribadian yang ada. *Self esteem* yang tinggi akan mengembangkan sikap penerimaan positif terhadap diri yang juga akan mengembangkan evaluasi yang positif (*body image evaluation* positif) terhadap tubuh. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan mengembangkan sikap penerimaan diri yang negatif yang juga akan mengembangkan evaluasi yang negatif terhadap tubuh (*body image evaluation* negatif) pada wanita pasca melahirkan. Selain itu, faktor kepribadian seperti *perfectionism* menjadi salah satu ciri kepribadian dimana wanita pasca melahirkan berpotensi untuk melakukan sesuatu terhadap penampilan mereka (*body image investment* tinggi).

Dari dua dimensi *body image* yang telah disebutkan di atas, akan didapatkan empat *profile body image* yang dimiliki oleh wanita pasca melahirkan. *Profile* tersebut yaitu *profile I* yang terdiri dari *body image evaluation* negatif (tidak puas) dan *body image investment* rendah (tidak penting), *profile II* terdiri dari *body image evaluation* negatif (tidak puas) dan *body image investment* tinggi (penting), *profile III* terdiri dari *body image evaluation* positif (puas) dan *body image investment* rendah (tidak penting), serta *profile IV* yang terdiri dari *body image evaluation* positif (puas) dan *body image investment* tinggi (penting).

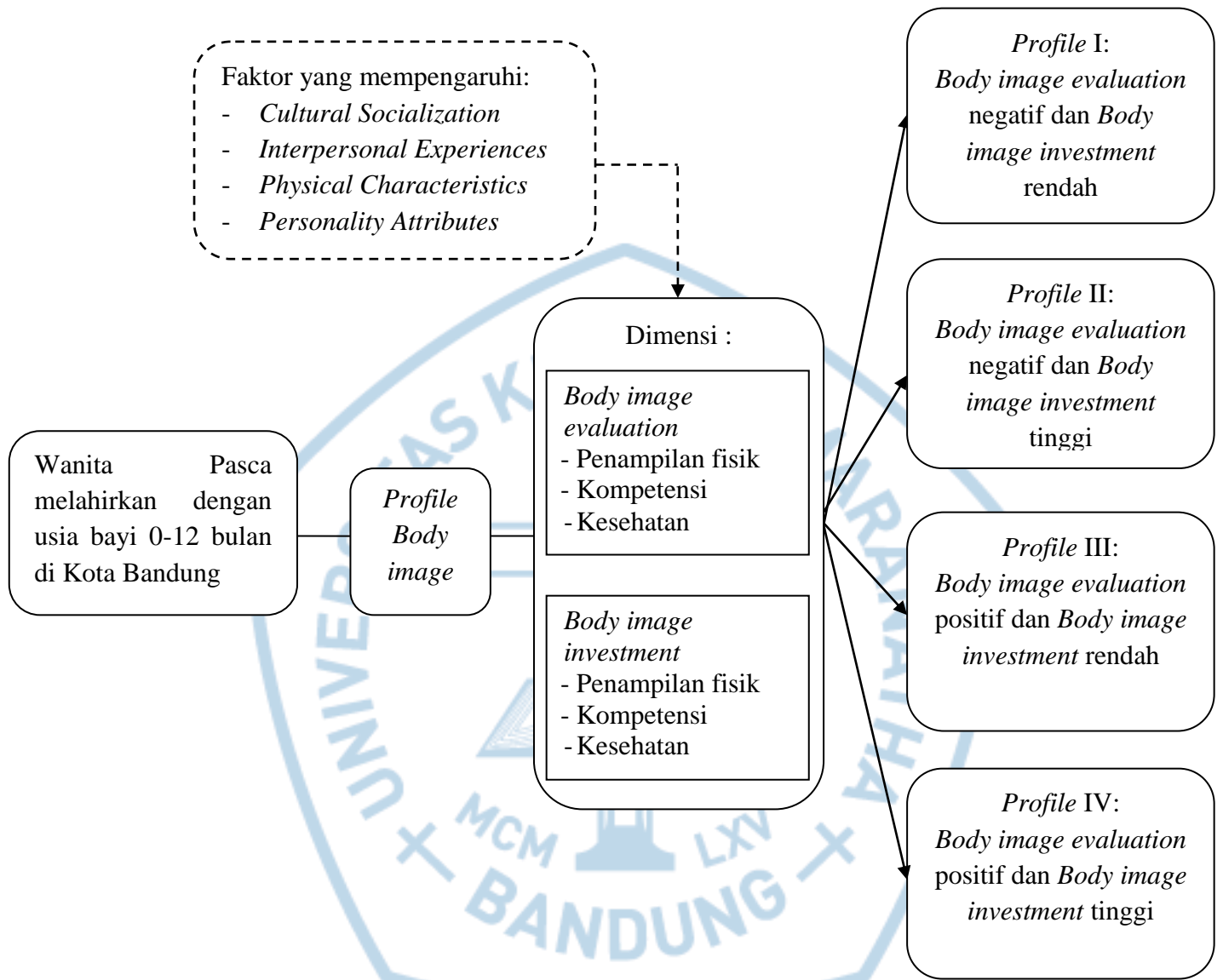
Wanita pasca melahirkan yang memiliki *Profile I*, yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* negatif (tidak puas) dan *body image investment* rendah (tidak penting) digambarkan sebagai wanita yang memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kompetensi, dan kesehatan tubuhnya setelah melahirkan dan ia merasa tidak penting untuk melakukan sesuatu pada dirinya guna menghilangkan ketidakpuasan tersebut. Contohnya adalah wanita yang tidak

puas bentuk badannya yang semakin gemuk setelah melahirkan dan ia merasa tidak penting untuk melakukan usaha pengurangan berat badannya.

Profile II pada wanita pasca melahirkan yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* negatif (tidak puas) dan *body image investment* tinggi (penting) digambarkan sebagai wanita yang memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kompetensi, dan kesehatan setelah melahirkan dan merasa penting untuk melakukan usaha agar mencapai penampilan yang ideal serta mencapai kepuasan terhadap tubuhnya. Contohnya adalah wanita pasca melahirkan yang merasa tidak puas terhadap tubuh pasca melahirkan dan merasa penting untuk melakukan suntik botox untuk mengencangkan payudaranya kembali.

Profile III yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* positif (puas) dan *body image investment* rendah (tidak penting) tergambar pada wanita pasca melahirkan yang memiliki kepuasan terhadap penampilan fisik, kompetensi, dan kesehatan tubuhnya setelah melahirkan dan ia tidak merasa penting untuk melakukan sesuatu pada dirinya yang berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh pasca melahirkan.

Sedangkan *profile IV* yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* positif (puas) dan *body image investment* tinggi (penting) tergambar pada wanita yang memiliki sikap puas terhadap penampilan fisik, kompetensi, dan kesehatan setelah melahirkan dan wanita tersebut merasa penting untuk tetap melakukan usaha perawatan untuk menjaga kondisi tubuhnya tersebut. Contohnya adalah wanita pasca melahirkan yang merasa puas pada tubuhnya dan ia juga merasa penting untuk berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka.



Tabel 1.1 Bagan kerangka pemikiran

1.5 Asumsi

- Wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan mengalami perubahan pada penampilan fisiknya dan dapat menghasilkan *profile body image* yang berbeda-beda.
- Terdapat empat *profile body image* pada wanita pasca melahirkan dengan usia bayi 0-12 bulan yaitu *profile I* yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* negatif dan *body image investment* rendah, *Profile II* yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* negatif dan *body image investment* tinggi, *Profile III* yang terdiri dari *body image evaluation* positif dan *body image investment* rendah, serta *Profile IV* yang terdiri dari dimensi *body image evaluation* positif dan *body image investment* tinggi.
- Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh 4 faktor sejarah, yaitu *cultural socialization*, *interpersonal experiences*, *physical characteristic*, dan *personal attributes*.