

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi ibu adalah proses mencoba berulang-ulang untuk mempelajari peran baru dan identitas menjadi seorang ibu (Mercer & Ferketich, 1995). Menjadi seorang ibu merupakan hal yang membanggakan karena saat menjadi ibu kita belajar untuk merawat anak dengan baik, mempelajari proses saat membesarkan anak di mana pada diri setiap anak memiliki karakter yang berbeda, mengajari banyak hal, merasakan kebahagiaan melihat proses tubuh dan perkembang pada anak.

Seorang ibu yang baik adalah bagian penting dalam menjalankan peran ibu. Ibu yang baik selalu memberikan kasih sayang pada anak-anaknya. Seorang ibu yang baik diharapkan untuk menempatkan kebutuhan anaknya di atas kebutuhannya sendiri, dan harus rela mengkorbankan dirinya untuk memenuhi kebutuhan anaknya (Lupton & Fenwick, 2001). Selain itu, menjadi seorang ibu muda merasakan hal-baru yang berbeda pada tubuhnya dan dirinya, di mana setelah melahirkan, ada perbedaan antara persalinan secara normal dan operasi *caesar*, perbedaan yang khas adalah ibu melahirkan biasanya mengalami perubahan pada otot panggul, serta nyeri pada vagina akibat pembengkakan pada daerah sekitar uretra dan kandung kemih, terutama pada ibu yang sengaja dirobek untuk membuat jalan lahir lebih besar, bekas luka pada ibu pasca melahirkan sering kali membuat tidak nyaman (Astuti, 2017).

Terdapat berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan. Beberapa ibu juga mengeluh bahwa pasca melahirkan anaknya, perut menjadi melebar dan bentuk payudara turun akibat pemberian ASI (Grogan, 2008). Perubahan berat badan pada ibu setelah melahirkan dapat menyebabkan terbentuknya *stretch mark* akibat kurangnya *elastisitas* kulit (Helen, 2001). Pandangan yang negatif pada penampilan ibu dari suami ataupun lingkungan sekitar dapat mempengaruhi persepsi ibu. Peningkatan harga diri tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik tetapi juga oleh bertambahnya usia, serta pandangan keluarga dan lingkungan sekitar (Hurlock, 1993). Harga diri adalah evaluasi diri positif atau negatif seseorang. Evaluasi ini menunjukkan bagaimana individu menghargai diri mereka sendiri dan keberhasilan yang diperolehnya (Santrock, 1998).

Sayangnya, sering kali lingkungan lebih fokus kepada anak dibanding ibu karena memiliki buah hati merupakan peristiwa yang membahagiakan. Banyak orang menggambarkan persalinan sebagai keadaan bahagia sehingga tidak ada alasan bagi ibu untuk sedih (Widyaningtyas, 2019). Padahal saat melahirkan ibu juga dilahirkan kembali transisi menjadi seorang ibu merupakan suatu masa sulit dilalui. Kesulitan itu bisa timbul akibat banyaknya peran baru dimana wanita harus beradaptasi dan menjalin peran tersebut. Selain peran ibu juga mengalami perubahan yang cukup banyak pada kondisi fisiknya, hal ini menyebabkan kekhawatiran dan perasaan tertekan terhadap penilaian orang lain.

Pratiwi, dkk (2022) mengatakan ketika orang-orang dalam lingkungan sosial memberikan penilaian negatif tentang penampilan fisik, perasaan malu dengan kondisi fisik ketika berada di lingkungan disebut *body dissatisfaction*. Puspitasari (2017) mengatakan *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap tubuh yang dihasilkan dari persepsi yang berbeda tentang tinggi dan tipe tubuh orang lain yang lebih ideal dalam tipe tubuh mereka saat ini. Grogan (1999) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif individu tentang tubuhnya sendiri, persepsi negatif tentang tubuh ini berbahaya, salah satunya mengarah pada upaya kompulsif untuk mengontrol berat badan, individu berdiet dengan mencari dari internet, berdasarkan saran teman dan keluarga yang belum aman. Ogden (2002) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dikonseptualisasikan sebagai perbedaan antara persepsi seseorang tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka yang sebenarnya atau hanya sebagai rasa ketidakpuasan saja.

Dampak negatif dari *body dissatisfaction* bagi individu yang mengalaminya adanya obsesi dengan kecantikan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang justru mengarah pada obesitas, efektivitas perilaku menghukum diri sendiri (Freedman & Skamut, 2005). Perasaan tidak puas yang terus menerus terhadap bentuk tubuhnya, mulai dari bentuk paha, perut, dan lengan. Sebagian besar perempuan menghabiskan waktu untuk memperhatikan penampilan agar dapat sesuai dengan yang diinginkan. Perempuan juga memiliki kecenderungan menghabiskan beberapa jam di kamar mandi atau di depan cermin untuk mencapai penampilan yang diharapkan (Grogan, 2006). Adanya perasaan sedih dan bingung karena memiliki bentuk tubuh kurang bagus dibanding dengan model tubuh yang sering dilihat pada media sosial yang selalu menampilkan sosok langsing dan cantik. Sebagian perempuan merasa tidak memenuhi standar kecantikan masyarakat dan tidak berharga (Suprpto & Aditomo, 2007).

Evani (2012) menyatakan dalam penelitiannya *body dissatisfaction* sebesar 60% yang dimiliki ibu karena mereka merasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya. Wati & Sumarmi (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa 41,7% perempuan yang memiliki citra tubuh negatif mengarah pada gangguan *body dissatisfaction*. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kelompok remaja putri *overweight* maupun kelompok remaja putri *non-overweight* mengalami permasalahan *body dissatisfaction*. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) pada 100 mahasiswi di Universitas Indonesia diketahui bahwa sebanyak 51% mahasiswi memiliki citra tubuh negatif dan menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai. Sedangkan menurut Intan dkk., (2022) pada dewasa awal pengguna Instagram berdasarkan hasil penelitian *body dissatisfaction* sebanyak 70,1% hal ini menunjukkan dewasa awal masih memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak puas dengan penampilan tubuh. Marizka et al., (2019) menunjukkan bahwa interaksi anatara intensitas pengguna media sosial dan self compassion meningkatkan tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal

Hasil dari beberapa penelitian juga mendukung data awal dalam proses observasi dan wawancara peneliti menanyakan seputar apa yang dirasakan selama banyak media sosial yang menampilkan wajah cantik, tubuh langsing, hidung mancung, kulit putih, dll. Peneliti dapat menyimpulkan beberapa masalah *body dissatisfaction* yang dialami yaitu berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh yang sempurna sesuai dengan yang ditampilkan pada sosial media, lingkungan sekitar, perbedaan gender serta persepsi diri sendiri terhadap sikap mebanding bandingkan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi ini membuat sebagian perempuan kurang menghargai diri sendiri, serta merasa malu dengan tubuh yang dimiliki. Perasaan atau persepsi seperti ini membuat individu kurang dapat menghargai dirinya.

Berikut ini merupakan hasil wawancara berkaitan dengan *body dissatisfaction* terhadap ibu menyusui.

Tabel 1.1 Hasil wawancara awal mengenai *body dissatisfaction*

No	Nama partisipan	Hasil wawancara
1.	NA	Awal hamil saya memiliki berat badan cukup terbilang kurus mbak, setelah hamil lima bulan badan saya mulai melebar, di mana saya mengalami kenaikan berat badan sehingga saya malu dan tidak percaya diri dengan tubuh saya, sampai saat ini saya masih tidak puas dengan kondisi tubuh saya. Tapi saya juga harus memikirkan anak saya, karena masih menyusui.
2.	AJ	Saya sering merasa takut dengan penilaian orang lain setelah saya melahirkan mbak, dimana saya takut suami, orang tua, bahkan teman-

		teman saya menganggap saya gemuk, tidak secantik dulu dengan kondisi badan yang saya miliki sekarang.
3.	DN	Saya khawatir dengan bentuk tubuh saya saat ini, kalau saya tidak berusaha menahan nafsu makan saya yang terus meningkat nanti saya semakin gemuk mbak, tapi disini lain saya juga harus memikirkan kondisi anak saya, karena hal ini saya sering bingung, khawatir terus menerus membuat saya sering mengeluh.

Berdasarkan **tabel 1.1** ada permasalahan *body dissatisfaction* mengacu pada teori Badmin, Furnham, dan Sneade (2002) mengenai *body dissatisfaction* mengatakan bahwa evaluasi negatif seseorang individu menyebabkan perasaan rendah diri, depresi, kepuasan hidup rendah. Selain itu menurut Copper, Taylor, dan Fairbun (2008) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* disebabkan oleh individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, penilaian berlebihan terhadap bentuk tubuh dan perubahan yang drastis pada tubuhnya. Hasil wawancara dari beberapa ibu, *body dissatisfaction* dapat menimbulkan persepsi negatif. Persepsi negatif sering timbul karena kurangnya penerimaan diri serta menghargai diri sendiri dengan lebih bersyukur atas sesuatu yang dimiliki. Sesuai dengan teori *body dissatisfaction* adanya suatu beban dalam pikiran seseorang yang disebabkan oleh terpacunya suatu pikiran mengenai bentuk tubuh ideal, hingga malu saat di depan umum, merasa dirinya gemuk. Hal ini karena keadaan wanita ketika berperan sebagai ibu menjadikannya harus berhati-hati dan selalu penuh tanggung jawab, untuk itulah ibu membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi peran serta aktivitas baru. Melahirkan, menyusui, dan mampu menjalani tugas sebagai seorang ibu untuk anak pertama, kedua, ketiga merupakan suatu pencapaian yang selalu diharapkan. Hal ini menyebabkan ibu mencemaskan dirinya sehingga memunculkan pemikiran negatif pada dirinya dan ketakutan persepsi negatif atau tidak adanya dukungan dari keluarga, lingkungan sekitar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, diketahui bawasannya seorang ibu yang baik merupakan aspek penting dalam menjalankan peran ibu. Ibu yang baik selalu memberikan kasih sayang pada anak. Seorang ibu yang baik diharapkan untuk mendahulukan kebutuhan anaknya daripada kebutuhan diri sendiri, dan harus rela mengorbankan dirinya untuk memenuhi kebutuhan anaknya (Lupton & Fenwick, 2001).

Sayangnya, sering kali lingkungan lebih fokus kepada anak dibanding ibu karena memiliki buah hati merupakan peristiwa yang membahagiakan. Banyak orang menggambarkan

persalinan sebagai keadaan bahagia sehingga tidak ada alasan bagi ibu untuk sedih (Widyaningtyas, 2019). Padahal saat melahirkan ibu juga dilahirkan kembali transisi menjadi seorang ibu merupakan suatu masa sulit dilalui. Kesulitan itu bisa timbul akibat banyaknya peran baru dimana wanita harus beradaptasi dan menjalin peran tersebut. Selain peran ibu juga mengalami perubahan yang cukup banyak pada kondisi fisiknya, hal ini menyebabkan kekhawatiran dan perasaan tertekan terhadap penilaian orang lain.

Faktor munculnya *body dissatisfaction* menurut Hui & Brown (2013) menyatakan yang mempengaruhi *body dissatisfaction* karena adanya perbedaan individu, perbedaan gender, perbedaan budaya, mencemaskan kedekatan. Munculnya *body dissatisfaction* kepribadian individu berpengaruh terhadap cara pandang terhadap citra tubuhnya. Percaya diri merupakan bagian dari konsep diri, konsep diri merupakan bagian dari kepribadian. Individu dengan kepercayaan diri tinggi bersikap positif pada dirinya sendiri. Individu yang berpikir positif pada tubuhnya berarti menerima diri apa adanya, individu yang tidak menerima dirinya berfikir negatif berarti merasa rendah diri. Hal ini juga berhubungan dengan penolakan oleh orang-orang terdekat mereka karena kondisi fisik, memiliki standar kecantikan mereka sendiri dan wanita memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor eksternal dan internal individu. Saat para wanita berkumpul dengan teman-temannya lebih banyak membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan (McCreary, 2010).

Salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang adalah *self-compassion*. Intervensi *self-compassion* juga telah diteliti pengaruhnya terhadap citra tubuh dan distress terkait citra tubuh. Maka dari itu, *self-compassion* diduga memiliki peran dalam membentuk citra tubuh seseorang. Individu yang memperlakukan dirinya dengan lebih hangat akan lebih mudah menerima keadaan tubuhnya secara lebih positif. Selain itu, penelitian di Indonesia yang menghubungkan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswa S1 universitas katolik soegijapratana semarang dalam penelitian ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan citra tubuh (Sumanty., dkk 2018)

Dampak negatif dari *body dissatisfaction* bagi individu yang mengalaminya adanya obsesi dengan kecantikan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet justru mengarah para obesitas, efektivitas perilaku menghukum diri sendiri (Freedman & Skamut, 2005). Perasaan tidak puas yang terus menerus terhadap bentuk tubuhnya, mulai dari bentuk paha, perut, dan

lengan. Sebagian perempuan menghabiskan waktu untuk memperhatikan penampilan agar dapat sesuai dengan yang diinginkan. Perempuan juga ingin memiliki kecenderungan untuk menghabiskan beberapa jam di kamar mandi atau di depan cermin untuk mencapai hal ini (Grogan, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Selasa 5, April 2023 dengan ibu anggota posyandu, di mana peneliti mengajukan pertanyaan “apa yang menyebabkan ibu merasa tidak puas dengan kondisi tubuh setelah melahirkan dan ketika masih menyusui?”. Berikut adalah hasil dari pertanyaan yang dijawab:

Tabel 1.2 Hasil Wawancara *Self-compassion*

No	Nama partisipan	Hasil wawancara
1.	AN	Saat kondisi saya mengalami perubahan pasti ada rasa khawatir, takut dengan kondisi tubuh saat ini dimana saya selalu merasa gemuk, takut terlihat gemuk banyak hal yang mengganggu pikiran saya terhadap perubahan bentuk. Tapi bagaimanapun dengan kondisi ini saya tetap harus menghargai diri saya sendiri dengan tidak berfikir yang buruk agar kondisi saya dan anak saya tetap sehat.
2.	MI	Saya sering berfikir negatif terhadap pandangan orang lain kepada saya awalnya saya merasa stress karena tubuh saya semakin gemuk, payu dara semakin mengendur, banyak hal yang berubah tapi dengan kondisi ini saya jadi berfikir mbak, dengan begini saya tau rasa pengorbanan jadi ibu, banyak pengalaman yang bisa saya rasakan setelah melahirkan.
3.	DA	Perasaan saya setelah melahirkan cukup campur aduk ya mbak, jadi awalnya saya merasa senang karena bisa melahirkan seorang anak, tapi setelah beberapa hari merawat anak, menyusui, dengan harus mengonsumsi makanan terus menerus karena harus menyusui bawaan laper terus ya mbak, tiba-tiba saya merasa cemas kalau saya semakin gemuk gimana, gimana nanti kalau orang memandang saya buruk, tapi saya berusaha berfikir kalau setelah melahirkan pasti akan seperti ini dan pasti ibu diluar

sana juga merasakan hal seperti ini sehingga saya harus menerima segala kondisi saya agar tidak berdampak buruk.

Dari hasil wawancara tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* dimana adanya *self-compassion* pada setiap diri individu bisa menghilangkan kecemasan terhadap penolakan oleh orang-orang terdekat, perbedaan individu dengan orang-orang disekitar tentang kondisi tubuh, perbedaan budaya dimana memiliki standar kecantikan yang menyebabkan menjadi sebuah tekanan, perbedaan gender hal ini di buktikan dengan media yang sering menampilkan keadaan tubuh ideal wanita dari pada laki-laki. Hal ini dapat dikatakan bahwa para individu masih mengalami *self-judgement* penilaian diri sebagai bentuk serangan, menyalahkan, dan kritik yang keras atas kekurangan diri. *isolation* individu yang cenderung fokus pada ketidaksempurnaan dirinya. *over-identification* seseorang ketika berada dalam keadaan sulit akan menunjukkan respon berlebihan. Sehingga memerlukan meningkatkan *self-compassion* pada dirinya dengan *self-kindness* ketika kebaikan dimana seorang individu menjaga dirinya sendiri, *common humanity* berkaitan dengan individu mampu mengakui kekurangan, kegagalan, kesalahan, dan kesulitan yang mereka alami dalam hidup sedangkan *mindfulness* kesadaran individu dalam memandang pengalamannya dengan jelas dan seimbang.

Hati (2022) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram sebanyak 70,1% sehingga individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengelola pikiran dan perasaan menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Neff (2011) menyatakan *Self-compassion* merupakan rasa untuk berhenti mengenali penderitaan kita sendiri, karena kita tidak dapat di kendalikan oleh rasa sakit dengan peduli terhadap diri kita dapat mencapai kestabilan emosional dan kepuasan dalam hidup kita. Dengan memberi diri kita kebaikan dan kenyamanan tanpa syarat sambil merangkul pengalaman manusia, betapa sulitnya kita menghindari ketakutan, pemikiran negatif, dan isolasi yang merusak. *Self-compassion* memupuk kondisi pemikiran yang positif seperti kebahagiaan dan optimisme. Kualitas kasih sayang yang memelihara memungkinkan kita untuk berkembang, menghargai keindahan hidup meski di masa-masa sulit (Neff, 2011).

Penelitian sebelumnya oleh Intan dkk., (2022) hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram berdasarkan hasil penelitian *body dissatisfaction* sebanyak 70,1% hal ini menunjukkan dewasa awal masih memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak puas dengan penampilan tubuh. Marizka dkk., (2019) menunjukkan bahwa interaksi antara intensitas pengguna media sosial dan *self-compassion* meningkatkan tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Selain itu Islami & Djamhoer (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya penerimaan diri pada individu memiliki hubungan yang erat dengan *self-compassion*. Putri dkk., (2021) memaparkan bahwa layanan informasi berbasis *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 50,6% dalam mereduksi *body dissatisfaction* yang dialami siswa perempuan di SMK Mardi Bakti Jakarta Timur. Menunjukkan bahwa interaksi antara intensitas pengguna media sosial dan *self-compassion* meningkatkan tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Berdasarkan penjelasan dan teori pendukung mengenai *self-compassion* dan *body dissatisfaction* diatas, peneliti ingin melihat apakah *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction*.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang dikehendaki adapun batasan masalah sebagai berikut:

- a. Ibu dari subjek penelitian akan difokuskan pada ibu yang memiliki anak dengan usia 0-2 tahun. Hal ini dikarenakan saat usia anak masih 0-2 tahun ibu baru merasakan perubahan fisik yang mengalami kemunduran setelah melahirkan.
- b. *Body dissatisfaction* yang dimaksud dalam penelitian ketidakpuasan pada bentuk tubuh adalah persepsi terhadap diri sendiri, meyakinkan bahwa orang lain lebih menarik dan merasa tidak nyaman terhadap dirinya. *Self-compassion* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan hidup ataupun kekurangan dalam diri.
- c. Subjek penelitian ibu yang dimaksud dalam penelitian ini ibu Anggota Posyandu XY.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah

“Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu muda anggota Posyandu XY?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah:

“Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu muda anggota Posyandu XY.”

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang diberikan secara teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Memberikan pengetahuan tentang fenomena psikologi yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*.
- b. Memperluas penelitian tentang *body dissatisfaction* ditinjau dari *self-compassion*.
- c. Bagi jurusan psikologi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya mengetahui mengenai pengaruh variabel *body dissatisfaction* dengan variabel khususnya pada penelitian ini dengan *self-compassion*.

1.6.2 Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis melalui penelitian ibu menyusui adalah:

- a. Bagi ibu diharapkan saat menjaga kesehatan anak tidak hanya melihat tumbuh kembang atau kesehatan anak tetapi juga melakukan pada ibu, agar dapat meningkatkan dan menumbuhkan *self-compassion* sehingga terhindar dari *body dissatisfaction* secara internal maupun eksternal.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dalam melakukan penelitian yang sama dengan penelitian selanjutnya serta mampu mengembangkan penelitian baik dari segi variabel, metode penelitian dan juga subjek penelitian yang akan digunakan.