

BODY DISSATISFACTION DAN HARGA DIRI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

¹Dian Rachmi Amalia, ²Mahargyantari Purwani Dewi, ³Astri Nur Kusumastuti³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jalan Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²mahargyantari@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pengumpulan data berbentuk kuisioner yang dibuat berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* dari Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) dan aspek-aspek *self-esteem* dari Felker (1974). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 94 orang yang merupakan ibu pasca melahirkan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Karl Pearson*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis berupa nilai signifikansi sebesar 0.352 ($p < 0.05$) dengan korelasi (r) kedua variabel sebesar -0.040 sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu pasca melahirkan ditolak.

Kata Kunci: *body dissatisfaction, harga diri, ibu, pasca melahirkan*

Abstract

This study aims to determine the relationship between *body dissatisfaction* and *self-esteem* in postpartum mothers. This study uses quantitative methods with data collection methods in the form of questionnaires made based on aspects of *body dissatisfaction* from Cooper, Taylor, Cooper, and Fairburn (1987) and aspects of Felker's *self-esteem* (1974). The sample in this study amounted to 94 people who were postpartum mothers. The sampling technique used in this study was *purposive sampling* with hypothesis testing using *Karl Pearson Product Moment correlation analysis technique*. Based on the results of the analysis that has been done, it is known that the hypothesis is a significance value of 0.352 ($p < .05$) with a correlation (r) of the two variables at -0.040 so that the hypothesis states that there is a relationship between *body dissatisfaction* and *self-esteem* in postpartum mothers rejected.

Keywords: *body dissatisfaction, mother, postpartum, self-esteem*

PENDAHULUAN

Memiliki tubuh yang ideal dan menarik merupakan idaman semua orang, terutama wanita. Wanita yang telah menjadi seorang ibu akan menjalani tahap kehamilan juga proses melahirkan. Setelah proses melahirkan akan timbul rasa kekurangan secara psikis maupun fisiologis, banyak wanita yang merasa khawatir dan cemas

mengenai bentuk tubuh yang indah dan ideal setelah melahirkan.

Saat kehamilan berkembang, tubuh mulai mengalami banyak perubahan dan penyesuaian diri untuk membantu pertumbuhan bayi. Beberapa perubahan tubuh cukup membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dengan perubahannya, seperti rasa nyeri pada perut, perubahan pada payudara, perubahan

pada peredaran darah, perubahan rambut, perubahan pada kulit, dan peningkatan berat badan. Setelah melalui masa kehamilan, ibu yang menjalani proses melahirkan secara normal ataupun *caesar* dapat mengalami perubahan kembali pada bentuk tubuhnya yang menimbulkan rasa khawatir.

Saat setelah melalui proses melahirkan, ada perbedaan antara ibu yang melahirkan secara normal dan *caesar*. Perubahan yang membedakannya yaitu ibu yang melahirkan secara normal akan mengalami perubahan pada otot dibagian panggul akibat mengejan, selain itu ibu akan merasa nyeri pada vagina karena pembengkakan pada daerah sekitar uretra dan kandung kemih. Terlebih untuk ibu yang mendapatkan tindakan episiotomi atau robekan yang sengaja dibuat dokter untuk membuat jalan lahir menjadi lebih besar. Luka yang berada di bagian vagina sering menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan kurang leluasa (Astuti, 2017).

Selanjutnya jika ibu melahirkan melalui *caesar* maka di bagian perut ibu akan ada bekas sayatan dan luka parut yang lumayan panjang disebut dengan *hypertrophic scar*, hal tersebut dapat merusak estetika (keindahan) perut ibu pasca melahirkan. Ini yang membuat kepercayaan diri ibu berkurang dan membuat ibu merasa risih akan perubahan tubuh yang dialaminya. Beberapa hari pertama pasca melahirkan melalui *caesar*, akan timbul rasa nyeri hebat yang kadarnya dapat berbeda-beda pada setiap ibu.

Proses pemulihan cenderung berlangsung lebih lama karena operasi besar ini menimbulkan trauma operasi, seperti terjadinya risiko perdarahan dua kali lebih besar juga risiko kerusakan kandung kemih, sehingga ibu harus menjalani waktu rawat inap yang lebih lama dibandingkan melahirkan secara normal (Sari, 2016).

Selain itu, sebagian ibu juga mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI pada anak menjadi salah satu alasan *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) pada ibu pasca melahirkan (Grogan, 2008). Selain perubahan fisik, ibu pasca melahirkan juga akan mengalami perubahan emosi. Menurut Hertianingsih (2013), mayoritas wanita merasa khawatir dengan bentuk tubuhnya, wanita juga mengaku emosionalnya tidak stabil, merasa stres dan ditekan untuk terlihat bagus dan menarik. Sekitar 40% wanita mengaku khawatir berkepanjangan dengan bentuk tubuh sehabis melahirkan paling banyak mengkhawatirkan penambahan berat badan, akan tetapi penambahan berat badan selama kehamilan adalah hal yang wajar setelah melahirkan biasanya secara perlahan berat badan dapat kembali ke berat normal sebelum hamil (Anna, 2013).

Perubahan dalam berat badan ibu pasca melahirkan dapat menyebabkan terbentuknya *stretch marks* karena kurangnya elastisitas kulit. Hal ini sejalan dengan pernyataan dokter Adrian (2016) bahwa

ketika kulit meregang dengan cepat akibat anggota tubuh mengembang atau penambahan berat badan, lapisan di bawahnya muncul ke permukaan dan kondisi ini biasa disebut dengan *stretch marks*. Menurut Krieger (dalam Sukmasari, 2015) berdasarkan *American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, empat minggu atau sebulan pasca melahirkan, wanita umumnya kehilangan sembilan kg berat badannya. Baru enam bulan setelah melahirkan, rahim sudah kembali ke ukuran normal sehingga perut terlihat lebih datar dan kecil. Meski begitu, sekitar satu dari lima wanita mengatakan merasa tertekan dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan dengan alasan utama untuk cepat kembali langsing karena suami tidak suka dengan penampilan setelah melahirkan (Anna, 2013).

Pandangan yang negatif pada penampilan ibu pasca melahirkan dari suami ataupun lingkungan sekitar dapat mempengaruhi harga diri (harga diri) ibu karena menurut Hurlock (1993), peningkatan harga diri tidak hanya dipengaruhi penampilan fisik, penambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh pandangan dari keluarga dan kelompok individu tersebut. Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat

dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya (Santrock, 1998).

Menurut Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) harga diri cenderung memiliki keterkaitan yang kuat terhadap persepsi diri pada satu domain tertentu yaitu penampilan fisik. Ketika ibu merasa tubuhnya mengalami banyak perubahan pasca melahirkan akan muncul penilaian dan pikiran negatif terhadap penampilan fisik tubuhnya. Rosen dan Reiter (1996) menyatakan jika individu sangat fokus pada pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial disebut juga *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction (Ogden, 2003), adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Selanjutnya menurut Schilder (dalam Grogan, 2008) bahwa dasar *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya.

Kelainan dalam persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk

tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki atau disebut dengan *body dissatisfaction* atau *negative body image* (Anonim C, 2003). Melliana (2006) juga mengatakan jika seorang perempuan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, berarti perempuan tersebut tidak puas terhadap dirinya sendiri karena memandang dirinya berdasarkan atas penampilanya.

Individu yang menderita ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya cenderung memiliki *harga diri* (harga diri) yang rendah, dan tidak memiliki *coping stress* yang baik (Hatata, Awaad, & Refaat, 2009). Hal tersebut sesuai dengan yang Secord dan Jourard (dalam Grogan, 2008) kemukakan bahwa kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri, dengan kata lain orang yang memiliki kepuasan tubuh yang tinggi akan cenderung memiliki harga diri yang rendah dan jika orang memiliki rasa kepuasan tubuh yang rendah juga akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devlin, Ross dan Kotchick (2008), hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat *body dissatisfaction* dan tingkat harga diri, sehingga tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dikaitkan dengan rendahnya tingkat harga diri. Karena menurut subjek dalam penelitian ini kebugaran dan penampilan memainkan peran penting dalam hubungan

dan kegiatan sosial, individu yang mengalami perasaan ketidakpuasan tubuh dapat mengakibatkan rendahnya harga diri.

Berdasarkan uraian, ibu pasca melahirkan dapat mengalami perubahan tubuh yang sangat drastis seperti penambahan berat badan dan *stretch marks*. Perubahan emosi juga sering dialami oleh ibu pasca melahirkan karena adanya kekhawatiran dan perasaan tertekan akan penilaian negatif dari oranglain terhadap tubuhnya yang dianggap tidak ideal. Penampilan fisik yang dinilai ibu secara negatif dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan malu ketika berada di lingkungan sosial yang biasa disebut dengan *body dissatisfaction*. Penampilan fisik juga merupakan salah satu hal yang menyebabkan tinggi rendahnya harga diri. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri pada ibu pasca melahirkan.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan, dengan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti yaitu ibu pasca melahirkan secara normal maupun *caesar* dengan kurun waktu lebih dari enam bulan pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penarikan sampel yang digunakan dengan cara sengaja atau langsung kepada orang yang dianggap dapat mewakili karakteristik-karakteristik populasi (Pasalong, 2012).

Harga diri adalah penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri dari berbagai sudut pandang yang berbeda baik secara positif ataupun negatif. Di dalam penelitian ini harga diri akan diukur dengan skala harga diri, dimana alat ukurnya berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Felker (1974) yaitu perasaan

diterima, perasaan mampu dan perasaan berharga. Skala ini memiliki aitem sejumlah 50 butir dengan reliabilitas sebesar 0.758.

Body dissatisfaction adalah perasaan tidak puas akan bentuk dan ukuran tubuh dimana individu menjadi sangat fokus pada pikiran akan penilaian yang negatif terhadap keadaan fisiknya. Dalam penelitian ini *body dissatisfaction* akan diukur dengan skala *body dissatisfaction*, dimana alat ukurnya berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* dari Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) yang terdiri dari empat aspek yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain (*comparative perception of body image*), sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*), yang dikenal dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Aitem dalam skala ini berjumlah 34 butir dengan reliabilitas sebesar 0.953.

Teknik analisis korelasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji korelasi

product moment dari Pearson dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*). Pengujian ini dilakukan untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menyatakan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan harga diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *body dissatisfaction* dan *harga diri* pada ibu pasca melahirkan. Dari hasil perhitungan yang dilakukan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi (r) kedua variabel sebesar $-0,040$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,352$. Ibu pasca melahirkan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah dan tingkat harga diri yang sedang. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *harga diri* ditolak. Hal tersebut dikarenakan, ibu pasca melahirkan merasa bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) bukan hal utama yang dapat mempengaruhi tingkat harga dirinya, melainkan keberhasilan melewati masa kehamilan terutama proses melahirkan sebagai suatu pencapaian yang diharapkan, mampu melakukan tugas sebagai seorang ibu dan perasaan puas karena ibu merasa menjadi wanita sejati itu yang mempengaruhi tingkat harga diri ibu. Pemikiran ibu mengenai bentuk tubuh teralihkan oleh rasa bahagia akan kehadiran

anak, ibu menyadari bahwa anak lebih membutuhkan perhatian dan menjadi hal utama untuk di khawatirkan saat pasca melahirkan.

Bagi sebagian ibu kehamilan dan melahirkan merupakan proses yang menyenangkan dan membahagiakan serta berdampak positif dalam kehidupannya, meskipun ibu mengetahui bahwa akan mengalami perubahan baik fisik dan psikologis akan tetapi ibu menyadari bahwa hal tersebut adalah peristiwa yang alamiah dan normal. Seperti yang dikemukakan oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1980) bahwa wanita yang hamil dan melahirkan merupakan ciri dari tugas perkembangan pada masa dewasa muda diantaranya mulai membina keluarga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga. Pada umumnya ibu pasca melahirkan memang menyadari bahwa perubahan bentuk tubuh akan menimbulkan kekhawatiran dan perasaan tidak puas dalam dirinya, tetapi seiring berjalannya waktu hal itu akan segera teralihkan oleh kesibukan ibu mengurus anak, yang setiap saat membutuhkan perhatian khusus sehingga pemikiran ibu tidak terlalu tertuju pada perubahan bentuk tubuh yang dialaminya. Menurut Kartono (2007) setelah anak lahir, anak dirasakan sebagai obyek kasih sayang yang terpisah dari ibu. Perasaan terpisah dan bahagia juga disertai dengan berbagai macam kecemasan seperti akan keselamatan bayi, kecemasan tidak dapat menyusui bayi, dan perawatan yang baik untuk bayi.

Dapat dikatakan bahwa perubahan bentuk tubuh yang dialami ibu pasca melahirkan bukan menjadi hal utama untuk dikhawatirkan, karena dengan kehadiran anak ibu merasa anak yang lebih utama untuk dikhawatirkan. Prawitasari (2012) menyatakan bahwa terjadi percampuran rasa saat ibu menyambut anak yang telah lahir seperti perasaan bahagia dan kebanggaan menjadi perempuan sejati. Ibu merasa puas dan bangga akan pencapaian yang telah diraih yaitu dapat melalui proses melahirkan dan mampu melakukan tugas sebagai seorang ibu.

Berdasarkan hasil perhitungan skala *mean* empirik, harga diri yang dimiliki ibu pasca melahirkan berada pada kategori sedang. Hal itu dikarenakan ibu menganggap bahwa perubahan tubuh yang terjadi merupakan bukti bahwa proses kehamilan dan melahirkan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati sehingga ibu merasa bangga dan dirinya berharga karena dapat melalui hal tersebut. Menurut Utami (2014), jika individu sudah puas terhadap apa yang dimiliki maka akan lebih menghargai diri sendiri, lebih dapat mensyukuri apa yang dimiliki, tidak akan menyalahkan diri sendiri dengan keadaan yang dimiliki, sehingga idividu akan memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki.

Perhitungan kategorisasi harga diri berdasarkan usia dalam penelitian ini dengan rentang usia 21 sampai dengan 39 tahun yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 21-26, usia 27-32, dan usia 33-39 semua berada

pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan tingkat harga diri ibu pasca melahirkan pada rentang usia 21-39 tahun masih berada pada kategori dewasa, ditentukan oleh beberapa faktor di antaranya adalah ibu merasa sudah berhasil melewati proses melahirkan, dan berusaha memenuhi tugas-tugas dalam mengurus anak pasca melahirkan. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Coopersmith (1967), bahwa terdapat aspek kemampuan dalam harga diri, yang berarti sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi.

Kategorisasi harga diri berdasarkan status pekerjaan dalam penelitian ini yaitu bekerja dan tidak bekerja berada pada kategori sedang, hal ini dikarenakan ibu pasca melahirkan yang bekerja ataupun tidak bekerja akan tetap hidup dengan lingkungan sosial dan menerima berbagai macam pandangan mengenai dirinya, khususnya pada bentuk tubuh dan pengalaman pasca melahirkan yang baru saja ibu lalui. Jika ibu menerima pandangan positif, serta penerimaan dari oranglain itu menunjukkan hubungan yang baik, hubungan dengan oranglain termasuk teman dan keluarga dapat mempengaruhi harga diri. Sejalan dengan pernyataan Luthan (2003) bahwa salahsatu yang mempengaruhi harga diri yaitu dari lingkungan, lingkungan yang menerima individu akan memberikan peningkatan kebutuhan harga diri, namun jika lingkungan

menolak individu maka akan menimbulkan kekecewaan terhadap individu tersebut dan menjadi tidak percaya diri sehingga individu tersebut akan menarik diri dari lingkungan serta mengakibatkan rendahnya harga diri.

Kategorisasi harga diri berdasarkan melahirkan anak pertama, kedua, dan ketiga berada pada kategori sedang, hal ini disebabkan karena kelahiran bayi merupakan peristiwa yang penting bagi ibu tidak berbeda pada setiap urutan anak yang dilahirkan, ibu tetap dituntut menjalani kehidupan yang berbeda dan lebih banyak membutuhkan tanggung jawab saat pasca melahirkan, sebagian ibu berhasil dan mampu dalam menyesuaikan peran serta aktivitas tersebut namun sebagian lainnya kurang berhasil. Ibu yang kurang berhasil dengan tugas barunya pasca melahirkan akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak mampu, tidak berharga, tidak percaya diri dan cemas yang akan menghambat ibu untuk mengurus diri dan keluarga. Menurut Rusli (2011) tuntutan keadaan wanita saat harus berperan sebagai ibu menjadikannya harus berhati-hati dan selalu penuh tanggung jawab, untuk itulah ibu membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi peran serta aktivitas baru. Melahirkan dan mampu menjalani tugas sebagai seorang ibu untuk anak pertama, kedua maupun ketiga merupakan suatu pencapaian yang selalu diharapkan. Menurut Felker (1974) terdapat aspek harga diri salah satunya yaitu perasaan mampu, perasaan yang individu rasakan saat

dirinya mampu mencapai suatu hasil yang di harapkan.

Kategorisasi harga diri berdasarkan proses melahirkan dalam penelitian ini yaitu secara normal dan secara *caesar* berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan pada setiap tahap kehamilan dan sampai pada proses melahirkan ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis, ibu sudah memikirkan kemungkinan-kemungkinan perubahan yang akan terjadi dengan tubuhnya saat sudah melalui proses melahirkan, dan sebagian ibu juga berpikir bahwa hal tersebut adalah normal serta alami, terlebih ibu merasa sangat bangga karena bisa melalui proses berharga tersebut melalui proses melahirkan secara normal maupun *caesar*. Menurut Felker (1974) terdapat aspek harga diri yaitu perasaan berharga (*feeling of worth*) yaitu merupakan perasaan yang sering muncul dari pernyataan yang sifatnya pribadi seperti: pandai, baik, perasaan harga diri menyatakan (menilai) positif atau menghormati diri.

Kategorisasi berdasarkan usaha yang dilakukan untuk mengembalikan bentuk tubuh dalam penelitian ini ibu melakukan senam, menjalani diet, dan olahraga berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan karena ibu pasca melahirkan melakukan usaha untuk mengembalikan bentuk tubuh saat lebih dari enam bulan pasca melahirkan bentuk tubuhnya belum kembali seperti sebelum kehamilan maka ibu merasa ingin mengubahnya dengan senam, diet ataupun olahraga untuk menjaga kesehatan dan bentuk

tubuhnya. Ketika ibu berusaha mengatasi masalah tersebut, timbul keinginan untuk lebih di hargai oleh lingkungannya, karena selain telah berhasil melewati proses melahirkan dan memenuhi tugas mengurus anak, keinginan untuk terlihat lebih menarik dalam penampilan menjadi hal yang juga terlintas dipikiran ibu.

Menurut Coopersmith (1967) Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan dirinya dari orang lain atau lingkungan, pemaknaan individu terhadap keadaan tergantung pada cara mengatasi keadaan tersebut, dan tujuannya. Cara individu mengatasi keadaan akan mencerminkan bagaimana individu mempertahankan harga diri dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, dan tidak berarti. Individu yang dapat mengatasi kekurangan yang dimiliki adalah individu yang dapat mempertahankan harga diri. Oleh karena itu ibu akan lebih berusaha untuk menjaga tubuhnya dengan baik pasca melahirkan daripada terlalu mencemaskan perubahan tubuh yang terjadi, ibu akan melakukan tindakan-tindakan yang lebih selektif dan bijak seperti senam, diet atau olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak ada hubungan *body dissatisfaction*

dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, dalam hasil penelitian ini ditemukan bahwa sampel memiliki *body dissatisfaction* yang berada pada kategori yang rendah serta harga diri yang berada pada kategori yang sedang. Maka hubungan antara *body dissatisfaction* dan harga diri pada ibu pasca melahirkan tidak dapat diterima.

Ada beberapa saran terkait hasil penelitian ini. Pertama, perubahan yang terjadi pada tubuh pasca melahirkan memang drastis akan tetapi tugas dan perhatian terhadap anak merupakan hal yang juga penting, maka dari itu penampilan bentuk tubuh bukan hal yang harus dikhawatirkan secara mendalam karena itu wajar dan alami untuk seorang ibu yang telah melalui proses melahirkan, agar ibu juga dapat menilai tubuh secara positif sehingga harga diri yang dimiliki ibu juga tinggi. Kedua, diharapkan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda, atau sampel yang sama ibu pasca melahirkan namun dengan status bekerja, untuk melihat apakah terdapat perbedaan *body dissatisfaction* dan harga diri dengan ibu pasca melahirkan yang memiliki karakteristik seperti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K. (2016). *Wanita dan fenomena stretch mark*. Diunduh dari www.alodokter.com. (Diakses tanggal 21 Juli 2018 pukul 14.15).

Anna, L. K. (2013). *1 dari 5 Wanita ingin cepat langsing setelah melahirkan*.

Diambil dari www.kompas.com. (Diakses tanggal 12 Oktober 2017 pukul 12.40).

Astuti, T. (2017). *12 Cara merawat tubuh setelah melahirkan normal*. Diunduh dari <https://hamil.co.id/pasca-hamil/kesehatan-ibu/cara-merawat-tubuh-setelah-melahirkan>. (Diakses tanggal 28 Januari 2018 pukul 11.03).

Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Fransisco: Freeman Press.

Devlin, J., Ross, L., & Kotchick, B. (2008). Body dissatisfaction and self-esteem among male college students. *Modern Psychological Studies*, 13(2), 102-110.

Felker, D.W. (1974). *The development of self esteem*. New York: William Marraow & Company.

Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Second edition. New York: Routledge.

Hatata H., Awaad, M., El. S. M., & Refaat, G. (2009). Body image dissatisfaction and

- its relationships with psychiatric symptomatology, eating beliefs and self esteem in Egyptian female adolescents. *Journal of Current Psychiatry*, 16(1), 35-45.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hestianingsih. (2013). 20% Wanita merasa harus turun berat badan pasca melahirkan karena suami. Diambil dari https://wolipop.detik.com/read/2013/08/02/111832/2322411/849/20-wanita-merasa-harus-turun-berat-badan-pasca-melahirkan-karena-suami-?_ga=2.172231723.948709327.1526223547-159189822.1492238757. Jakarta. (Diakses tanggal 14 Oktober 2017 pukul 19.00)
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita 2 mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Lutan, R. (2003). *Self esteem: Landasan kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: Pelangi Aksara.
- Ogden, J. (2003). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Oxford: Blackwell.
- Pasalong, H. (2012). *Metode penelitian administrasi publik*. Bandung: Alfabeta.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1996). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Rusli, R. A. (2011). Perbedaan depresi pasca melahirkan pada ibu primipara ditinjau dari usia ibu hamil. *Insan*, 1, 21-31.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence*. 7th edition. Boston: McGraw Hill, Inc.
- Sari, D. S. (2016). *Persalinan normal vs operasi caesar? pahami, pilih dan tentukan dari sekarang*. Diunduh dari <http://www.kemangmedicalcare.com/km-c-tips/tips-dewasa/1019-persalinan-normal-vs-operasi-caesar-pahami-pilih-dan-tentukan-dari-sekarang.html>. (Diakses tanggal 05 Februari 2018 pukul 15.30).
- Sukmasari, R. N. (2015). *Usai melahirkan butuh waktu berapa lama bobot ibu kembali seperti semula*. Diunduh dari <https://health.detik.com/read/2015/03/28/121817/2872311/764/usai-melahirkan->

butuh-waktu-berapa-lama-bobot-ibu-
kembali-seperti-semula. Pada tanggal 01
January 2018.

Utami, W. T. (2014). *Hubungan antara citra
tubuh dengan perilaku konsumtif
kosmetik make up pada mahasiswi*.
Skripsi (tidak diterbitkan) Surakarta:
Universitas Muhammadiyah Surakarta.