

**DINAMIKA PSIKOLOGIS PERUBAHAN CITRA TUBUH PADA WANITA PADA SAAT KEHAMILAN**Risa Juliadilla<sup>1✉</sup><sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Budaya, Universitas Gajayana Malang**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima 9 Januari 2017

Disetujui 20 Februari 2017

Dipublikasikan 1 Maret 2017

*Keywords:*

Body Image, Women,

Pregnancy

**Abstrak**

Kehamilan merupakan fase penting bagi para wanita karena sebagai periode perubahan bagi penampilan dan berat badan. Sebagian wanita mampu menerima perubahan bentuk tubuhnya dan merasa senang dengan perubahan saat kehamilan, namun juga terdapat beberapa wanita tidak merasa puas dengan bentuk badannya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis pada wanita hamil yang mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya. Subjek pada penelitian ini adalah dua wanita yang sedang hamil trimester 2 dan 3 serta mengalami perubahan berat badan diluar rekomendasi ahli kesehatan (bidan atau dokter). Data diperoleh dari melalui wawancara pada subjek dan informan yang sering berinteraksi dengan subjek. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan asesmen diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles & Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pengujian validitas menggunakan triangulasi data dan teori, diskusi bersama dengan rekan sejawat dan mengadakan *member check* hasil wawancara untuk mengetahui kesesuaian data dengan subjek. Pengujian reliabilitas menggunakan uji *depenability* yaitu memastikan koherensi dengan diskusi mengenai temuan dan analisis pada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita saat hamil juga sering merasa tidak puas dengan citra tubuh selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil dinamika psikologis pada kedua subjek, proses skema merupakan penentuan penafsiran individu mengenai dirinya termasuk perubahan citra tubuh yang dialaminya. Penafsiran negatif pada diri subjek akan mempengaruhi emosi individu dan terwujudkan dalam bentuk sikap. Disamping itu juga terdapat kontribusi penilaian dan perbandingan dari pihak eksternal sehingga menimbulkan penilaian serta penafsiran pada masing-masing subjek. Penafsiran tersebut mempengaruhi komponen persepsi, sikap dan perilaku subjek mengenai citra tubuhnya selama masa kehamilan.

**Abstract**

*Pregnancy is an important phase for women because as a period of change for appearance and weight. Some women are able to accept changes in body form and was pleased with the changes during pregnancy, but there are also some women do not feel satisfied with her body shape. This research is aimed to understand the psychological dynamic happening to pregnant women into experience the changing of their bodies. The subjects of this research are two women who are second and third tri semester of their pregnancies and they face the changing of their weights beyond the health expert recommendation (midwife or doctor). Data were obtained from interviews on the subject and informants who often interact with the subject. Data collection techniques used were interviews, observation and self assessment. This research uses qualitative method with phenomenological approach. This study uses data analysis techniques model of Miles & Huberman of data reduction, data presentation, conclusion and verification. Testing the validity of using triangulation of data and theory, discussions with colleagues and holding member check on the interview to determine the suitability of the data subject. Reliability testing using *depenability* test is to ensure coherence with the discussions on the findings and analysis on others. The result of this research shows that pregnant women often feel not satisfied with their body's image during their pregnancy periods. Based on the psychological dynamic results on those two subjects, schema process is the well as the experience of the changing of their body's image. Negative interpretation of the subjects themselves will influences their individual emotions and will be shown through their attitude. Beside that, there also the assesment contribution and the comparison from external side that cause assesment interpretation to each subject. The interpretation influences components of perception, attitude and behavior of body's image changing through pregnancy period.*

© 2017 Universitas Gajayana Malang

<sup>✉</sup>Alamat korespondensi:Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Budaya  
risajuliadilla1990@gmail.com

p-ISSN2086-0803

e-ISSN 2541-2965

## PENDAHULUAN

Hamil adalah salah satu tugas perkembangan yang ditunggu bagi para wanita setelah memasuki fase berumah tangga. Kehamilan merupakan fase penting bagi para wanita karena sebagai periode perubahan bagi penampilan dan berat badan, tak jarang wanita merasa lepas kontrol atas penampilannya. Beberapa perubahan akan terjadi pada wanita selama hamil, salah satunya adalah perubahan fisik yaitu perubahan berat dan bentuk badan serta simptom fisik lainnya seperti pembesaran di bagian payudara dan perut, timbulnya *stretch mark*, tumbuhnya jerawat dan varises pada kaki yang cukup mengganggu. Perubahan fisik yang terjadi pada wanita hamil pada trisemester I merupakan suatu hal yang positif bahkan hal yang membanggakan bagi para wanita karena dirinya sudah melaksanakan tugas perkembangannya dan perannya sebagai ibu. Perubahan fisik pada wanita hamil biasanya terjadi pada trisemester II hingga trisemester III. Fase ini biasanya terjadi perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar sehingga membuat para wanita merasa kurang nyaman dengan badannya (Henderson & Jones, 2006).

WHO memberi rekomendasi mengenai penambahan berat bagi wanita hamil yang sehat dan status gizi baik bagi negara berkembang (termasuk negara Indonesia) adalah 10– 14 kg selama kehamilan (Turhayati, 2006). Perubahan fisik selama kehamilan menjadi sorotan wanita untuk menyikapinya. Fenomena ini menjadi dilematis karena wanita selama kehamilan harus terus memberi asupan pada janinnya sehingga menjadikan perubahan berat badan pada tubuhnya yang semakin berat namun juga harus memikirkan bagaimana agar masih mampu mengontrol berat dan bentuk badannya agar memiliki badan dengan konsep ideal. Beberapa wanita menjadikan permasalahan ketika berat badannya melebihi rekomendasi berat badan pada umumnya,

belum lagi perubahan fisik lainnya. Sebagian wanita mampu menerima perubahan bentuk tubuhnya dan merasa senang dengan perubahan saat kehamilan, namun juga terdapat beberapa wanita tidak merasa puas dengan bentuk badannya. Hasni, Karini & Andayani (2013) memaparkan hasil penelitiannya bahwa wanita hamil yang tidak nyaman dengan tubuhnya karena merasa tubuhnya terlalu besar, tidak menarik akan lebih mudah menjadi pemarah. Hal ini disebabkan karena wanita menilai perubahan tubuhnya dengan negatif.

Fenomena ketidakpuasan citra tubuh yang diakibatkan perubahan berat badan sering kali ditemukan pada wanita daripada laki-laki. Beberapa orang yang memiliki berat badan yang kurang ideal sering kali mengeluhkan mengenai ketidakpuasaan citra tubuhnya (Sarwer, Dilks & Spitzer, 2011). Kelangsingan merupakan atribut tubuh ideal bagi para wanita, atribut fisik ini selalu melekat pada konsep citra tubuh yang ideal. Wanita selalu didorong keinginan untuk memiliki citra tubuh ideal sesuai dengan tren masa kini, namun hal tersebut tidak berlaku saat periode hamil sebab penambahan berat badan meningkat adalah hal yang pasti saat kehamilan. Penilaian citra tubuh merupakan bagian kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Isu mengenai citra tubuh saat kehamilan sering beredar dikalangan wanita karena dikaitkan dengan perasaan negatif selama kehamilan, gangguan makan hingga depresi (Skouteris, 2012). Hal ini diperkuat penelitian yang dilakukan Inanir, Cakmak, Guler & Inanir (2015) menyatakan bahwa wanita yang sedang periode hamil mengalami penurunan persepsi mengenai perubahan citra tubuhnya.

Gambaran citra tubuh wanita yang sedang hamil berdampak pada kebiasaan makan, kecemasan sosial, perilaku seksual, keadaan emosi dan relasi sosial. Wanita yang sedang hamil mempunyai gambaran citra tubuh yang negatif dan percaya diri yang

rendah serta merasa gemuk dan kurang menarik. Faktor penentu ketidakpuasan citra tubuh pada saat kehamilan berupa perubahan bentuk dan berat badan. Fase kehamilan wanita akan sangat rentan mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya dibanding fase lain pada masa hidupnya saat bentuk tubuhnya relatif stabil. Di sisi lain, terdapat penelitian yang dilakukan Watson, Fuller-Tyszkiewicz, Broadbent & Skouteris (2015) yang menyatakan sebaliknya bahwa terdapat wanita hamil yang juga mengalami perubahan bentuk dan berat badan merasa puas dengan citra tubuhnya selama kehamilan ketika mendapatkan komentar positif mengenai perubahan bentuk dan berat badannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji fenomena ini secara mendalam. Peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan melakukan analisis dan studi fenomenologi tentang dinamika psikologis perubahan citra tubuh pada wanita yang sedang hamil. Penelitian ini mengajukan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana dinamika psikologis pada wanita hamil yang mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya?. Tujuan penelitian ini adalah melakukan analisis tentang bagaimana dinamika psikologis pada wanita hamil yang mengalami perubahan pada citra tubuhnya. Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian mengenai citra tubuh bagi peneliti selanjutnya yang mendalami tentang citra tubuh. Manfaat praktis penelitian ini adalah memberi wawasan pada masyarakat mengenai dinamika psikologis terjadinya yang terjadi pada wanita yang sedang hamil.

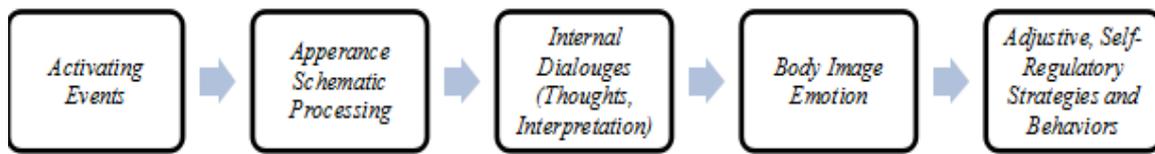
Cash (2011) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap karakteristik dirinya, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Cash & Pruzinsky (2002) menambahkan bahwa penilaian

mengenai citra tubuh dapat berupa sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Individu dapat menilai dan mengambil sikap terhadap citra tubuhnya dengan mengalami kepuasan hingga ketidakpuasan.

Komponen citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash (2002) ada lima, yaitu; 1) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan. 2) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. 3) *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan keseluruhan tubuh. 4) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan. 5) *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan (Cholidah, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh pada individu yaitu sosialisasi kebudayaan, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik dan faktor kepribadian (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Sarwer, Dilks & Spitzer (2011) terbentuknya penilaian tentang citra tubuh sebagai berikut



**Gambar 1. Dinamika Penilaian Citra Tubuh**

*Activating Events* merupakan pencetus situasi yang mengawali seperti perubahan bentuk dan berat badan, pengawasan sosial dan perubahan mood. Perubahan bentuk badan selama kehamilan biasanya mendapatkan perhatian hingga penilaian khusus secara sosial. Perubahan mood merupakan dampak awal adanya *Activating Events*. *Activating Events* merupakan keputusan individu untuk memberikan penilaian terhadap lingkungan sekitar pada keadaan netral, positif hingga negatif.

*Appearance Schematic Processing* merupakan informasi sosial dipersepsi dan diorganisir secara selektif dalam ingatan. Evaluasi merupakan salah satu dari proses skema penampilan, dimana individu mengevaluasi penampilan mereka berupa positif hingga negatif. Hal ini melibatkan diskrepansi sosial, dimana individu akan menjadi tertekan saat terlibat dalam *upward comparison* (perbandingan ke atas) atau membandingkan antara diri aktual dengan diri ideal. Skema diri akan mempengaruhi individu dalam mengevaluasi diri dan membentuk citra tubuh. Citra tubuh merupakan hasil skema tubuh yang digunakan individu untuk menilai tubuhnya sendiri. Skema citra tubuh terbentuk sangat mempengaruhi tingkah laku yang muncul dari individu

*Internal Dialogues* yaitu adanya distorsi kognitif yang memunculkan kesalahan dalam berpikir seperti berpikir dikotomis dan overgeneralisasi sehingga memunculkan pemikiran dan interpretasi negatif. *Body Image Emotion* merupakan perasaan yang

diciptakan oleh pikiran sendiri sehingga memunculkan respon emosional.

*Adjustive, Self-Regulatory* merupakan upaya untuk mengelola atau mengatasi pikiran tentang citra tubuh. Berbagai cara akan dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau keadaan. Beberapa proses pengaturan diri adalah dengan cara 1) menghindari penilaian mengenai citra tubuh yang bersifat ancaman pikiran dan perasaan, 2) memperbaiki diri pada bagian tubuh yang dirasa individu perlu untuk diperbaiki 3) penerimaan secara positif mengenai penilaian sosial.

Penambahan berat badan pada wanita hamil juga dapat dihitung dari *Body Mass Index* (BMI) untuk menentukan kategori berat (Quedarusman, Wantania & Kaeng, 2013). Penambahan berat badan wanita yang sedang hamil sebaiknya disesuaikan dengan BMI. Secara umum, rekomendasi World Health Organization (WHO) untuk pertambahan berat bagi wanita hamil yang sehat dan status gizi baik bagi negara berkembang adalah 10– 14 kg selama kehamilan, dengan rata-rata 12 kg supaya dapat meningkatkan kemungkinan untuk melahirkan bayi genap bulan dengan berat lahir 3.3 kg serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi pada ibu dan bayi (Turhayati, 2006). Ditinjau dari sisi medis, kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan dapat membawa dampak negatif bagi pertumbuhan janin, demikian sebaliknya jika tidak terjadi peningkatan berat badan sesuai dengan rekomendasi. Departemen Kesehatan (DepKes) menerapkan rekomendasi WHO tersebut sebagai bagian

dari upaya penurunan angka kematian dan kesakitan bayi dan balita dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia. (Turhayati, 2006)

## **METODE**

Fokus dari penelitian ini adalah dinamika gambaran citra tubuh pada wanita yang sedang hamil, karena diketahui bahwa terjadi perubahan berat badan dan bentuk badan pada saat proses kehamilan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat dinamika proses tersebut secara komprehensif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model pendekatan fenomenologi. Iskandar (2009) menyatakan penelitian fenomenologi berorientasi untuk memahami, menggali dan menafsirkan arti dari peristiwa, fenomena yang saling mempengaruhi manusia dalam situasi tertentu. Penelitian ini menggunakan dua subjek yaitu wanita yang sedang hamil pada trisemester ke 2 dan 3, usia 25 hingga 35 tahun, mengalami kenaikan berat badan melebihi berat badan yang dianjurkan ahli kesehatan (bidan atau dokter).

Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diambil subjek. Data sekunder diperoleh dengan orang terdekat subjek seperti suami, keluarga dan teman subjek yang dapat memberikan gambaran tentang diri subjek. Data sekunder digunakan untuk data pendukung serta untuk melakukan pengecekan ulang pada setiap informasi. Data yang diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi dan *self assessment*. Wawancara mendalam yang dilakukan pada subjek dan informan pendukung menggunakan pedoman pertanyaan yang telah diteliti dipersiapkan sebelumnya. Observasi merupakan data pendukung yang dilakukan selama proses wawancara terhadap perilaku subjek. Observasi yang digunakan pada penelitian

adalah observasi non partisipan yaitu peneliti hanya mengamati tanpa terlibat melakukan aktivitas yang dilakukan subjek penelitian. *Self assessment* merupakan data pendukung mengenai pemikiran subjek mengenai tubuh selama masa kehamilan (Poerwandari, 2007).

Teknik analisis data yang digunakan berdasarkan model interaktif dari Miles & Huberman 1992 (dalam Sugiyono, 2013) yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Langkah analisis data yang dilakukan peneliti adalah 1) peneliti mengorganisasikan data menyeluruh tentang fenomena, 2) melakukan pengkodean data hingga menemukan dan mengelompokkan makna pernyataan dengan horizontalizing serta menghapus data yang bersifat repetitif 3) Peneliti mengumpulkan pernyataan dalam satu unit 4) menguraikan bagaimana proses terjadi menjadi *textural description* (mengenai fenomena yang terjadi pada subjek) dan *structural description* (menjelaskan bagaimana fenomena terjadi) 5) peneliti menjelaskan secara naratif mengenai esensi dari fenomena yang diteliti sehingga mendapatkan makna mengenai fenomena. Tahap terakhir, temuan penelitian ditinjau menggunakan teori psikologi yang mendukung.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas dengan menggunakan uji kredibilitas yaitu triangulasi berupa data dan teori, diskusi bersama rekan sejawat dan mengadakan *member check* hasil wawancara dengan tujuan mengetahui kesesuaian data dengan subjek sehingga didapatkan data yang kredibel. Pengujian reliabilitas pada penelitian menggunakan pengujian *dependability* yaitu memastikan koherensi dan keterbukaan dengan cara melakukan diskusi mengenai temuan dan analisis pada orang lain.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masa kehamilan merupakan periode dimana perubahan individu berubah secara berat badan serta bentuk badan. Setiap

individu mempunyai penafsiran yang berbeda mengenai perubahan bentuk badan sehingga mempengaruhi citra tubuh selama kehamilan. Hal ini tergantung bagaimana individu menyikapi mengenai perubahan mengenai tubuhnya selama kehamilan.

### Temuan Per Subjek

Berdasarkan model pada gambar 1, dijelaskan bahwa terjadinya penilaian kepuasan citra tubuh berawal dari *activating event*. Hal ini juga serupa dengan temuan penelitian pada subjek, *activating event* terjadi diawali dari perubahan berat dan bentuk badan pada kehamilan trisemester II dan III. Perubahan bentuk dan berat badan tidak pernah dialami sebelumnya, maka subjek cukup merasa kesulitan untuk melakukan adaptasi. Subjek juga mendapatkan penilaian sosial berupa saran dan kritikan mengenai penampilannya. Hal ini memunculkan *appearance schematic processing* selama masa kehamilan, subjek menafsirkan kehamilan merupakan periode yang menakutkan baginya karena dapat merubah penampilan dalam waktu yang cukup lama kurang lebih 9 bulan. Subjek menafsirkan penilaian sosial sebagai hal yang memalukan karena sebelumnya subjek tidak pernah mendapatkan kritikan sosial mengenai penampilannya seperti bentuk tubuh yang ideal. Hal sebaliknya subjek selalu mendapatkan pujian sosial mengenai penampilannya. Subjek membandingkan tubuhnya dengan masa sebelum hamil, penilaian mengenai citra tubuh sangat berbeda dengan pada masa sebelum kehamilan terlebih subjek juga membandingkan wanita lain yang sedang tidak hamil. Subjek merasa penampilan tubuhnya sangat tidak menarik, seperti tubuhnya “meledak”, bagian tubuh (seperti bagian pipi, payudara, lengan, pantat) yang dulu dianggap ideal menjadi buruk, cemas dan malu bila bertemu orang lain. Gambaran citra tubuh ideal yang diinginkan subjek adalah memiliki pertambahan berat

badan yang ideal sesuai ketentuan, tidak berkurangnya keindahan bagian tubuh pada subjek seperti bagian tubuh (seperti bagian pipi, payudara, lengan, pantat).

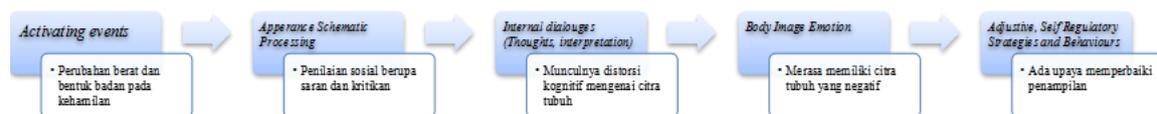
Penafsiran yang salah mengenai peristiwa pada subjek disekitarnya mengarahkan pada pemikiran dan penilaian pribadi yang disebut *internal dialogues* pada diri subjek. *Internal dialogues* ditandai munculnya oleh distorsi kognitif mengenai citra tubuh pada subjek. Distorsi kognitif yang terjadi pada subjek yaitu *unfair to compare*, subjek merasa tidak menarik dan berpenampilan buruk ketika membandingkan tubuhnya sebelum hamil serta wanita yang sepantarannya namun yang tidak sedang hamil. *Mind misreading* yang terjadi ketika subjek merasa di gunjing dan ditertawakan karena perubahan badannya ketika bertemu orang lain, subjek juga mengakui bahwa tidak mengerti apa yang sedang dikatakan orang lain subjek hanya menebak. Distorsi kognitif yang juga terjadi adalah *moody mirror* yaitu subjek merasa adalah wanita yang memiliki penampilan buruk sehingga merupakan hal yang memalukan ketika suami mengenalkan pada rekan kerja dan mengajak subjek pada suatu acara. Subjek merasa bahwa penampilannya tidak boleh diketahui oleh orang lain.

Adanya distorsi kognitif yang terus menerus memunculkan kesalahan dalam berpikir mengarahkan *body image emotion*, emosi yang di rasakan subjek mengenai evaluasi penampilan yaitu perhatian subjek mengenai keseluruhan tubuhnya, subjek merasa memiliki citra tubuh yang negatif. Begitu pula dengan kepuasan mengenai terhadap bagian tubuh, subjek menilai bagian tubuh secara spesifik mengalami perubahan seperti perut yang membesar, wajah yang banyak berjerawat, melebarnya lengan dan pipi, timbulnya varises pada kaki, mengendurnya payudara dan pantat. Hal yang juga dirasakan subjek yaitu kecemasan menjadi gemuk, subjek merasa tidak siap

dengan perubahan berat badan yang dialaminya. Subjek merasa dilemma, satu sisi sangat cemas atas bentuk badannya namun juga memberi asupan makanan bergizi untuk janinnya. Subjek selalu merasa bersalah bila memakan sesuatu yang memiliki lemak dan karbohidrat yang tinggi, hal ini membuat berat badannya semakin naik. Hal ini memunculkan persepsi terhadap ukuran tubuhnya, subjek selalu menilai berat badannya dan melakukan perbandingan dengan berat badan sebelum kehamilan serta membandingkan ukuran tubuh dengan wanita lainnya yang sedang tidak hamil. Berdasarkan ketidakpuasan citra tubuh yang dirasakan subjek, subjek orientasi penampilan mengenai perbaikan yang harus dilakukannya.

Orientasi penampilan yang berfokus pada perbaikan yang dilakukan subjek

merupakan bagian dari tahap *adjustive, self-regulatory*. Tahap ini subjek melakukan proses perbaikan diri dengan berusaha sebisa mungkin menghindari kritikan sosial yang membuatnya merasa kurang nyaman. Hal yang dilakukan subjek adalah menghindari interaksi sosial, disamping itu subjek berusaha memperbaiki penampilannya dengan lebih memperhatikan cara berdandan natural, pemakaian model dan warna baju sesuai situasi. Sayangnya subjek lebih banyak menghindari interaksi sosial daripada memperbaiki penampilannya. Subjek memaparkan bahwa subjek akan memperbaiki penampilannya bila keadaan emosinya sedang baik. Berikut adalah bagan yang mempermudah penjelasan mengenai dinamika penilaian citra tubuh pada subjek 1.



**Gambar 2. Dinamika Penilaian Citra Tubuh Subjek 1**

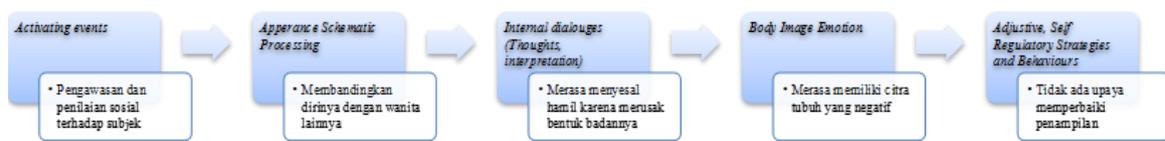
Dinamika psikologis yang terjadi pada subjek kedua diawali dengan perasaan bangga karena merupakan kehamilan pertama yang ditunggu. Subjek merasa tidak keberatan dengan perubahan berat dan bentuk badannya, namun ketidakpuasan mengenai citra tubuhnya mulai dirasakan saat ada proses pengawasan dan penilaian sosial terhadap subjek (*Activating event*). Pengawasan sosial yang dirasakan subjek juga berupa kritik sosial untuk lebih menjaga bentuk badan, dikarenakan untuk tetap memberikan penampilan terbaik bagi pasangan. Sejak saat itu subjek merasa dirinya menjadi sorotan sosial mengenai perubahan bentuk badannya yang bertambah berat.

*Appearance schematic processing* yang terjadi pada subjek saat dirinya membandingkan dirinya dengan wanita

lainnya, dirinya merasa memiliki citra tubuh yang mengecewakan dan tidak menarik. Subjek merasa menyesal karena hamil dapat merusak bentuk badannya yang sebelumnya ideal (*Internal dialogues*). Saat itu subjek juga mulai sering menampakkan emosi negatif pada orang sekitar (suami, orang tua dan orang lainnya), subjek juga sering menyatakan dirinya sebagai “*makhluk Tuhan paling gembrot*” pada buku hariannya, tahap ini merupakan proses *body image emotion*. Dalam persepsinya, selama kehamilan subjek mempunyai bentuk tubuh yang menarik dan kenaikan berat badan yang tidak signifikan. Subjek menjadikan standar penilaian yang ideal adalah wanita yang juga hamil namun tidak mengalami perubahan bentuk dan berat badan.

Subjek merasa tidak mampu untuk mengatasi pikiran tentang citra tubuhnya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek merasa sia-sia untuk memperbaiki penampilannya selama kehamilan sebab subjek tidak mampu untuk mengontrol pola makannya sehingga berat dan bentuk badannya kurang baik dilihat. Hal lainnya yang dilakukan subjek adalah sengaja membiarkan penampilannya semakin tidak menarik serta hal yang dilakukannya adalah

dengan dengan sengaja menambah porsi makan dan tidak mempedulikan cara berpenampilan. Hal ini dilakukannya secara sengaja karena subjek merasa tidak mendapatkan dukungan sosial dari suami saat dirinya merasa rendah diri, subjek pun memutuskan untuk tidak mengambil upaya dalam memperbaiki citra tubuhnya yang menurutnya negatif. Berikut adalah bagan yang mempermudah penjelasan mengenai dinamika penilaian citra tubuh pada subjek 2.



**Gambar 3. Dinamika Penilaian Citra Tubuh Subjek 2**

### Temuan Tematik

Temuan pada penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mills, Schemeid & Dahlen (2013) menyatakan mayoritas wanita saat hamil juga merasa kurang nyaman dengan pertambahan berat badannya. Meireles, Neves, Carvalho & Ferreira (2015) kembali menambahkan bahwa selain merasa kurang nyaman atas pertambahan berat badannya, wanita saat hamil juga sering merasa tidak puas dengan citra tubuh selama masa kehamilan. Kedua hasil penelitian tersebut juga didapatkan pada kedua subjek penelitian ini. Berdasarkan hasil dinamika psikologis pada kedua subjek, proses skema merupakan penentuan penafsiran individu mengenai dirinya termasuk perubahan citra tubuh yang dialaminya. Penafsiran negatif pada diri subjek akan mempengaruhi emosi individu dan terwujudkan dalam bentuk sikap. Disamping itu juga terdapat kontribusi penilaian dan perbandingan dari pihak eksternal sehingga menimbulkan penilaian internal pada masing-masing subjek. Proses penilaian pada citra tubuh masing-masing

subjek sangat bergantung bagaimana sudut pandang subjek dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada subjek.

Chang, Chao & Kenney (2010) menyatakan bahwa selama proses kehamilan, wanita membentuk ide dan gagasan baru mengenai citra tubuhnya yang berbasis dari pada pengalaman masa lalu, kultur serta tradisi. Selama masa kehamilan kedua subjek selalu membandingkan bentuk tubuhnya sebelum hamil. Subjek juga terkenang dengan citra tubuh wanita ideal di masyarakat, namun hal yang diharapkan subjek diluar ekspektasinya. Konsep ideal citra tubuh selama masa kehamilan menurut kedua subjek adalah subjek ingin tetap memiliki bentuk badan yang baik dan perubahan berat badan yang tidak signifikan.

Kedua subjek belum mampu menerima perubahan pada bentuk dan berat badannya selama kehamilan. Pencapaian citra tubuh yang ideal yang berkembang di masyarakat sering kali menyebabkan ketidakpuasan citra tubuh terlebih hingga gangguan citra tubuh (Striegel- Moore & Franko, 2002). Penilaian negatif citra tubuh

pada kedua subjek menyebabkan konflik batin. Konflik batin yang dirasakan kedua subjek adalah subjek merasa senang hamil yang dianggap perubahan peran sebagai ibu namun subjek merasa belum siap dengan perubahan tubuhnya selama kehamilan.

Penilaian citra tubuh berkaitan dengan tiga komponen yaitu persepsi, sikap dan perilaku (Cash, 2011). Kedua subjek memanasifestasikan ketidakpuasan citra tubuhnya pada ketiga komponen. Pada komponen persepsi, subjek berusaha membandingkan citra tubuhnya dengan dirinya dan wanita lainnya yang tidak hamil. Subjek menginternalisasikan pemikiran negatif yang ada disekitarnya dan mulai mempersepsikan bahwa kehamilannya membuat citra tubuhnya menjadi negatif. Komponen sikap lebih menekankan pada ketidakpuasan citra tubuh subjek, yaitu perhatian yang terfokus pada bagian – bagian tubuh subjek yang mengalami perubahan. Subjek juga merasa cemas atas perubahan yang dialaminya sehingga menimbulkan komponen perilaku pada subjek pertama ada usaha untuk memperbaiki citra tubuhnya, berbeda dengan subjek kedua yang cenderung sengaja membiarkan penilaian citra tubuh negatif pada dirinya, bahkan subjek merasa menyesal karena sedang hamil dan mengganggu penampilannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan wanita yang sedang hamil merasa tidak puas dengan citra tubuhnya dan memiliki gambaran negatif mengenai perubahan bentuk dan berat badannya. Hal ini dikarenakan ada unsur proses skema pada individu yang dapat memberi penafsiran negatif pada diri dan lingkungan sekitar. Penafsiran negatif juga ikut disematkan pada periode hamil, periode hamil diyakini merupakan proses terjadinya perubahan citra tubuh menjadi negatif, sebab pada masa ini terjadinya peningkatan berat badan dan

berubahnya bentuk badan menjadi lebih gemuk. Selama periode hamil, citra tubuh ideal semakin menambah ketidakpuasan citra tubuh. Terlebih bila individu melakukan diskrepansi sosial yang bersifat vertikal maka semakin menambah gambaran citra tubuh semakin negatif.

Perubahan pada masa kehamilan berupa penambahan berat badan dan bentuk badan merupakan hal wajar saat kehamilan, namun bila kenaikan berat badan berlebihan (tidak sesuai dengan rekomendasi ahli kesehatan) hendaknya berkonsultasi dengan tenaga medis. Hal ini dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Periode kehamilan yang erat hubungannya dengan perubahan bentuk dan berat badan dapat ditafsirkan sebagai periode yang menyenangkan dimana terdapat perubahan peran menjadi seorang ibu, merasakan bagaimana sensasi calon bayi menendang serta hal lainnya. Perubahan pada kehamilan juga dapat ditafsirkan sebagai cara mengkomunikasikan kebahagiaan pada orang lain. Perbandingan sosial dapat dilakukan dengan tujuan untuk evaluasi diri sebagai perbaikan bukan untuk hal yang menjadikannya kritik yang menghukum diri sendiri. Bagi peneliti yang akan mendatang diharapkan mampu mengembangkan sudut pandang penelitian mengenai citra tubuh dengan subjek yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T.F (2002). Cognitive-Behavioral Perspective on Body Image. Pada Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (hal.38-46). New York: The Guilford Press.
- Cash, T.F. (2011). Cognitive-Behavioral Perspective on Body Image Pada Cash, T.F & Smolak,L, *Body Image: A Handbook of Science, Practice and*

- Prevention Second Edition (hal. 39-47)*. New York: The Guildford Press.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. Pada Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (hal.3-11)*. New York: The Guilford Press.
- Chang, S., Chao, Y., & Kenney, N.J. (2006). I am a woman and I'm pregnant: Body image of women in Taiwan during the third trimester of pregnancy. *Birth Issues in Perinatal Care*, 33, 147-153.
- Cholidah, L.I. (2015). Citra Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklan Televisi. *Journal Anida* 12 (2).
- Hasni, N.T, Karini, S.M & Andayani, T.R. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh Saat Hamil dan Kestabilan Emosi dengan PostPartum di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Jurnal Psikologi Ilmiah Candradiwa*, 2(1).
- Henderson & Jones. (2006). *Buku Ajar Konsep Dasar Kebidanan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Inanir, S., Cakmak, B., Nacar, M.C., Guler, A.E & Inanir, A. (2015). Body Image Perception and Self- esteem During Pregnancy. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*. 3 (4) , 196-200.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: GP Press.
- Meireles, J.F.F., Neves, C.M., Carvalho, P.H.B., Ferreira, M.E.C. (2015). Body Dissatisfaction Women: an Integrative Review of the Literature. *Ciencia & Saude Coletiva*, 20 (7), 2091- 2103.
- Mills, A., Schmied, V. A., & Dahlen, H. G. (2013). 'Get alongside us', women's experiences of being overweight and pregnant in Sydney, Australia. *Journal Maternal & Child Nutrition*, 9, 309–321.
- Poerwandari, K. (2007). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: PSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Quedarusman, H., Wantania, J.& Kaeng, J.J. (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh Ibu Dan Peningkatan Berat Badan Saat Kehamilan Dengan Preeklampsia. *Jurnal e-Biomedik*, 1 (1) ,305-311.
- Sarwer, D.B., Dilks, R.J. & Spitzer, J.C. (2011). Weight Loss and Changes in Body Image. Pada Cash, T.F & Smolak,L, *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention Second Edition (hal. 369-377)*. New York: The Guildford Press.
- Skouteris, H. (2012). Pregnancy: Physical and Body Image Changes. Pada Cash, T.F., *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance (hal. 664 – 668)* . Virginia: Academic Press.
- Striegel-Moore, R. & Franko, D. (2002). *Body Image Issues amog Girls and Women*. New York: Guilford Press
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Turhayati, E.R. (2006). Hubungan Pertambahan Berat Badan Selama Kehamilan dengan Berat Lahir Bayi di Sukaraja Bogor Tahun 2001- 2003. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 1,(3).
- Watson,B., Fuller-Tyszkiewicz,M., Broadbent, J. & Skouteris, H. (2015). The meaning of body image experiences during the perinatal period: A Systematic review of the qualitative literature. *Journal Body Image (14)*, 102 -113.