

## Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan

Ajeng Yunita Kumalasari <sup>1</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[ajengyk18@gmail.com](mailto:ajengyk18@gmail.com), <sup>2</sup>[nugraheni.maria@uksw.edu](mailto:nugraheni.maria@uksw.edu)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 10/10/2022 Revisi 21/10/2022 Diterima 07/11/2022</p> <p><b>Keyword:</b> Self Esteem; Body Image; Postpartum Young Adult Women</p>	<p>Postpartum is a period of childbirth, this causes women to experience physical changes after giving birth. Changes in body image can result in positive or negative attitudes. The development of body image is influenced by several factors, one of which is the personality factor where self-esteem is important in the development of body image. This study aimed to determine the relationship between self-esteem and body image in women after childbirth. 110 postpartum women in Salatiga are selected by accidental sampling technique. The measuring instrument in measuring self-esteem uses the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) developed by Rosenberg and adapted by Azwar (2012) consists of 10 items, while the body image scale used is the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale. (MBSRQ-AS) adapted by Adiningsih (2016) this scale is a modification of the Cash scale which of 15 items. The results showed that there was a positive relationship between self-esteem and body image in postpartum adult women in Salatiga City with a value of <math>r = 0.420</math>, a significance value of <math>0.000</math>, where the value is <math>&lt; 0.05</math>, which means the higher the level of self-esteem, the more positive the body image, or vice versa. So it can be concluded that to have a positive body image, postpartum adult women need to have high self-esteem.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Postpartum merupakan periode setelah melahirkan, hal ini menyebabkan wanita mengalami perubahan fisik setelah melahirkan. Adanya perubahan citra tubuh dapat menghasilkan sikap yang positif maupun negatif. Perkembangan citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor kepribadian dimana self-esteem merupakan hal yang penting pada perkembangan citra tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik insidental sampling sebanyak 110 subjek. Alat ukur dalam mengukur self-esteem menggunakan skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg dan diadaptasi oleh Azwar (2012) terdiri dari 10 item, sedangkan skala citra tubuh yang digunakan adalah skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) diadaptasi oleh Adiningsih (2016) skala ini merupakan modifikasi dari skala Cash terdiri dari 15 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self esteem dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga dengan nilai <math>r = 0,420</math> nilai signifikansi sebesar <math>0,000</math> dimana nilai tersebut <math>&lt; 0,05</math>, yang berarti semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki maka semakin positif citra tubuh, atau sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki citra tubuh yang positif maka wanita dewasa pasca melahirkan perlu memiliki self esteem yang tinggi.</p>	<p>Self Esteem; Citra Tubuh; Wanita Dewasa Pasca Melahirkan</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

### Korespondensi:

**Ajeng Yunita Kumalasari**

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: [ajengyk18@gmail.com](mailto:ajengyk18@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Penampilan fisik adalah sesuatu hal yang penting bagi setiap individu, sebagai keadaan yang mewakili identitas serta visual yang ingin ditunjukkan kepada orang lain didalam sebuah interaksi sosial. Menurut Islamey (2020) perempuan berlomba untuk menjadi cantik, dengan adanya standar-standar kecantikan yang sebenarnya bias, hal ini dapat memunculkan persepsi pada masyarakat Indonesia bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki tubuh langsing dengan kulit putih, dan berwajah simetris. Hal tersebut membuat wanita ingin melakukan berbagai cara seperti sedot lemak, operasi plastik, dan bahkan diet ketat (Suseno dkk., 2014).

Mengenai tubuh wanita, tentunya merujuk pada pembicaraan tubuh yang ideal, bagaimana wanita menilai tubuhnya, yang umumnya dipengaruhi lingkungan sosial dan budaya (Aprilita & Listyani, 2016). Begitupula pada wanita setelah melahirkan, selama proses kehamilan hingga melahirkan menyebabkan wanita mengalami perubahan fisik, yang menyebabkan wanita menjadi cemas dan khawatir akibat bentuk tubuh yang tidak indah setelah melahirkan (Ridwan, Febriani, & Marhamah, 2017). Perubahan yang terjadi ini membuat ibu merasa tidak nyaman yang diakibatkan adanya perubahan seperti berubahnya bentuk payudara (Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018).

Kehamilan serta proses melahirkan menyebabkan terjadinya perubahan kondisi dimana perubahan kondisi tersebut terjadi pada biologis dan psikologis sehingga membutuhkan beberapa penyesuaian (Hasni, Kartini, & Andayani, 2013). Seperti yang diungkap oleh JPNN, *polling* yang digelar oleh Bio Oil memastikan satu dari lima wanita pasca melahirkan merasa minder dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan atau hamil. Dalam JPNN.com (2013) menyebutkan bahwa sebanyak 20% ibu muda tertekan untuk mendapatkan bentuk tubuhnya sebelum hamil,

tidak hanya itu 12% wanita mengaku kebingungan ketika melihat benjolan perutnya pasca melahirkan tidak langsung hilang.

Menurut Zahorick dan Webner (dalam Ridwan dkk, 2017) kondisi fisik, psikologis, dan tuntutan sosial yang dialami cenderung mempengaruhi citra tubuh pada wanita pasca melahirkan. Perubahan citra tubuh akan menghasilkan sikap positif dan negatif bagi setiap wanita. Ketika wanita memiliki citra tubuh yang negatif ataupun merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hisner (dalam Ridwan dkk, 2017) yang mengemukakan bahwa 75% wanita dewasa awal pasca melahirkan gelisah akan berat badannya dan 75% khawatir dengan kemungkinan tubuh mereka akan kembali normal seperti sebelum kehamilan.

Menurut Grogan (2008) sebagian ibu juga mengeluhkan perubahan bentuk perutnya yang melebar dan bentuk payudara yang turun yang diakibatkan pemberian ASI pada anak menjadi salah satu alasan perasaan tidak puas akan bentuk dan ukuran tubuh yang membuat dirinya memiliki penilaian negatif terhadap keadaan fisiknya.

Menurut Zahorick dan Webner (dalam Ridwan dkk, 2017) kondisi fisik, psikologis, dan tuntutan sosial yang dialami cenderung mempengaruhi citra tubuh pada wanita pasca melahirkan. Perubahan citra tubuh akan menghasilkan sikap positif dan negatif bagi setiap wanita. Ketika wanita memiliki citra tubuh yang negatif ataupun merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Artinya wanita yang kurang puas terhadap tubuhnya akan lebih mudah mengalami depresi dibandingkan pada wanita yang merasa puas terhadap tubuhnya (Vasra & Noviyanti, 2021). Dari hasil penelitian Goldfield (dalam Gani dkk, 2014) mengungkapkan bahwa seorang wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya menunjukkan adanya gejala depresi yang lebih berat, seperti *anhedonia*, harga diri negatif, dan tingginya angka depresi daripada yang memiliki kepuasan tinggi.

Subjek pada penelitian ini berusia 20-30 tahun dikarenakan umumnya wanita hamil dan melahirkan di usia 20-30 tahun. Dimana pada usia 20-30 tahun wanita mengalami komplikasi medis tergolong yang paling rendah (Padila, 2014). Seperti yang diungkapkan Santrock (2012) dijelaskan bahwa usia 20-40 tahun, individu masuk dalam masa dewasa awal.

Peneliti juga sudah melakukan wawancara pra penelitian kepada wanita dewasa pasca melahirkan yang ada di Kota Salatiga, yang dilaksanakan pada bulan oktober 2021, yang bertujuan untuk memperkuat fenomena, dari hasil wawancara menunjukkan bahwa 8 dari 11 wanita dewasa awal pasca melahirkan di Salatiga merasa sedikit tidak nyaman dengan bentuk tubuh mereka saat ini. Kemudian 6 dari 11 wanita dewasa awal pasca melahirkan di Salatiga ingin mengubah bentuk tubuh mereka dengan cara diet ataupun dengan cara lain. Pada wanita dewasa pasca melahirkan di Salatiga 7 dari 11 wanita lebih menyukai tubuh mereka sebelum melahirkan dibanding setelah mereka melahirkan. Adapun alasan mengapa subjek memiliki citra tubuh yang negatif dikarenakan adanya standarisasi dan juga persepsi tentang tubuh yang ideal yang dimiliki oleh wanita, ditambah dengan maraknya publik figur yang mereka lihat yang memiliki tubuh yang ideal.

Karena hal inilah subjek merasa bahwa mereka memiliki tubuh yang kurang ideal dan terkadang merasa tidak menyukai tubuhnya, yang diakibatkan adanya perubahan tubuh yang dialami setelah melahirkan. Harga diri yang rendah inilah yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita pasca melahirkan negatif serta menimbulkan persepsi terhadap citra tubuhnya negatif. Harga diri yang rendah inilah yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita pasca melahirkan negatif serta menimbulkan persepsi terhadap citra tubuhnya negatif. Citra tubuh yang negatif pada wanita dewasa pasca melahirkan akan menimbulkan keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal yang akan menyebabkan terjadinya perilaku diet (Ridwan dkk., 2017).

Menurut Newman dan Newman (dalam Sari & Siregar, 2012) perubahan fisik selama kehamilan berpengaruh terhadap perubahan citra tubuh perempuan. Perkembangan citra tubuh itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan meningkatkan citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

*Self esteem* merupakan proses mengevaluasi diri individu terhadap kualitas yang ada pada dirinya dan terjadi secara terus menerus didalam diri manusia (Christia, 2007). Menurut Rosenberg (1965) mengungkapkan *self esteem* adalah suatu evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). *Self esteem* dapat diartikan bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan juga bagian dari evaluatif diri. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) harga diri biasanya memiliki keterkaitan yang kuat terhadap persepsi diri tertentu yaitu fisik. Menurut Cash dan Pruzinzky (2002) citra tubuh merupakan perilaku yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya, gambaran ini dapat berbentuk evaluasi positif maupun negatif pada dirinya sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di kota salatiga. Berdasarkan latar belakang permasalahan, tinjauan pustaka, serta kajian teoritis yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *self esteem* dengan citra tubuh dengan pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga. Semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin positif citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di

kota Salatiga. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *self esteem* pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga maka semakin rendah juga citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di kota salatiga. Dimana semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin positif citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *self esteem* pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga maka semakin rendah juga citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana data penelitian nantinya akan diinterpretasikan dengan lebih objektif yang diperoleh melalui pengukuran. Penelitian ini menggunakan desain korelasional, yaitu hubungan yang mengukur hubungan antar dua variabel dalam suatu penelitian (Azwar, 2012). Pendekatan korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara *self esteem* dengan citra tubuh. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang mengacu pada *Insidental Sampling*.

Instrumen pengumpulan data ini menggunakan skala. Yang disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jenis skala yang digunakan adalah skala linkert, yang mempunyai 4 jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner yang digunakan untuk mengukur *self esteem* yaitu skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg dan diadaptasi oleh Azwar (2012) terdiri dari 10 item yang terbagi atas 5 item yang menggambarkan diri positif serta 5 item yang menggambarkan diri secara negatif dengan daya diskriminasi antara

0,415-0,703 dengan hasil uji reliabilitas mendapat nilai alpha 0,859. Contoh item pernyataan dalam skala ini yaitu “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya” dan “Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya”.

Sedangkan untuk mengukur variabel citra tubuh menggunakan skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) diadaptasi oleh Adiningsih (2016) skala ini merupakan modifikasi dari skala Cash terdiri dari 15 item, yang terdiri dari 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengakegorian ukuran tubuh. Dengan daya diskriminasi antara 0,305-0,683, dengan hasil uji reliabilitas mendapat nilai alpha 0,803. Contoh item pernyataan dalam skala ini yaitu “Saya merasa telah memiliki tubuh yang ideal” dan “Saya merasa kurang percaya diri dengan penampilan saya saat ini”.

Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita pasca melahirkan yang ada di Kota Salatiga. Jumlah keseluruhan populasi adalah 110 orang, yang berusia 20-30 tahun. Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 21 *for windows*. Analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi meliputi uji normalitas yang menggunakan analisis *Klomogrov-smirnov* untuk mengetahui normalitas dari sebaran yang telag diperoleh. Selanjutnya uji linieritas untuk menganalisis hubungan linier antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di Kota Salatiga. Teknik anlisis data berikutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Demografi

Penelitian ini dilakukan kepada wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga yang berusia 20-30 tahun. Dalam penelitian ini sebaran subjek didominasi oleh subjek berusia 22 tahun dan 25 tahun sebanyak 15 subjek

(13,6%). Secara lengkap daa demografi subjek dalam penelitian ini diuraikan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No.	Usia	Jumlah	Presentase
1.	20 tahun	5	4,5%
2.	21 tahun	13	11,8%
3.	22 tahun	15	13,6%
4.	23 tahun	11	10%
5.	24 tahun	9	8,2%
6.	25 tahun	15	13,6%
7.	26 tahun	7	6,4%
8.	27 tahun	9	8,2%
9.	28 tahun	9	7,3%
10.	29 tahun	7	6,4%
11.	30 tahun	11	10%
<b>Total</b>		110	100%

Kategorisasi jenjang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan dengan atribut yang diukur, penentuan kategorisasi jenjang didasarkan pada standar deviasi dan mean teoritik.

**Tabel 2. Kategorisasi Variabel Self Esteem**

Interval Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$27 \leq X$	Tinggi	27	24,3%
$27 < X < 20$	Sedang	70	63%
$X \leq 20$	Rendah	13	11,7%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat 27 subjek (24,3%) dengan tingkat *self esteem* yang tinggi, 70 subjek (63%) dengan tingkat *self esteem* sedang, Serta 13 subjek (11,7%) dengan tingkat *self esteem* rendah. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga berada pada kateogri sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel Citra Tubuh**

Interval Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$44 \leq X$	Tinggi	20	18,2%
$44 \leq X < 34$	Sedang	73	66,4%
$X \leq 34$	Rendah	17	15,4%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat 20 subjek (18,2%) dengan tingkat citra tubuh tinggi, 73 subjek (66,4%) wanita pasca melahirkan di kota Salatiga berada pada tingkat citra tubuh yang sedang, Serta 17 subjek (15,4%) berada pada tingkat citra tubuh yang rendah. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga berada pada kateogri sedang.

#### Uji Asumsi : Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah data dari penelitian tersebut normal atau tidak normal distribusi dari data penelitian pada kedua variabel. Dikatakan berkontribusi normal apabila nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) yang didapat dari hasil program SPSS 21. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminov*.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Variabel	Nilai K-S-Z	P	Keterangan
Self Esteem	1,191	0,117	Normal
Citra Tubuh	0,811	0,527	Normal

Berdasarkan tabel 4, diperoleh signifikansi variabel citra tubuh memiliki nilai 0,811 yang berarti ( $p > 0,05$ ), dan pada variabel *self esteem* diperoleh 1,191 yang berarti ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

#### Uji Asumsi : Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *self esteem* dengan citra tubuh. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 21 dan dilakukan menggunakan *test of linearity*. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai signifikansi *linearity*  $> 0,05$ .

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F Hitung	P	Keterangan
Self Esteem – Citra Tubuh	0,861	0,614	Linier

Berdasarkan hasil pengujian uji linearitas dengan *test of linearity* diperoleh hasil nilai sig. deviation sebesar 0,614, dimana nilai tersebut > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self esteem* dan citra tubuh.

### Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar dua variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan *product moment pearson* dengan kaidah jika nilai sig < 0,05 maka terdapat hubungan antar kedua variabel.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Variabel	r Hitung	Sig
Self Esteem – Citra Tubuh	0,420	0,000

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik *product moment pearson*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut < 0,05, hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi antara *self esteem* dan citra tubuh. Jika dilihat dari nilai *pearson correlation* diperoleh sebesar 0,420 yang dapat diartikan bahwa *self esteem* dan citra tubuh mempunyai hubungan korelasi yang cukup kuat dengan arah hubungan positif karena r hitung pada hasil bersifat positif.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di kota Salatiga dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai dari *pearson correlation* sebesar 0,420 yang berarti *self esteem* dan citra tubuh memiliki derajat hubungan korelasi yang cukup dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem*

seseorang maka semakin positif citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *self esteem* pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga maka semakin negatif juga citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dkk, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. Dimana berdasarkan hasil dan analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan *self esteem* pada siswa di SMA Negeri 12 Bekasi. Penelitian lain oleh Agustiningih, Rohmi dan Rahayu (2020), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel *self-esteem* dan *body image*. Selain itu penelitian *self-esteem* dan *body image* oleh Wahyuni dan Auriella (2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel tersebut.

Sehingga dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa citra tubuh berperan terhadap *self esteem* pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga. Hal ini sejalan dengan Coopersmith (Murk, 2006) apabila seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi maka akan memunculkan citra tubuh yang positif pula, dikarenakan ketika memiliki *self esteem* yang tinggi juga akan memberikan evaluasi yang positif terhadap bentuk tubuhnya. Individu yang mempunyai citra tubuh yang positif akan menunjukkan bahwa mereka merasa puas terhadap bentuk tubuh dan juga penampilannya, berbeda dengan individu yang mempunyai citra tubuh negatif akan merasa bahwa bentuk tubuh serta penampilannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya.

Citra tubuh yang negatif akan berpengaruh pada rendahnya *self esteem* yang dimiliki pada individu. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh dipengaruhi oleh *historical factors* salah satunya kepribadian. Kepribadian dapat disebut sebagai atribut dari *self esteem*. Dapat diartikan bahwa *self esteem* merupakan penilaian diri kepada diri sendiri baik secara positif ataupun negatif.

Pandangan yang realistis terhadap diri, serta mampu menerima bagian tubuh akan memberikan rasa aman, sehingga dapat terhindar dari rasa cemas yang dapat meningkatkan harga diri begitu pula sebaliknya (Keliat, 1992). Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan penilaian dan sikap individu secara menyeluruh pada dirinya sendiri, baik penilaian secara negatif sampai dengan positif. Sikap yang positif terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi citra pada diri, apabila seseorang menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai maka seseorang tersebut akan memperoleh kenyamanan sosial dan hal ini mampu mencegah penilaian yang negatif pada citra tubuh (Ifdil dkk., 2017). Hasil penelitian ini juga mendukung teori yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang.

Individu yang memiliki *self esteem* rendah akan relatif memiliki kepuasan terhadap tubuh yang rendah (Grogan, 2017), sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* tinggi memiliki rasa menghargai diri individu sendiri yang tinggi pula. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Nurvita & Handayani (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image*, semakin tinggi *self esteem* maka semakin positif *body image*, sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif *body image*. Perempuan pasca melahirkan cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi dan memaknai dirinya secara positif maka hal tersebut dapat berpengaruh terhadap bagaimana wanita dewasa pasca

melahirkan mempersepsikan dan menilai penampilannya dengan baik.

Kepuasan yang dimiliki oleh wanita dewasa pasca melahirkan akan cenderung menunjukkan persepsi yang citra tubuh yang positif, percaya diri dan memiliki sikap yang irasional terhadap dirinya. Sebaliknya apabila wanita dewasa pasca melahirkan merasa memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa memiliki rendah diri saat bertemu dengan orang lain, maka hal tersebut dapat mempengaruhi wanita dewasa pasca melahirkan dalam memaknai dirinya. Dimana, individu akan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, bahkan citra tubuh yang negatif akan membawa dampak perilaku irasional seperti diet secara ketat, mengalami gangguan makan *bulimia*, cemas terhadap kegendutan, dan depresi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif signifikan antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga. Artinya, Artinya semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin positif citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan di kota Salatiga.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk dapat mengambil data pada wanita dewasa pasca melahirkan yang lebih luas mengenai topik citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Bagi wanita dewasa awal pasca melahirkan diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadikan evaluasi agar lebih menghargai keadaan tubuh yang saat ini dimiliki, agar dapat mengurangi pandangan negatif terhadap diri sendiri yang dapat mempengaruhi harga diri. Untuk masyarakat diharapkan agar lingkungan dapat memberikan pandangan positif terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan yang mengalami perubahan bentuk tubuh sehingga dapat membantu wanita dewasa awal pasca melahirkan untuk memiliki *self esteem* yang tinggi.

## REFERENSI

- Adiningsih, F. K. (2016). *Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada wanita Pasca Melahirkan* (Doctoral Dissertation, Unika Soegijapanata).
- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109-115.
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2018). Body Dissatisfaction dan Harga Diri pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 161-171. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2261>
- Aprilita, D., & Listyani, R. H. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram (Analisis Semiotika Roland barthes pada Akun @mostbeautyindo, @Bidadarisurga, dan @papuan\_girl). *Paradigma*, 04(03), 1-13.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F & Pruzinzky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publication.
- Christia, M. (2007). Inner Voice dan Self-Esteem. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 11(1), 37. <https://doi.org/10.7454/mssh.v11i1.66>
- Fatimah, S., Sumitro, A., & Erwin, A. (2020). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. *Guidance*, 17(02), 1-8. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1164>
- Gani, R., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2014). Hubungan Perubahan Citra Tubuh (Body Image) dengan Depresi pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Trimester Iii Di Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 107337.
- Grogan, S. (2017). *Body Image : Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). New York : Roudledge Taylor & Francis Group.
- Hasni, N. I., Karini, S. M., & Andayani, T. R. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh Saat Hamil dan Kestabilan Emosi dengan Postpartum Blues di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(2), 31-41.
- Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3). 107-113. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA*, 2(2), 110-119.
- JPNN.com. (2013). Kebanyakan Wanita Minder Pasca Melahirkan. *M.Jpnn.Com*. <https://www.google.com/amp/s/m.jpnn.com/amp/news/kebanyakan-wanita-minder-pasca-melahirkan>
- Keliat, B, A. (1992). Gangguan Konsep Diri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem Research, Theory, and Practice : Toward a Positive Psychology of Self-Esteem. In *Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem*.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1-9.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ridwan, K., Febriani, Z., Marhamah, S., & Kunci, K. (2017). Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam Correlation Between Body Image and Self Esteem on Postpartum Young Adult Women in Jakarta and Its Islamic Review. *Journal Psikogenesis*, 5(1), 1-10.

- <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/492/334>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. United States of America: Princenton University Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. (N. I. Sallama, Ed.) (13th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, S,H., & Siregar, A, R. (2012). Peran Body-Image Terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologia-online*, 7(2).48-55.  
<file:///C:/Users/User/Documents/skripsi/3/jurnal%20citra%20tubuh/jurnal%20body%20image%204.pdf>
- Suseno, A. O., Dewi, K. S., Psikologi, F., Diponegoro, U., & Penanggungjawab, P. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(3), 20–31.
- Vasra,E., Noviyanti, A. (2021). Membangun Body Image Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis Dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 167–174.
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas ARMY Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3 (3),1365-1371.