

Body Dissatisfaction Ibu Pasca Melahirkan: Bagaimana Peran Social Comparisson?

Dheasty Ferdhinia Dinda WarapSari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: aktaririn@untag-sby.ac.id

Abstract

The body is the most important physical asset for every human being because it is the easiest shape to see. Having an ideal body shape is the dream of all women. Dissatisfaction with the body is often felt by most women in the community. When a woman has entered into the gates of marriage, of course they will not be long to feel the period of pregnancy and childbirth This study has the aim of knowing whether there is a relationship between social comparison with body dissatisfaction in postpartum mothers. This research is correlational research. The subjects in this study were 131. Hypothesis testing was carried out using Spearman Rho's test technique. The results of this study indicate a negative relationship between social comparison and body dissatisfaction in postpartum mothers.

Keywords : 1) *Body Dissatisfaction*; 2) *Postpartum Mothers*; 3) *Social Comparisson*

Abstrak

Tubuh merupakan aset fisik yang terpenting bagi setiap manusia dikarenakan bentuk yang paling mudah untuk dilihat. Memiliki bentuk tubuh yang *ideal* merupakan idaman semua wanita. Rasa ketidakpuasan yang terjadi pada tubuh kerap dirasakan oleh sebagian besar wanita yang berada dilingkungan masyarakat. Ketika seseorang wanita telah masukke dalam gerbang pernikahan, tentu saja mereka tidak akan lama untuk merasakan masa kehamilan dan melahirkan Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada iibu pasca melahirkan. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 131. Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik uji *spearman rho's*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada ibu pasca melahirkan.

Kata kunci: 1) *Body Dissatisfaction*; 2) *Ibu Pasca Melahirkan* ;3) *Social Comparisson*

Pendahuluan

Body dissatisfaction merupakan ketidak-puasan seseorang individu terhadap bentuk badan yang berhubungan dengan evaluasi negatif dan ketidakpuasan terhadap ukuran bentuk tubuh, perubahan otot – otot tubuh, dan perubahan berat badan, dan biasanya sering melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya biasanya dirasakan oleh laki – laki maupun perempuan dan bentuk tubuh yang ideal (Kas dan Szymanski (Grogan, 1999). Menurut Rosen & Reiter (1996) *body dissatisfaction* adalah suatu pikiran individu yang menilai keadaan badannya dengan negatif, sehingga timbul-lah rasa malu dalam dirinya dan membandingkan diri sendiri terhadap orang lain. Menurut Schaefer & Thompson (2014) berpendapat bahwa *social comparisson* adalah suatu hal yang membandingkan diri atau penampilan dirinya dengan oranglain. Sehingga saat dirinya menemukan kekurangan individu akan cenderung merasa tidak percaya diri dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. *Body dissatisfaction* akan merasa adanya pantauan dari individu lain terhadap fisiknya Sehingga muncul perasaan malu karena adanya perasaan penampilan individu lain terhadap penampilan fisiknya. Hal tersebut pemikiran negatif dampak negatif pada memberikan individu seperti kecemasan yang dirasakan kemudian individu juga lebih rentan berperilaku memeriksa penampilan aspek ketiga yakni *body checking*.

Studi kasus yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ibu pasca melahirkan cenderung mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga ibu pasca melahirkan akhirnya cenderung memiliki perbandingan sosial dan tidak bisa menerima keadaan pada dirinya. Pada study kasus yang dilakukan peneliti juga memberikan jawaban bahwa ibu pasca melahirkan melakukan diet ketat yang menyebabkan keadaan tubuhnya jadi kurang sehat, hal ini juga disebabkan karena adanya *social comparisson* yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan.

Study kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bearman (2006) dan menghasilkan hasil bahwa individu yang mengalami *social comparison* cenderung obsesif dalam menurunkan berat badan. Apabila hal ini tidak terpenuhi, individu akan merasakan kecemasan.

Metode

Penelitian ini melibatkan ibu pasca melahirkan yang berada di puskesmas X. Penentuan sampling yaitu menggunakan total sampling. Skala disebarakan menggunakan link *g-form* dan di sebarakan oleh peneliti melalui tatap muka. Skala digunakan mencakup rangkaian pernyataan yang akan mengungkap aspek tertentu melalui respon dari partisipan. Skala yang digunakan terdiri dari skala *likert* 1-4.

Hasil

Data Demografi

Pengujian korelasi *product moment* menemukan nilai koefisien (*rx_y*) sebesar 0,398 dan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,001$). Hasil menunjukkan korelasi yang positif dan

sangat signifikan antara tingkat hubungan yang rendah antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental. Tingkat kecanduan media sosial terkait dengan *psychological well-being*. Hasil pengujian *Product Moment* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Spearman Rho's

			<i>Body dissatisfaction</i>	Sosial comparison
<i>Spearman's Rho</i>	<i>Body dissatisfaction</i>	Correlation	1,000	0,300
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	131	131
	Sosial Comparisson	Correlation	0,300	1,000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	131	131

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Body Disatisfaction</i>	131	79	113	79	15,952
<i>Social Comparisson</i>	131	45	80	59	5,215

Tabel 3. Hasil Interpretasi Skor *Body Disatisfaction*

Kategori	N	Presentase
Rendah	22	17%
Sedang	107	82%
Tinggi	2	2%

Berdasarkan tabel 3, ibu pasca melahirkan menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* kategori yang rendah sebesar 17% dari 63 responden, kategori sedang sebesar 82% dari 107 responden, dan kategori tinggi sebesar 2% dari 2 responden.

Tabel 4. Hasil Interpretasi Skor *Social Comparisson*

Kategori	N	Presentase
Rendah	23	18%
Sedang	100	76%
Tinggi	8	6%

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa ibu pasca melahirkan ini menunjukkan tingkat *social comparisson* dengan kategori rendah sebesar 18% dengan jumlah 23 responden, dengan ketegorisasi sedang sebesar 63% dengan jumlah 100 responden, dan yang terakhir sosial dengan kategori tinggi sebesar 6% dengan jumlah 8 responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, diketahui bahwa terdapat adanya hubungan positif yang signifikan antara *social compaison* dengan *body dissatisfaction* pada ibu – ibu pasca melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison* semakin tinggi *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya semakin rendah *social compasrison*, maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada ibu – ibu pasca melahirkan, berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini sepenuhnya diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa semakin tinggi *social comparison*, maka semakin tinggi *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya (Farisa dan Hermien, 2021). *Body dissatisfaction* akan merasa adanya pantauan dari individu lain terhadap fisiknya Sehingga muncul perasaan malu karena adanya perasaann penampilan individu lain terhadap penampilan fisiknya. Hal tersebut pemikiran negatif dampak negatif pada memberikan individu seperti kecemasan yang dirasakan kemudian individu juga lebih rentan berperilaku mnemeriksa ampilan aspek ketiga yakni *body checking*. Individu yang tubuhnya seperti pada *body dissatisfaction* akan sering memeriksa tubuhnya sendiri mengalami berkali- kali memastikan tampilan fisiknya kemudian seperti bercermin menimbang berat badannya karena efek dari penilaian negatif akan tubuhnya. Sehingga hal tersebut memberikan dampak yang salah satunya semakin cenderung berkeinginan untuk merubah dirinya karena akan tubuhnya sendiri. Berkesinambungan dengan aspek keempat yang perasaan yang tidak menjelaskan individu yang tidak puas dengan bagian tubuhnya akan menutupi ketidakpuasan tersebut dengan cara menyamarkan bentuk.

Kesimpulan

Penelitian ini adalah untuk mengungkapkan bahwa semakin seseorang memiliki ketidakpuasan dalam bentuk tubuh maka akan semakin besar perbandingan sosial yang dimiliki. Penelitia ini melibatkan ibu pasca melahirkan yang berusia 20-35 tahun. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa ada korelasi positif antara *body disatisfaction* dengan *social comparison* Hasil menunjukkan hubungan positif antara

body dissatisfaction terhadap *social comparison* sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima sepenuhnya.

Perempuan yang mengalami rasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya merupakan pemikiran yang *negative* mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya baik pada bagian tubuh tertentu maupun keseluruhan bagian tubuhnya. Hal itu membuat subjek merasa malu, tidak nyaman dengan tatapan orang lain, selalu mengecek perubahan dalam tubuhnya bahkan jarang untuk keluar rumah. Ibu – ibu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya disebabkan karena ibu – ibu sering membandingkan dirinya dengan ibu – ibu lain yang tubuhnya lebih baik dan lebih buruk. Perbandingan diri merupakan proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial dengan membandingkan kemampuan

Referensi

- Bearman S.K., Presnell K., Martinez E., & Stice E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction : A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *The Journal of Youth and Adolescence*, 35 (2), 229-241
- Grogan, S. 1999. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. United States: Routledge.
- Rosen J.C., & Reiter J. (1996). Development of Body Dismorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Theraphy*, 34 (9), 755-766
- Schaefer EJ, Santos RD. Xanthomatoses and lipoprotein disorders. In: Goldsmith LA, Katz SI, Gilchrest BA, Paller AS, Leffell DJ, Wolff K, editors. *Fitzpatrick's dermatology in general medicine*. Edisi ke-8. New York: McGraw-Hill; 2012: p1600-1612.