

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan di masa kini. Dengan tampil menarik, wanita akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi. Banyak wanita yang memberikan perhatian lebih terhadap penampilannya, terutama tubuh secara fisik dibandingkan hal-hal yang berkaitan dengan aspek lain dari kehidupan wanita itu sendiri.

Dalam kaitannya dengan penggunaan KB hormonal pada wanita, ada beberapa ahli menyatakan bahwa kontrasepsi hormonal mempunyai efek samping berupa *amenorea*, pendarahan bercak (*spotting*), perubahan berat badan (meningkatnya/menurunnya berat badan), tetapi efek samping ini jarang menimbulkan bahaya dan cepat hilang (Saifuddin, 2003). Fenomena yang diangkat oleh peneliti saat ini yaitu mayoritas wanita di Indonesia telah sadar dengan pelaksanaan program pemerintah keluarga berencana (program KB), namun tidak sedikit dari wanita yang telah melaksanakan program KB mengeluhkan perubahan kondisi fisik yang terjadi setelah menjadi akseptor KB. Keluhan-keluhan tersebut peneliti dapatkan dari hasil wawancara pada tanggal 30 Maret 2013 dengan 2 kerabat wanita peneliti yang menjadi akseptor KB. Keluhan yang paling utama, menyebutkan penambahan berat badan. Keluhan inilah yang menyebabkan wanita merasa kurang cantik dan tidak memiliki tubuh yang ideal, sehingga secara tidak langsung wanita merasa tidak puas serta sulit untuk

menerima bentuk tubuhnya saat ini (Wawancara dengan 2 kerabat wanita peneliti, 30 Maret 2013).

Berdasarkan hasil penelitian survey di kabupaten Tuban, menyatakan bahwa hampir seluruh akseptor KB yang menjadi subyek penelitian (90,00%) mengalami kenaikan berat badan > 2 Kg. Kenaikan berat badan > 2 Kg merupakan salah satu efek samping dari penggunaan KB yang normal dan umum terjadi dalam tahun pertama pemakaian. Akseptor KB yang mengalami kenaikan berat badan mengaku bahwa nafsu makan mereka meningkat sedangkan pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dengan pemakaian energi untuk aktifitas, mendukung adanya penumpukan lemak serta peningkatan berat badan. Pertambahan berat badan yang nyata, satu tahun sekitar 2 Kg, tetapi dapat juga lebih dari 4 Kg per tahun (Setyaningsih, Rukhayati & Puspitadewi, 2010).

Perlu diketahui bahwa kontrasepsi hormonal yaitu KB suntik dan pil KB memiliki dua efek samping utama yang mempengaruhi semua wanita yang menerima (akseptor KB), yaitu perubahan menstruasi dan tertunda untuk kembali subur. Pada penggunaan lebih dari satu tahun, tiga perempat pengguna kontrasepsi hormonal mengalami efek samping utama yaitu kenaikan berat badan (Varney, 2006). Umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama. Penyebab pertambahan berat badan tidak jelas. Tampaknya terjadi karena bertambahnya lemak tubuh, dan bukan karena retensi cairan tubuh. Hipotesa para ahli bahwa KB hormonal merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak daripada biasanya (Mansjoer, 2002).

Ditinjau dari segi psikososial, kegemukan merupakan beban bagi yang bersangkutan karena dapat menghambat kegiatan jasmani, sosial dan psikologis. Selain itu akibat bentuk yang kurang menarik sering menimbulkan problem dalam pergaulan dan seseorang dapat menjadi rendah diri dan yang terburuk adalah keputusasaan (Rachmad, 2009).

Dalam penelitian Setyaningsih, Rukhayati & Puspitadewi (2010), juga menyimpulkan bahwa akseptor KB mengalami gangguan citra tubuh sehubungan dengan kenaikan berat badan. Sebagian besar akseptor KB tidak senang dengan kenaikan berat badan dan mempengaruhi penampilan. Karena akseptor KB tersebut tidak dapat menerima perubahan, persepsi negatif pada tubuh (kenaikan berat badan). Mereka menganggap dirinya tidak langsing, tidak enak dipandang, tidak *sexy*, mempengaruhi penampilan dan merasa malu.

Banyak orang mengalami kegemukan merasa malu atau rendah diri karena bentuk tubuhnya yang dianggap lucu atau tidak menarik. Tidak sedikit diantaranya yang mengalami hambatan dalam hubungan sosial dengan orang lain. Sebagian besar akseptor KB takut/kuatir dengan kenaikan berat badan, mereka takut bila dapat menyebabkan penyakit, takut jelek, takut tidak lincah lagi dan sebagainya (Manuaba, 1998). Bahkan sebagian besar akseptor KB mengatakan suaminya tidak senang dengan kenaikan berat badan. Hal inilah yang akan mendorong akseptor berpersepsi negatif terhadap dirinya, menganggap dirinya jelek, penampilannya tidak menarik dan tidak percaya diri (wawancara pada tanggal 30 Maret 2013). Persepsi terhadap tubuh inilah yang dinamakan dengan *body image*.

Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, Heinberg, Altabe & Tan Heff-Dunn, 1999) menyebutkan bahwa kepuasan *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash & Deagle (dalam Jones, 2001) berpendapat bahwa *body image* adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap fisiknya yang sekarang (ukuran, bentuk, penampilan secara umum).

Menurut Sunaryo (2004), gambaran diri (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi: *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh. Terdapat beberapa hal penting yang dapat dikaitkan dengan gambaran diri (*body image*) yaitu di antaranya cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis dan gambaran yang realistis terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh, akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri.

Menurut Arkoff, 1975 (dalam Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008), jika apa yang wanita inginkan tentang tubuh secara fisik yang ideal terpenuhi maka wanita akan memiliki *body image* yang positif tentang diri sendiri. Sebaliknya, jika *body image* yang ideal dalam bayangan wanita ternyata tidak sesuai dengan kenyataan yang ada maka yang terjadi kemudian adalah *body image* yang negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan Latner, Boyes & Fletcher (2007) menyebutkan bahwa pria dan wanita yang telah menikah dan mempunyai harga diri yang tinggi, merasa lebih puas dengan tubuh yang dimiliki. Penelitian lain dari Dorak (2011) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara

harga diri dan *body image* pada remaja wanita, hal ini nampak pada remaja wanita yang mempunyai harga diri tinggi, juga mempunyai *body image* yang positif. Dari beberapa hasil penelitian ini terlihat bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*. Penilaian mengenai penampilan fisik inilah yang dinamakan dengan *body image*.

Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh, merupakan ekspresi dari harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat. Perasaan inadkuat tersebut dapat berasal dari kebencian pada tubuh yang mendasar. Atau di sisi lain, persepsi terhadap tubuh yang sangat tidak ideal tersebut mungkin saja berasal dari *self esteem* yang rendah (Melliana, 2006).

Di sepanjang kehidupan, setiap individu menghadapi tugas-tugas perkembangan tertentu. Individu juga akan memiliki krisis di setiap tahap perkembangannya. Hal ini dikemukakan oleh Erikson (dalam Monks, 2001) dimana jika individu tersebut gagal menyelesaikan krisis tersebut dapat menyebabkan masalah dalam *self*, konsep diri dan harga dirinya.

Menurut Coopersmith, 1967 (dalam Diana, 2007) harga diri adalah penilaian yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan ke dalam sikap setuju atau tidak setuju, sehingga terlihat tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting, sukses, dan berharga.

Papalia, Olds & Fieldman, 2001 (dalam Diana, 2007) menyebutkan bahwa harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, ingin tahu, mandiri,

percaya pada ide-idenya, menyukai tantangan-tantangan baru dan memprakarsai aktifitas yang baru dengan penuh percaya diri, mendeskripsikan dirinya secara positif dan bangga pada hasil kerjanya, cepat menyesuaikan diri dengan baik, tidak mudah frustrasi, gigih dalam mencapai suatu tujuan, dan dapat menerima kritikan. Seseorang yang harga dirinya rendah akan menggambarkan dirinya secara negatif, tidak percaya pada ide-idenya sendiri, kurang percaya diri, kurang bangga pada hasil kerjanya, kelihatan tertekan, duduk memisahkan diri dari anak yang lain, menarik diri, cepat putus asa pada saat frustrasi, dan kurang dewasa dalam menanggapi stress.

Trzesniewski (dalam Shaffer, 2005) menjelaskan tentang hasil penelitian 50 studi meta-analysis terhadap harga diri sepanjang rentang kehidupan, menyatakan bahwa pada masa kanak-kanak dan remaja awal harga diri relatif kurang stabil namun menjadi lebih kuat pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian ini, jika pada masa remaja akhir dan dewasa awal merupakan masa dimana harga diri individu menjadi lebih kuat dan stabil maka dapat dimungkinkan harga diri dapat menjadi sebuah patokan dalam menilai diri (*self*) dan cukup berpengaruh dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya.

Di dalam psikologi, menurut Deaux, 1993 (dalam Widyarini, 2009) *self esteem* sering diterjemahkan sebagai harga diri dan didefinisikan sebagai “penilaian seseorang terhadap diri sendiri, baik positif maupun negatif”. Orang yang mempunyai keyakinan akan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dan merasa dirinya bernilai adalah orang yang harga dirinya positif. Sebaliknya, orang

yang harga dirinya negatif akan merasa lemah, tidak berdaya. Menurut Sunaryo (2004), harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai, dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut sesuai dengan ideal diri. Harga diri dapat diperoleh melalui orang lain dan diri sendiri. Aspek utama harga diri adalah dicintai, disayangi, dikasihi orang lain dan mendapat penghargaan dari orang lain.

Pada akhirnya, Fokus penelitian ini yaitu pada harga diri (*self esteem*) dan *body image* pada wanita yang sudah menikah dan menggunakan KB. Sedangkan pada penelitian sebelumnya, yang lebih banyak difokuskan oleh para peneliti yaitu mengenai *body image* dan harga diri (*self esteem*) pada remaja. Para peneliti sebelumnya, banyak menggunakan subyek pada usia remaja alasannya karena pada masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri dan masa di mana pertumbuhan fisik baik primer maupun sekunder mulai nampak, sehingga para peneliti sebelumnya tertarik untuk melihat bagaimana remaja menggambarkan bentuk tubuh/fisiknya.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan subyek wanita yang sudah menikah dan menggunakan KB alasannya karena menurut Trzesniewski (dalam Shaffer, 2005) pada usia dewasa awal merupakan masa di mana harga diri individu menjadi lebih kuat dan stabil maka dapat dimungkinkan harga diri dapat menjadi sebuah patokan dalam menilai diri (*self*) dan cukup berpengaruh dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya. Selain itu juga, karena hasil penelitian menyebutkan bahwa mayoritas wanita akseptor KB hormonal mengalami kenaikan berat badan yang cukup signifikan dan hal ini menyebabkan

kegemukan sehingga menyebabkan wanita akseptor KB merasa rendah diri, malu dengan penampilannya (Setyaningsih, Rukhayati & Puspitadewi, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan lebih menekankan pada pandangan/gambaran seorang wanita yang menggunakan KB terhadap tubuhnya, bagaimana wanita mempersepsikan tubuhnya (*body image*) sebagaimana pengalaman yang pernah dialami dan proses belajar dari interaksi sosial yang didapatkan mengenai citra tubuh (*body image*). Ketika wanita dalam proses memahami citra tubuhnya, dapat pula dipengaruhi oleh harga diri (*self esteem*) wanita itu sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara Harga Diri dengan *Body Image* pada wanita akseptor KB?

C. Keaslian Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kajian riset terdahulu mengenai variabel *body image* dan harga diri (*self esteem*) untuk dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini. Di antaranya yaitu:

- a. Hubungan antara *Body Image* dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan *Fitness*/Kebugaran, oleh Henggaryadi & Fakhrurrozi (2008). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan harga diripada remaja pria yang mengikuti latihan *fitness*. Semakin positif

body image remaja pria yang mengikuti latihan *fitness* maka semakin tinggi harga dirinya, begitu pula sebaliknya.

- b. Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri, oleh Rahmania & Yuniar (2012). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. Kedua variabel memiliki hubungan negatif yang menggambarkan bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*, begitu pula sebaliknya.
- c. Peranan Citra Tubuh terhadap Kepuasan seksual dalam Perkawinan, oleh Widiatmojo (2006). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel citra tubuh, keharmonisan perkawinan dan keberagaman mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan seksual.
- d. *Male and Female Body Image and Dieting in the Context of Intimate Relationships*, oleh Latner, Boyes & Fletcher (2007). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa Pria dan wanita yang mempunyai harga diri yang tinggi, merasa lebih puas dengan tubuh yang mereka miliki. Proses psikologis dalam keintiman hubungan, berhubungan dengan perilaku diet dan kepuasan pada tubuh, akan tetapi hubungan itu akan berbeda hasilnya ketika ditujukan pada Pria dan pada wanita. Pria dan wanita yang mempunyai harga diri yang tinggi, merasa lebih puas dengan tubuh yang mereka miliki.

Jika pada penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji mengenai *body image* dan harga diri (*self esteem*) pada remaja, maka pada penelitian ini, peneliti akan lebih fokus pada *body image* dan harga diri (*self esteem*) pada wanita yang sudah menikah dan menggunakan KB. Oleh karena itu, penelitian ini akan menghasilkan suatu kajian survey mengenai hubungan antara harga diri dengan *body image* pada wanita akseptor KB.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *body image* pada wanita akseptor KB.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Menambah khasanah pengetahuan dalam psikologi, terutama bagi perkembangan kajian psikologi klinis.

2. Manfaat praktis:

a. Sebagai informasi dan masukan penting bagi masyarakat umum, khususnya para wanita yang telah menikah agar lebih *preventif* dalam menilai diri.

b. Sebagai referensi acuan bagi praktisi kesehatan dan instansi pemerintah yang lain terkait dengan penelitian dan penyuluhan tentang dampak KB bagi kesejahteraan diri sendiri.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam penulisan penelitian digunakan agar tidak terjadi impang tindih dalam setiap pembahasan. Dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dan masing-masing memiliki pembahasan tersebut.

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini merupakan kajian pustaka yang terdiri dari penjelasan mengenai teori -teori dari variabel Y dan variable X, seperti : *body image*, aspek – aspek *body image*, faktor – faktor yang mempengaruhi *body image*, dan penjelasan teori tentang harga diri, aspek – aspek harga diri; wanita akseptor KB; serta penjelasan teori yang menghubungkan antar variabel; kerangka teoritik; dan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini yang terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variable (variable X dan variable

Y); definisi operasional penelitian; populasi, sampel, dan teknik sampling; instrumen penelitian; serta analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang laporan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti meliputi persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan deskripsi hasil penelitian; pengujian hipotesis; serta pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini merupakan penutup dari seluruh bab yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan saran-saran kepada peneliti selanjutnya.