



Keterkaitan *Self-Acceptance* dan *Body Image* pada Perempuan yang Telah Melahirkan

Ni Putu Ayu Utari, Diah Widiawati Retnoningtias*, dan Yashinta Levy Septiary

Universitas Dhyana Pura

*E-mail: diahwidiawati@undhirabali.ac.id

Abstrak

Sejatinya, proses melahirkan memunculkan perasaan bahagia, tetapi kerap kali terjadi perasaan tidak puas akan tubuh dan tidak mampu menerima diri. Studi terdahulu mengkaji *body image* dan *self-acceptance*, tetapi dengan subjek penelitian berbeda dan kedudukan variabel yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kaitan antara *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini adalah 389 perempuan berusia 22–40 tahun yang telah melahirkan dengan usia kelahiran anak 0–36 bulan. Teknik penentuan sampel adalah *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui skala *Self-Acceptance* dan skala *Body Image*. Data penelitian dianalisis dengan uji korelasi *Spearman's rho* dan program IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-acceptance* memiliki hubungan yang signifikan, kuat, dan bernilai positif dengan *body image* ($p < .001$; $r = .659$). Artinya, makin tinggi *self-acceptance*, makin tinggi *body image*. Di sisi lain, makin rendah *self-acceptance*, makin rendah *body image*. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi keilmuan psikologi, khususnya mengenai hubungan *self-acceptance* dengan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Hasil penelitian juga membuka perspektif baru pada perempuan yang telah melahirkan bahwa penerimaan diri setelah melahirkan akan membantu terwujudnya citra tubuh yang positif.

Kata kunci: *body image*, *self-acceptance*, perempuan yang telah melahirkan

The Relationship between Self-Acceptance and Body Image in Postpartum Women

Abstract

The process of giving birth gives rise to feelings of happiness, but often there are feelings of body dissatisfaction and an inability to accept oneself. Previous studies examined body image and self-acceptance but with different subjects and different variable positions. This research aims to determine the relationship between self-acceptance and body image in women who have given birth. The method used is quantitative correlational. The sample was 389 women aged 22–40 years who had given birth to children aged 0–36 months. The sampling technique is *purposive sampling*. Research data was collected through the Self-Acceptance Scale and Body Image Scale. Research data was analyzed using *Spearman's rho* correlation test IBM SPSS 26.0 for Windows program. The results show that self-acceptance has a significant, strong, and positive relationship ($p < .001$; $r = .659$) with body image. Meaning, the higher the self-acceptance, the higher the body image. On the other hand, the lower the self-acceptance, the lower the body image. The results of this research contribute to psychological science, especially regarding the relationship between self-acceptance and body image in women who have given birth. The results of the research also open up a new perspective in women who have given birth that self-acceptance after giving birth will help create a positive body image.

Keywords: *body image*, *self-acceptance*, women who have given birth

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis normal dan alami yang dirasakan dan terjadi pada seorang perempuan. Proses penyesuaian diri terhadap perubahan kondisi fisik pada masa kehamilan merupakan hal yang normal. Pada fase kehamilan, perempuan akan mengalami perubahan emosional. Perubahan emosi ini dapat mengubah perasaan perempuan menjadi sangat ekstrem. Akibatnya, perempuan merasa lebih sensitif dan menunjukkan kondisi hati yang berubah (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Bagi sebagian besar perempuan, masa kehamilan merupakan sebuah representasi bahwa perempuan memiliki ekspresi atau perwujudan baru sebagai seorang ibu. Proses selanjutnya setelah masa kehamilan adalah proses persalinan. Proses persalinan terjadi melalui proses pembuahan sampai dengan melahirkan yang memerlukan waktu sembilan bulan sepuluh hari lamanya (Aprilia, 2020). Persalinan merupakan momen yang sangat dinanti oleh setiap pasangan dalam menanti kehadiran buah hati. Hadirnya seorang anak merupakan keinginan bagi pasangan suami istri, khususnya bagi pasangan yang telah lama menikah (Indarwati et al., 2017). Setelah proses persalinan terjadi, proses selanjutnya yang dirasakan oleh perempuan adalah proses pascamelahirkan.

Proses pascamelahirkan ini memiliki dampak positif dan negatif bagi perempuan. Dampak positif yang dirasakan perempuan yang telah melahirkan adalah kepastian dalam menciptakan keturunan; serta mendapatkan perhatian, kepedulian, dan dukungan dari suami dan keluarga. Pentingnya peranan sebagai ibu memperkuat identitas gender perempuan sebagai pengasuh dan perawat anak-anak, serta memperoleh dukungan sosial akan kemampuan perempuan untuk melahirkan anak secara biologis (Avila, 2016). Dampak negatif pascamelahirkan adalah munculnya stres pascamelahirkan (Fitriani & Nuryati, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan terdapat 48.1% ibu muda yang mengalami stres pascamelahirkan tingkat tinggi, 44% mengalami stres tingkat sedang, dan 7.4% mengalami stres tingkat rendah (Ningsih et al., 2022). Dampak lainnya adalah munculnya *postpartum blues*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat 17.5% dari 40 ibu yang telah melahirkan mengalami *postpartum* (Tarisa et al., 2020). Setelah melahirkan, perempuan yang mengalami stres pascamelahirkan atau *postpartum blues* akan menunjukkan perubahan kondisi psikologis, seperti merasa sedih, mudah menangis, mudah tersinggung, atau merasa cemas. Perubahan psikologis ini sering kali tidak disadari oleh ibu itu sendiri. Gangguan perubahan *mood* dan regulasi emosi yang tidak stabil sering kali muncul karena ibu belum siap mengasuh anak atau kurangnya dukungan dari keluarga (Fitriani & Nuryati, 2019).

Kondisi fisik ibu yang telah melahirkan juga mengalami perubahan, seperti adanya jaringan parut di sekitar perut, perut bergelambir, dan payudara membesar. Perubahan fisik ini memengaruhi kondisi psikologis pada ibu. Perubahan fisik pada perempuan yang telah melahirkan memiliki dampak signifikan terhadap citra tubuh perempuan karena tidak sesuai dengan citra ideal yang dibangun secara sosial. Citra tubuh atau *body image* adalah evaluasi positif atau negatif seorang individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri (Rombe, 2013). Individu yang memiliki *body image* positif mampu menerima, menilai, menghargai, serta merasakan bahwa aset tubuhnya merupakan sesuatu yang unik, patut dimiliki serta disayangi seutuhnya (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Individu dengan *body image* negatif berasumsi bahwa tubuhnya adalah hal yang negatif, buruk, tidak layak dipandang, serta tidak menarik bagi orang lain maupun bagi dirinya sendiri (Fernando, 2019). Terdapat lima aspek *body image*, yaitu: (1) evaluasi penampilan, yaitu tindakan individu dalam menilai penampilan tubuhnya; (2) orientasi penampilan, yaitu tindakan individu dalam memperhatikan, memperbaiki, atau meningkatkan penampilan diri; (3) kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu cara individu dalam menilai kepuasan terhadap bagian tubuhnya secara khusus; (4) kecemasan menjadi gemuk, yaitu perasaan cemas individu menjadi gemuk yang ditandai dengan kesiagaan terhadap berat badan dan kecenderungan individu untuk membatasi asupan makanan, dan; (5) pengkategorian ukuran tubuh, yaitu penilaian individu terhadap berat badannya (Cash, 2012). Berdasarkan aspek ini, perempuan yang telah melahirkan dapat menilai penampilan tubuhnya secara positif atau negatif. Evaluasi diri yang positif menyebabkan kepuasan terhadap tubuh,

sementara evaluasi diri yang negatif menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau kecemasan menjadi gemuk. Oleh karena itu, perasaan tidak puas terhadap tubuh akan mendominasi ibu di masa nifas (Hodgkinson et al., 2014).

Konstruk sosial terhadap citra tubuh perempuan dapat memunculkan keresahan bagi perempuan yang melahirkan. Studi terdahulu pada 192 perempuan hamil atau di masa nifas menyebutkan bahwa citra tubuh perempuan hamil lebih rendah setelah lima menit terpapar majalah dengan perempuan hamil atau nifas. Artinya, periode pemaparan melalui media yang berlangsung sebentar cukup dapat memengaruhi citra tubuh ibu hamil dan memengaruhi ibu nifas pada jangka waktu yang lebih lama (Coyne et al., 2018). Studi mengenai *big five personality* dan dukungan sosial suami dengan *body image* perempuan yang telah melahirkan menunjukkan bahwa sebanyak 50% subjek memiliki *body image* sedang, 31.7% memiliki *body image* negatif, dan 3.3% memiliki *body image* sangat negatif. Selain itu, hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat 33.3% subjek merasa tubuhnya tidak menarik dan 46.7% merasa tidak puas terhadap tubuhnya (Octavia et al., 2019). Studi terdahulu pada perempuan dalam periode *postpartum* menunjukkan adanya kecenderungan citra tubuh atau *body image* yang sedang dan negatif pada subjek, serta adanya ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Octavia et al., 2019).

Perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri menunjukkan bahwa perempuan belum bisa menerima dirinya sendiri. Kemampuan menerima diri sendiri dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *self-acceptance*. *Self-acceptance* merupakan kemampuan individu dalam menerima kekurangan dan kelebihan melalui pengalaman hidup, menerima hal yang telah terjadi di masa lalu, atau menerima hal yang mungkin terjadi di masa depan. Individu perlu melihat secara nyata dan memandang keadaan dirinya sendiri secara sadar untuk meningkatkan *self-acceptance*-nya (Putri, 2018). *Self-acceptance* memiliki dua komponen, yaitu: (1) kesadaran diri individu dalam pengembangan potensi dirinya mencakup kepribadian, minat bakat diri, keluarga, agama, serta budaya, dan; (2) tercapainya penerimaan diri individu tanpa syarat apa pun, serta dalam konteks negatif seperti kegagalan, penolakan serta kritikan dari orang lain (Bernard, 2013). Dalam mencapai penerimaan diri, individu dapat menerima keadaan dirinya dan meningkatkan cara berpikir yang positif, sehingga individu dapat merasa puas terhadap tubuhnya sendiri (Putri, 2018).

Studi terdahulu menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara *body image* dengan *self-acceptance* bagi penderita ulkus diabetikum (Silalahi & Patriona, 2018). Studi lain menemukan adanya keterkaitan positif antara *body image* dengan *self-acceptance* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makin positif *body image*, makin tinggi penerimaan diri; atau makin negatif *body image*, makin rendah penerimaan diri (Maryam & Irdil, 2019). Terdapat juga hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan positif antara citra tubuh dan harga diri pada remaja, sehingga adanya citra tubuh yang positif dapat menurunkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Oktan, 2017). Selain itu, penelitian lain menunjukkan terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa sebesar 5.8%. Artinya, makin positif *body image* siswa, makin tinggi rasa percaya diri siswa; atau makin negatif *body image* siswa, makin rendah rasa percaya diri siswa (Salamah et al., 2022). Benang merah empat penelitian tersebut adalah adanya kesamaan topik penelitian mengenai *body image* dan *self-acceptance*. Di sisi lain, peneliti mencermati bahwa empat penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian berbeda dan kedudukan variabel yang berbeda. Kedudukan variabel yang berbeda ini merujuk pada perbedaan letak variabel *body image* dan *self-acceptance* pada studi sebelumnya dengan penelitian ini. Peneliti belum menemukan adanya penelitian mengenai *self-acceptance* dan *body image*, khususnya pada perempuan yang telah melahirkan. Atas dasar pemikiran ini, peneliti ingin mengetahui kaitan *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Harapannya, hasil penelitian bermanfaat bagi pembaca untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Di samping itu, saat terdapat hubungan antara *self-acceptance* dan *body image*, perempuan yang telah melahirkan dapat mengusahakan penerimaan diri, untuk selanjutnya dapat menghargai tubuh dan merasa puas akan bentuk tubuhnya.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Populasi penelitian ini adalah perempuan yang telah melahirkan dan memiliki anak. Sampel penelitian adalah perempuan yang telah melahirkan dan mempunyai anak, berusia 22–40 tahun, dan usia kelahiran anak adalah 0–36 bulan. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini memakai rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan berlandaskan taraf kesalahan 5% untuk populasi *infinite* (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 389 orang.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengumpulan data, yaitu Skala *Self-Acceptance* dan skala *Body Image*. Peneliti menggunakan skala *Self-Acceptance* yang dikembangkan Bernard (2013). Peneliti kemudian menerjemahkan alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia dan menyesuaikan *item* pernyataan sesuai karakteristik sampel penelitian. Skala *Self-Acceptance* berjumlah 16 *item* yang mencakup komponen kesadaran diri individu dalam memandang peristiwa secara positif dan menerima diri sendiri tanpa syarat. Contoh *item* pada skala ini adalah “Ketika saya mendapatkan sesuatu yang buruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa saya sebenarnya mampu.” (*item* nomor 8) dan “Ketika saya melakukan kesalahan di lingkungan, saya masih berpikir mengenai hal baik yang saya miliki.” (*item* nomor 15). Peneliti menggunakan skala *Body Image* dari Thawafa (2020) yang mengacu pada teori Cash (2012). Skala *Body Image* berjumlah 36 *item* yang mencakup komponen evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Contoh *item* pada skala ini adalah “Saya suka dengan bentuk tubuh saya saat ini.” (*item* nomor 1) dan “Saya dapat menerima bentuk tubuh saya secara keseluruhan.” (*item* nomor 26).

Peneliti melakukan uji daya diskriminasi dan uji reliabilitas terhadap kedua alat ukur pada 66 responden yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian. Rentang koefisien *corrected item-total correlation* skala *Self-Acceptance* dan skala *Body Image* masing-masing sebesar .356–.689 dan .250–.849. Salah satu kriteria untuk butir dikategorikan mempunyai daya diskriminasi yang baik apabila koefisien *corrected item-total correlation* melebihi .30 (Azwar, 2015). Toleransi terhadap standar koefisien *corrected item-total correlation* bahwa butir yang disebut baik dan layak dipakai minimal mempunyai koefisien *corrected item-total correlation* sebesar .250 (Azwar, 2015). Hal ini menegaskan bahwa kedua skala memiliki daya diskriminasi yang baik. Skala *Self-Acceptance* mempunyai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .897 dan skala *Body Image* memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .953. Skala dapat disebut reliabel dan memuaskan apabila koefisien *Cronbach's alpha* lebih dari .700 (Ghozali, 2016). Hal ini menegaskan bahwa kedua skala dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan uji asumsi, mencakup uji normalitas dan linieritas. Selain itu, analisis data dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan *Pearson correlation* melalui program IBM SPSS Statistics 26. Uji analisis dilakukan terhadap variabel *self-acceptance* dan *body image*, serta terhadap dua aspek *self-acceptance* dan total *body image*.

Hasil

Dari 390 subjek yang diperoleh, terdapat satu subjek yang digugurkan karena tidak sesuai kriteria. Terdapat empat karakteristik, yaitu usia, jumlah anak yang dimiliki, usia anak terakhir yang dimiliki, dan daerah asal. Karakteristik subjek tersaji pada Tabel 1.

Peneliti melakukan uji statistik deskriptif untuk mengetahui kategori rendah, sedang, dan tinggi dari variabel *self-acceptance* dan *body image* pada subjek. Hasil uji statistik deskriptif menyatakan bahwa subjek memiliki *self-acceptance* dan *body image* dengan kategori sangat tinggi. Kategorisasi *self-acceptance* dan *body image* tertera pada Tabel 2.

Tabel 1. Data Demografi

Karakteristik	<i>n</i>	%
Usia		
20–25 tahun	149	38%
26–35 tahun	226	58%
36–40 tahun	14	4%
Total	389	100%
Jumlah anak yang dimiliki		
1	236	61%
2	122	31%
3	31	8%
Total	389	100%
Usia anak terakhir yang dimiliki		
0–23 bulan	264	68%
24–36 bulan	125	32%
Total	389	100%
Daerah asal		
Denpasar	306	79%
Badung	54	14%
Gianyar	24	6%
Tabanan	4	1%
Negara	1	0%
Total	389	100%

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normalitas distribusi hasil data penelitian yang diperoleh (Sugiyono, 2013). Teknik yang dipakai dalam melakukan uji normalitas pada penelitian ini memakai *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji dengan nilai signifikan 5% ($p > .05$) dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji dengan nilai signifikan di bawah 5% ($p < .05$) dinyatakan berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi $p < .001$ atau $p < .05$. Uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* dengan *body image* berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas tertera pada Tabel 3.

Peneliti melakukan uji linieritas untuk melihat kelinieran hasil data penelitian yang diperoleh, serta untuk melihat apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linier atau tidak linier (Sugiyono, 2013). Pengambilan keputusan pada uji linieritas adalah jika nilai *deviation of linearity* lebih dari .05. Nilai signifikansi *deviation from linearity* di atas taraf 5% ($p > .05$) bermakna hasil uji yang diperoleh linier, sedangkan nilai di bawah taraf 5% ($p < .05$) artinya data yang diperoleh tidak linear. Berlandaskan uji linieritas yang sudah dilaksanakan, diperoleh nilai

Tabel 2. Tingkat *Self-Acceptance* dan *Body Image*

Kategori	<i>Self-acceptance</i>		<i>Body image</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sangat rendah	0	0%	0	0%
Rendah	1	0%	3	1%
Sedang	1	0%	11	3%
Tinggi	3	1%	16	4%
Sangat tinggi	384	99%	359	92%
Total	389	100%	389	100%

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>Self-acceptance</i>	<i>Body image</i>
<i>N</i>	389	389
<i>p</i> (2-tailed)	< .001	< .001

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

	Linearitas	<i>Deviation from linearity</i>
<i>Self-Acceptance</i>	< .001	< .001
<i>Body Image</i>	< .001	< .001

signifikansi *deviation of linearity* adalah $p < .001$ ($p < .05$). Oleh karena itu, hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak linear. Hasil uji linieritas tertera pada Tabel 4.

Setelah dilakukan uji normalitas dan linieritas, dapat dinyatakan bahwa hasil uji tidak memenuhi syarat uji asumsi. Artinya, uji hipotesis yang digunakan untuk menguji adanya hubungan pada dua variabel penelitian pada penelitian ini adalah uji statistik nonparametrik Spearman (Sugiyono, 2013). Uji hipotesis penelitian memakai bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Standar uji korelasional adalah nilai signifikansi $p < .05$. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara variabel *self-acceptance* dengan *body image*, dengan nilai signifikansi $p < .001$ ($p < .05$). Hasil uji hipotesis tertera di Tabel 5.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi pada Tabel 5, yaitu .659, dapat ditarik pernyataan bahwa terdapat hubungan kuat dan bernilai positif antara variabel *self-acceptance* dan *body image* (Sugiyono, 2013). Hal ini bermakna bahwa saat *self-acceptance* meningkat, *body image* juga meningkat. Di sisi lain, saat *self-acceptance* menurun, *body image* juga menurun.

Peneliti melakukan uji korelasi pada aspek *self-acceptance* dengan total *body image* menggunakan *Spearman's rho*. Pada aspek kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif, nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$) dengan koefisien korelasi .633. Hal ini bermakna bahwa hubungan kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif dengan *body image* cenderung kuat dan bernilai positif. Pada aspek menerima diri tanpa syarat, nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$), dengan koefisien korelasi .563. Hal ini bermakna bahwa hubungan antara menerima diri tanpa syarat dengan *body image* cenderung sedang dan bernilai positif. Hasil korelasi aspek *self-acceptance* dengan *body image* tertera pada Tabel 6.

Pembahasan

Perubahan fisik yang terjadi setelah melahirkan memunculkan dampak psikologis negatif pada perempuan yang telah melahirkan. Studi terdahulu pada perempuan yang sedang hamil dan perempuan dalam periode *postpartum* menyebutkan adanya perasaan tidak puas terhadap tubuh, *body image* negatif, atau merasa tubuhnya tidak menarik (Hodgkinson et al., 2014; Octavia et al., 2019). Hal berbeda ditunjukkan pada hasil penelitian ini. Tabel 2 menunjukkan bahwa *body image* pada perempuan yang telah melahirkan berada dalam kategori sangat tinggi (92%). Artinya,

Tabel 5. Hasil Uji Korelasional *Spearman's Rho*

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
<i>Self-acceptance</i>	.659**	< .001	389
<i>Body image</i>			

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Aspek *Self-Acceptance* dengan *Body Image*

Aspek <i>self-acceptance</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif	.633**	.000	389
Menerima diri sendiri tanpa syarat	.563**	.000	389

perempuan yang telah melahirkan mampu memberikan penilaian positif pada penampilan tubuh, bentuk, dan ukuran tubuhnya. Penilaian positif pada tubuh tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya anak yang dilahirkan dalam kondisi hidup (Watson et al., 2015). Kesadaran bahwa anak dilahirkan dalam kondisi hidup ini akan menyebabkan munculnya rasa tanggung jawab dalam diri perempuan atas hidup anak yang dilahirkan tersebut. Bentuk tanggung jawab yang dimunculkan oleh perempuan adalah memusatkan perhatian pada seluruh kebutuhan anak dan tidak hanya fokus pada tubuhnya sendiri. Selain itu, perempuan yang telah melahirkan satu atau lebih dari satu anak mampu menunjukkan tingkat penerimaan akan tubuhnya dan memiliki harapan yang realistis akan tubuhnya karena telah mengalami masa transisi tubuh melalui masa kehamilan sebelumnya (Watson et al., 2015). Dengan demikian, adanya peralihan fokus dari diri sendiri menjadi fokus kepada anak serta adanya kemampuan menerima tubuh setelah melahirkan, membantu perempuan untuk menilai tubuh secara positif dan menghargai perubahan tubuhnya setelah melahirkan.

Peristiwa melahirkan seorang anak memunculkan respons penerimaan diri yang berbeda antara satu perempuan dengan perempuan lainnya. Studi yang dilakukan Meireles et al. (2023) pada 236 perempuan yang melahirkan di Brazil menunjukkan tingkat penerimaan diri perempuan melahirkan berada pada kategori rendah (22.9%), sedang (43.6%), dan tinggi (33.5%). Data ini menunjukkan adanya variasi tingkat penerimaan diri perempuan melahirkan pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hal berbeda terlihat pada hasil penelitian ini. Tabel 2 menunjukkan bahwa *self-acceptance* pada perempuan yang telah melahirkan berada pada kategori sangat tinggi (99%). Artinya, perempuan mampu menerima keadaan dirinya setelah melalui pengalaman melahirkan dan mampu melakukan penyesuaian dengan perubahan pascamelahirkan. Berbagai perubahan yang terjadi pascamelahirkan mencakup perubahan bentuk tubuh, pola tidur, emosi, atau perubahan lainnya. Kemampuan menerima keadaan diri melalui pengalaman melahirkan dan melakukan penyesuaian pada perubahan pascamelahirkan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: (1) faktor personal, mencakup pengalaman sebelumnya, strategi koping yang digunakan, kepribadian, efikasi diri, dan kesadaran, serta; (2) faktor sosial, mencakup keluarga, penyedia layanan kesehatan, dan budaya (Asadi et al., 2020). Dari sisi personal, pengalaman saat hamil dan pengalaman melahirkan sebelumnya mampu membantu perempuan untuk menerima dirinya secara fisik (Watson et al., 2015). Dari sisi sosial, dukungan keluarga merupakan hal penting bagi perempuan yang telah melahirkan. Studi pada 100 orang perempuan dewasa awal berusia 18–40 tahun yang telah melahirkan menunjukkan bahwa perempuan melahirkan yang menerima dukungan sosial berupa bantuan langsung dari pasangan, anggota keluarga, tetangga, rekan kerja, dan komunitas mampu merasakan adanya perhatian, kepedulian, kasih sayang, dan penghargaan, serta merasa optimis dalam menjalani masa pascamelahirkan (Hanifah & Rozali, 2021). Selain itu, dukungan sosial yang diperoleh dari *online support group* bermanfaat bagi perempuan dengan pengalaman melahirkan anak pertama kali, yaitu dalam memberikan informasi perawatan anak, ide atau masukan atas sebuah masalah, dan bantuan konkret untuk perawatan bayi (Hasanah & Helmi, 2023). Pada akhirnya, pengalaman yang dimiliki sebelumnya dan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak menjadikan perempuan mampu untuk menerima dirinya pascamelahirkan.

Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan antara *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat dan bernilai positif antara *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Merujuk pada Tabel 2, dapat ditegaskan bahwa makin tinggi *self-acceptance* perempuan yang telah melahirkan, makin tinggi *body image* mereka. Perempuan yang mampu menerima dirinya setelah melahirkan mengindikasikan adanya rasa percaya diri dan rasa syukur dalam dirinya. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi cenderung lebih menghargai diri, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan merasa bersyukur atas kondisi dalam dirinya (Jameel & Shamim, 2019). Perempuan melahirkan yang mampu menghargai diri dan memiliki rasa syukur dalam dirinya akan mengurangi fokus pada penilaian diri sendiri dan orang lain terhadap penampilan diri sendiri, menghargai tubuhnya, dan memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya

(Homan & Tylka, 2018; Zahra et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa perempuan melahirkan dengan penerimaan diri yang baik mampu memunculkan penilaian positif terhadap tubuhnya tanpa memerlukan validasi dari orang lain.

Di sisi lain, tidak dapat dipungkiri bahwa perempuan yang melahirkan cenderung mengalami berbagai perubahan bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh ini acapkali mendapat label negatif dari lingkungan sosial. Label negatif tersebut pada akhirnya akan menyebabkan perempuan yang telah melahirkan sulit menerima keadaan fisiknya, merasa tidak senang dengan citra tubuhnya, serta memiliki persepsi negatif terhadap perubahan bentuk dan berat badan (Elisa et al., 2021; Juliadilla, 2017). Hal berbeda dapat terjadi saat perempuan yang telah melahirkan memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial dan pandangan positif dari orang lain mampu meningkatkan kepercayaan diri, keberhargaan diri, penerimaan seluruh aspek dalam diri, kesejahteraan, *body image*, dan mengurangi dampak negatif dari sumber stres dalam kehidupan (Fauziah et al., 2022; Farahmand et al., 2019). Adanya keberhargaan diri pada perempuan yang telah melahirkan berkaitan kuat dengan evaluasi penampilan fisik yang positif (Bomba, 2023). Dukungan sosial tinggi dapat berbentuk bantuan dalam merawat bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mendengarkan keluh kesah, menyediakan kebutuhan tanpa diminta, atau memberi komentar positif atas perubahan tubuh perempuan pascamelahirkan tersebut (Hanifah & Rozali, 2021). Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial mampu membangun keberhargaan diri pada perempuan yang telah melahirkan, yang selanjutnya dapat meningkatkan citra tubuh positif.

Uji korelasi berikutnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan kuat antara aspek kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif dengan *body image* (Tabel 6). Perempuan dengan kesadaran diri dalam memandang sesuatu secara positif akan memandang sebuah peristiwa sebagai suatu hal yang dapat berubah (Arnett, 2024). Misalnya saat mengalami kenaikan berat badan pascamelahirkan, perempuan yang telah melahirkan dengan kesadaran diri mampu memandang kenaikan berat badan sebagai hal yang wajar dan dapat berubah. Perempuan yang telah melahirkan mampu memandang bahwa kenaikan berat badan tidak akan dialami secara terus-menerus dan meyakini bahwa tubuhnya akan kembali ke berat badan sebelumnya. Adanya kesadaran dalam melihat kenaikan berat badan pascamelahirkan secara positif ini membantu perempuan untuk memiliki sikap positif. Sikap dan evaluasi positif individu berupa perasaan puas dan senang menunjukkan adanya penerimaan terhadap bentuk tubuh (Cash & Smolak, 2011). Evaluasi diri yang positif tersebut akan memunculkan perasaan keberhargaan atau kebermanfaatannya diri yang selanjutnya akan mampu mengembangkan citra tubuh positif atau perasaan puas terhadap penampilan fisik (Fadhillah & Indrijati, 2022; Lupitasari, 2019). Hal ini menegaskan bahwa adanya kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif mampu memunculkan penilaian positif, yang selanjutnya dapat mendatangkan keberhargaan diri dan citra tubuh positif pada perempuan melahirkan.

Bahasan terakhir adalah aspek kedua dalam *self-acceptance*, yaitu penerimaan diri tanpa syarat. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan sedang antara penerimaan diri tanpa syarat dengan *body image*. Penerimaan diri tanpa syarat adalah kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi harga diri atau kemampuan diri secara menyeluruh, serta sepenuhnya menerima dirinya sendiri terlepas dari kualitas pribadi baik atau buruk (Popov, 2019; Popov & Sokic, 2022). Perempuan yang memiliki penerimaan diri tanpa syarat cenderung akan menerima berbagai kondisi dirinya (Arnett, 2024). Dalam konteks penelitian ini, perempuan yang telah melahirkan dengan penerimaan diri tanpa syarat akan menerima berbagai kondisi diri yang dialami pascamelahirkan, seperti kenaikan berat badan, perubahan bentuk tubuh, atau postur badan. Adanya penerimaan diri tanpa syarat ini memunculkan kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif (Popov, 2019). Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap kehidupan pribadinya, yang mencakup penilaian reflektif, kepuasan hidup, respons emosi positif atau menyenangkan, dan respons emosi negatif atau tidak menyenangkan (Diener et al., 2018). Hal ini menegaskan bahwa penerimaan diri tanpa syarat memunculkan penilaian pengalaman melahirkan sebagai hal menyenangkan, yang pada

akhirnya berdampak positif pada citra tubuh perempuan melahirkan.

Hasil penelitian mengenai *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan melahirkan ini tidak dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu karena belum ada penelitian terdahulu yang sama dengan penelitian ini. Namun, temuan penelitian ini dapat dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perempuan hamil dan *postpartum* merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Hodgkinson et al., 2014; Octavia et al., 2019). Selain itu, penelitian terdahulu pada 236 perempuan melahirkan menyimpulkan adanya variasi tingkat penerimaan diri perempuan pascamelahirkan (Meireles et al., 2023). Kedua hasil penelitian tersebut berbeda dengan temuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa *self-acceptance* pada perempuan yang telah melahirkan berada pada kategori sangat tinggi.

Penelitian mengenai *body image* dan *self-acceptance* banyak dilakukan sebelum penelitian ini, namun dilakukan pada sampel yang berbeda. Misalnya, pada penderita ulkus diabetikum (Silalahi & Patriona, 2018), mahasiswi (Maryam & Ifdil, 2019), remaja (Oktan, 2017), atau siswa (Salamah et al., 2022). Penelitian ini didasari oleh belum tersedianya kajian mengenai *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Keunggulan penelitian ini adalah adanya pembuktian baru mengenai *self-acceptance* dan *body image* pada sampel yang berbeda. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi keilmuan psikologi, khususnya mengenai hubungan *self-acceptance* dengan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Hasil penelitian juga membuka perspektif baru pada perempuan yang telah melahirkan bahwa adanya penerimaan diri pascamelahirkan akan membantu terwujudnya citra tubuh yang positif.

Simpulan

Terdapat hubungan signifikan, kuat, dan positif antara *self-acceptance* dan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan. Artinya, saat *self-acceptance* meningkat, *body image* meningkat. Terdapat pula hubungan positif antara kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif dan *body image*. Makin tinggi kesadaran diri dalam memandang peristiwa secara positif, makin tinggi *body image*. Selain itu, terdapat kaitan positif penerimaan diri tanpa syarat dan *body image*. Artinya, makin tinggi penerimaan diri tanpa syarat, makin tinggi *body image*. Hasil penelitian ini menjadi penguat bagi perempuan yang telah melahirkan akan pentingnya memiliki kesadaran memandang peristiwa melahirkan secara positif, serta mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. Adanya kesadaran memandang peristiwa melahirkan secara positif, adanya kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri inilah yang menjadikan perempuan mampu menerima diri sendiri secara fisik dan melalui pandangan orang lain, serta merasa puas dengan tubuhnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan korelasi antara aspek penerimaan diri tanpa syarat dengan *body image* cenderung sedang. Oleh karena itu, perempuan yang telah melahirkan perlu menyadari pentingnya penerimaan diri tanpa syarat akan kondisi fisik pascamelahirkan. Penerimaan diri secara fisik dapat dicapai melalui faktor personal, seperti mengingat kembali pengalaman hamil dan melahirkan sebelumnya, serta faktor sosial, seperti mencari *support group* yang dapat mendukung atau memberi energi positif dalam berbagai hal pascamelahirkan. Di sisi lain, lingkungan terdekat seperti suami dan keluarga dapat memahami kondisi psikologis perempuan yang telah melahirkan, mendorong terciptanya penerimaan diri pada perempuan melahirkan, dan memberikan dukungan sosial positif pada perempuan yang melahirkan. Penelitian ini hanya terbatas dalam mengkaji hubungan *self-acceptance* dan *body-image* pada perempuan yang telah melahirkan. Oleh karena itu, peneliti berikutnya dapat melakukan kajian dengan berbagai topik lain terkait dengan *body image* pada perempuan yang telah melahirkan, misalnya *gratitude* dan *body image*, *self-compassion* dan *body image*, atau dukungan sosial dan *body image*.

Daftar Pustaka

- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran. *Yaa Bunayya*, 4(1), 39–55. <https://doi.org/10.24853/yby.4.1.39-56>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood, the winding road from the late teens through the twenties*. (Third edition). Oxford University Press. doi.org/10.1093/oso/9780197695937.003.0001
- Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2020). Factors affecting women's adjustment to postpartum changes: A narrative review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(6), 463–470. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_54_20
- Avila, B. E. (2016). *Importance of motherhood and/or social stigma of infertility: What's driving infertility-related outcomes?* [Dissertation, Michigan State University ProQuest Dissertations Publishing]. <https://www.proquest.com/openview/123b636eef9966c93ff8127ccd1685b2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer. doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6
- Bomba, J. (2023). Hubungan self-esteem dan dukungan suami dengan body image perception pada ibu pasca-persalinan pervaginam primipara di praktek mandiri Bidan Delima Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(4), 71. <https://doi.org/10.24843/MU.2023.V12.i04.P12>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image, a handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Coyne, S. M., Liechty, T., Collier, K. M., Sharp, A. D., Davis, E. J., & Kroff, S. L. (2018). The effect of media on body image in pregnant and postpartum women. *Health Communication*, 33(7), 793–799. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1314853>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. CV Andi Offset.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). Citra tubuh, dukungan sosial teman sebaya, dan penerimaan diri pada orang dengan obesitas (ODO). *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 16(2), 198–207. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.16.2.198-207>
- Eryilmaz, A., Kara, A., & Huebner, E. S. (2023). The mediating roles of subjective well-being increasing strategies and emotional autonomy between adolescents' body image and subjective well-being. *Applied Research Quality Life*, 18, 1645–1671. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10156-1>
- Fadhillah, A. S. A., & Indrijati, H. (2022). Hubungan antara self-esteem dan body image pada remaja akhir perempuan pengguna instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 201–211. <https://doi.org/DOI:10.20473/brpkm.v2i1.31961>
- Farahmand, M., Jiriae, R., & Salehzadeh, M. (2019). The role of perceived social support and quality of life in predicting the body image of physical disabilities in Yazd. *Quarterly Journal of Social Work*, 8(3), 41–48.
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan harga diri ibu primipara. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6(2), 130–150. <https://doi.org/10.25077/jip.6.2.130-150.2022>
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>

- Fitriani, A., & Nuryati, I. (2019). Dukungan sosial dan tingkat stres pada ibu pasca melahirkan anak pertama. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1856>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Universitas Diponegoro Press.
- Hanifah, P., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan. *JCA Psikologi*, 2(2), 116–124.
- Hasanah, U., & Helmi, A. F. (2023). Peran online support group pada ibu pasca melahirkan anak pertama. *Jurnal Empati*, 12(1), 38–51. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.30318>
- Hodgkinson, E. L., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: A systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-330>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Indarwati, I., Hastuti, B. U. R., & Dewi, Y. L. R. (2017). Analysis of factors influencing female infertility. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(02), 150–161. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.02.06>
- Jameel, H. T., & Shamim, F. (2019). Relationship of self-confidence with self body image of visually impaired children. *Journal of Research in Psychology*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517>
- Juliadilla, R. (2017). Dinamika psikologis perubahan citra tubuh pada wanita pada saat kehamilan. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 57–66. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9573>
- Lupitasari. (2019). Hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri kelas X SMA. *Acta Psychologia*, 1(2), 162–167. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i2.43148>
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Meireles, J. F. F., de Siqueira, M. R., da Cruz, L. M. V., da Paula, I. S., Morgado, F. F. da R., Neves, C. M., & Ferreira, M. E. C. (2023). Self-acceptance in pregnant and postpartum women: a comparative study. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 538–544.
- Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Alif, S., & Darmawan, F. (2022). Gambaran post partume stress pada wanita di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi Inquiry*, 13(2), 1–22.
- Octavia, C. F., Hartanti, H., & Setiono, V. (2019). Hubungan big five personality dan dukungan sosial suami dengan body image pada perempuan dalam periode postpartum. *Calyptra, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 2006–2023.
- Oktan, V. (2017). Self-harm behaviour in adolescents: body image and self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2), 177–189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2017.6>
- Popov, S. (2019). When is unconditional self-acceptance a better predictor of mental health than self-esteem? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0310-x>
- Popov, S., & Sokic, J. (2022). Psychometric characteristics of a Serbian translation of the unconditional self-acceptance questionnaire and the development of a short form. *Psihologija*, 55(1), 107–122. <https://doi.org/10.2298/PSI200820005P>
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 118–128.

- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Salamah, D. G. M., Muyana, S., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Silalahi, K. L., & Patriona, N. (2018). Hubungan body image dengan self-acceptance (penerimaan diri) pada pasien ulkus diabetikum di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 61–72.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Distribusi frekuensi kejadian postpartum blues pada ibu pascamelahirkan. *Jurnal ilmiah Kesehatan Sandi HUsada*, 12(2), 1057–1062. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.430>
- Thawafa, M. (2020). *Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28129/7/15410114.pdf>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Watson, B., Broadbent, J., Skouteris, H., & Tyszkiewicz, M. F. (2015). A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy. *Elsevier Australia*, 29(1), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.08.007>
- Zahra, A. C. A., Shanti, P., & Dameaty Hutagalung, F. (2022). The influence of gratitude on body image among male adolescents. *KnE Social Sciences*, 11–24. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10197>