



Hubungan antara *Self-esteem* dan *Body Image*: Studi Korelasional pada Ibu Primigravida

Pyollan Tarekh Ayodya¹, Arini Mifti Jayanti¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Corresponding author: Pyollan Tarekh Ayodya, pyollanayodya@gmail.com, Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293

ARTICLE INFO

Article history

Received: 08 July 2023

Revised: 14 July 2023

Accepted: 20 July 2023

Kata Kunci

Self-esteem; Body image;
Pregnant women; Primigravida.

Keywords

Self-esteem; Body image; Ibu hamil; Primigravida.

ABSTRACT

Kehamilan yang dialami oleh wanita untuk pertama kalinya disebut dengan istilah primigravida. Ibu primigravida akan mengalami perubahan cukup signifikan khususnya pada kondisi fisik yang diakibatkan oleh kehamilan, terutama pada periode trimester ketiga. Perubahan fisik ini akan mempengaruhi ibu primigravida dalam hal persepsi seberapa bernilai dirinya, yang pada gilirannya berpengaruh pada *body image* atau citra tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada ibu primigravida. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan alat ukur modifikasi skala *self-esteem* berdasarkan teori dan aspek Rosenberg dan skala *body image* berdasarkan teori serta aspek dari Cash. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu primigravida dengan usia kehamilan minimal trimester ketiga yang berjumlah 117 partisipan. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan *body image* pada ibu hamil primigravida. Hasil ini berimplikasi pada perlunya mengembangkan *self-esteem* dan *body image* yang positif akan mendukung ibu primigravida dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi akibat dari kehamilan.

ABSTRAK

Pregnancy, specifically the first-time experience for women, is referred to as primigravida. During their first pregnancy, primigravida mothers undergo significant physical changes, particularly in the third trimester. These changes have been associated with the changes in the perception about their self-esteem, which in turn may make changes in their body image. The primary objective of this study is to investigate the association between self-esteem and body image among primigravida women. The present study used a quantitative correlational quantitative method. Self-esteem was measured using modified versions of Rosenberg's Self-esteem scale, while body image was measured using Cash's Body Image scale, considering relevant theoretical aspects. The participants in this study involved 117 primigravida women in their third trimester. The findings from the data analysis demonstrated a positive correlation between self-esteem and body image in primigravida pregnant women. These results highlight the importance of fostering positive self-esteem and body image to facilitate adjustment for primigravida women dealing with the effects of physical changes during the pregnancy.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase seorang wanita menjalani proses mengandung janin didalam rahimnya selama kurang lebih 40 minggu (Hidayati, 2017). Ibu pertama kali hamil dan hamil anak pertama didalam medis disebut dengan istilah primigravida, dimana kehamilan anak pertama yang dialami oleh ibu hamil akan menjadikannya suatu pengalaman baru yang ditandai dengan munculnya perubahan-perubahan seiring bertambahnya usia kehamilan (Howland, 2019). Widniah dan Fatia (2021) menambahkan bahwa ibu hamil primigravida akan sangat berhubungan dengan

tingkat kesiapan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang diakibatkan oleh kehamilan, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan uraian yang dikemukakan oleh Utomo dan Sudjiwanati (2018) bahwa kehamilan pertama pada seorang wanita dapat menyebabkan terjadinya perubahan baik secara biologis, fisiologis dan psikologis, sehingga menuntut ibu hamil untuk dapat menyesuaikan diri. Lebih lanjut, perubahan biologis yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada fisiologis, seperti adanya perubahan hormonal yang dapat menimbulkan tumbuhnya jerawat, rambut menjadi rontok, perubahan kulit dan timbul *cloasma gravidarum* atau topeng kehamilan (Kusuma, 2018).

Febriati dan Zakiyah (2022) memaparkan tahapan dalam kehamilan dapat dibagi menjadi tiga periode yaitu, trimester pertama (0-12 minggu), trimester dua (12-24 minggu) dan trimester tiga (24-40 minggu). Selama terjadinya kehamilan tubuh ibu akan mengalami perubahan secara jelas dan dapat diamati, terutama pada periode trimester ketiga, dimana perubahan fisik pada ibu hamil akan semakin signifikan. Terlepas dari perubahan yang terjadi, menurut Dipietro (2012) menyebutkan bahwa perubahan bentuk tubuh pada kehamilan umumnya akan dianggap sebagai hal yang biasa, karena pada masa kehamilan akan mengembangkan pengalaman positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan ibu. Ibu hamil dapat meningkatkan perasaan bahagia terhadap janin yang sedang berada didalam kandungannya.

Akan tetapi, kenyataan di lapangan seringkali berbeda. Misalnya, data rekap kunjungan pasien ibu hamil dan bidan desa pada salah satu fasilitas layanan kesehatan puskesmas di daerah Kabupaten Purwakarta pada tahun 2021, dari 312 ibu hamil primigravida menunjukkan bahwa wanita hamil memerlukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya. Sebanyak 91% ibu hamil primigravida mengalami perubahan fisik yang signifikan pada trimester tiga terhadap peningkatan berat badan, timbul *stretch mark* pada perut, pembengkakan pada kaki, timbul *cloasma gravidarum* pada wajah dan varises pada kaki. Sebanyak 76% ibu hamil primigravida mengalami kesulitan dalam penyesuaian dengan perubahan fisik tersebut, 83% ibu hamil primigravida merasakan kekhawatiran akan perubahan penampilan fisik mereka selama kehamilan. Partisipan juga menyebutkan bahwa perubahan fisik yang terjadi mempengaruhi kepercayaan diri, kenyamanan tubuh, stres dan kecemasan yang dialami semenjak kehamilan.

Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Juliadilla (2017) menyebutkan bahwa kehamilan yang menimbulkan perubahan pada bentuk tubuh seperti penambahan berat badan, perubahan bentuk perut dan pembesaran payudara membuat ibu hamil merasa tidak nyaman, kurang puas dan kurang percaya diri, sehingga membentuk persepsi terhadap tubuhnya menjadi negatif. Selain itu Pratiwi dan Sawitri, (2020) menambahkan bahwa perubahan bentuk tubuh pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada kepuasan pernikahan. Wanita menikah yang puas terhadap tubuhnya, memiliki susasana hati yang lebih positif dan puas terhadap hubungan romantis mereka dengan pasangan. Sementara itu, perempuan yang telah menikah dengan kepuasan tubuh yang rendah cenderung merasa *insecure* dan cemas akan kebahagiaan hubungan intim dengan pasangan mereka (Cash & Smolak, 2012).

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh *Psychology Today* (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018) kepada 4000 orang menemukan 56% wanita memiliki ketidakpuasan terhadap penampilannya, hal utama yang menjadi ketidakpuasan pada wanita adalah pada bagian perut (71%), berat badan (66%) dan bagian pinggang (60%), sehingga dapat mempengaruhi kepuasan seksual dan kepercayaan diri. Ibu hamil yang mengalami perubahan fisik secara signifikan akan cenderung merasa khawatir pada pasangan yang tidak lagi mencintai mereka atau dapat melirik pada wanita lain. Selain itu Ganeswari dan Wilani (2019) menambahkan bahwa terbentuknya persepsi negatif pada kondisi tubuh maka akan menyebabkan munculnya ketidakpuasan terhadap fisik dan membentuk *body image* negatif.

Ibu primigravida yang memiliki persepsi terhadap kondisi tubuhnya tersebut akan berhubungan dengan kondisi kesehatan mental, dimana akan berkaitan dengan penerimaan

dirinya yang disebut sebagai *self-esteem* (Kumasalari & Rahayu, 2022). Melliana (Ramanda, Akbar & Wirasti, 2019), menambahkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* adalah *self-esteem*. *Self-esteem* dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan, salah satunya pada persepsi atau pandangan seseorang mengenai penilaian terhadap bentuk tubuhnya secara menyeluruh. Setiap ibu hamil akan memiliki tingkat *self-esteem* yang berbeda, tergantung pada bagaimana setiap ibu hamil dapat menilai dirinya sendiri serta mengevaluasi kondisi tubuhnya setelah terjadi kehamilan.

Menurut Cash dan Pruzinsky (Kumalasari & Rahayu, 2022) *self-esteem* memiliki pengaruh yang kuat terhadap persepsi fisik pada individu. Dengan kata lain individu yang memiliki *self-esteem* tinggi, maka individu tersebut mampu dalam mengevaluasi dirinya secara positif, dapat menerima dan menghargai dirinya secara fisik serta akan membentuk *body image* kearah positif (Safitri & Jayanti, 2023). Sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah akan sulit menerima kondisi dirinya dan merasa kurang puas terhadap citra tubuhnya (Andiyati, 2016). Sejalan dengan itu, Ridwan, Febriani & Marhamah (2017) menemukan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung memiliki *body image* negatif. Merekas kurang mampu menerima kondisi fisiknya, sehingga akan selalu memikirkan kekurangan yang ada serta dapat menunjukkan adanya gejala kecemasan yang berat seperti *anhedonia*, harga diri negatif dan depresi. Selain itu, menurut Yuliasari dan Wahyuningsih (2017) gejala kecemasan juga dapat diakibatkan dari tidak teraturnya pola makan dan gangguan tidur pada ibu hamil sehingga akan memunculkan kondisi cemas yang dapat berdampak pada kesehatan bayi yang ada didalam kandungan.

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil akan mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan dengan pasangan atau orang lain serta akan beresiko membayakan pada perkembangan janin yang ada didalam kandungannya (Zulaekah & Kusumawati, 2021). Kecemasan atau tekanan yang disebabkan stres yang menunpuk pada ibu akan berdampak buruk juga pada regulasi emosi. Mereka dapat kehilangan kemampuan dalam berpikir secara rasional. Akibatnya sering menunjukkan perilaku yang lebih agresif baik secara verbal maupun secara *non-verbal*. Pada tingkat yang paling parah, mereka dapat membunuh anaknya sendiri (Pusvitasari & Yuliasari, 2021).

Kumalasari dan Rahayu (2022) menambahkan individu dengan *self-esteem* rendah akan cenderung memiliki *body image* negatif, dimana *body image* negatif akan membawa dampak berupa perilaku irasional berupa cemas terhadap kegendutan, depresi dan gangguan makan seperti *anorexia* dan *bulimia*. Menurut Seftiani, Lestari dan Karim (2017) menambahkan wanita yang mencoba untuk menurunkan berat badan dengan makan lebih sedikit, hal tersebut pada kasus kehamilan dapat memicu munculnya perilaku *anorexia* yang mana dapat menyebabkan janin menjadi kekurangan gizi dan asupan nutrisi, sehingga akan beresiko pada bayi dengan kondisi berat badan lahir rendah (BBLR) atau keguguran.

Meskipun penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada berbagai populasi, terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai pengalaman spesifik ibu hamil primigravida. Selain itu, penelitian terbatas berfokus pada pengaruh perubahan fisik selama kehamilan terhadap citra tubuh dan harga diri ibu primigravida. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk menyelidiki hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada kelompok khusus ini dan memahami pentingnya membina harga diri dan citra tubuh yang positif untuk penyesuaian mereka. Untuk itulah penelitian ini menguji hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada ibu hamil primigravida yang mengalami perubahan fisik selama kehamilan.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Peneliti menggunakan variabel tergantung yaitu *body image* dan variabel bebas yaitu *self-esteem*. Penelitian melibatkan 117 ibu primigravida sebagai partisipan dengan usia kehamilan trimester tiga (24-40 minggu) dari rentang usia 20-45 tahun yang memiliki pasangan hidup (suami) dan berada

diseluruh Indonesia dengan usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Pemilihan partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Prosedur pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan bantuan google form yang disebarakan melalui media sosial seperti whatsapp dan instagram. Pengumpulan data penelitian ini telah sesuai dengan standar etika American Psychological Association (APA) untuk penelitian psikologis pada subyek manusia. Partisipan diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuisisioner. Partisipasi mereka benar-benar sukarela dan mereka diizinkan untuk berhenti dari partisipasi di penelitian ini kapan pun mereka mau.

Instrumen alat ukur dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala Rosenberg *Self-esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azwar (2019) dengan nilai koefisien reliabilitas (*Cronbach's alpha*) sebesar 0,927. Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi berdasarkan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (2012). Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik (*Cronbach's alpha*) sebesar 0,934. Jumlah aitem dalam skala ini terdiri dari 33 aitem pernyataan favorable dan unfavorable. Jumlah aitem dalam kuisisioner ini terdiri dari 18 aitem pernyataan favorable dan unfavorable. Terdapat 4 alternatif pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai) mendapatkan skor 4, S (Sesuai) mendapatkan skor 3, TS (Tidak Sesuai) mendapatkan skor 2 dan STS (Sangat Tidak Sesuai) mendapatkan skor 1. Skor berlaku sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*. Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment person.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-esteem* terhadap *body image* pada primigravida di usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Hasil penelitian ini akan menguraikan mengenai hasil penelitian analisis deskriptif terlebih dahulu yang mana terdiri dari skor minimum, skor maksimum, mean dan standar deviasi baik pada *self-esteem* (Min = 26, Max = 54, M = 41,3, SD = 4,56) dan *body image* (Min = 26, Max = 54, M = 41,3, SD = 4,56). Sementara untuk tabulasi frekuensi dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Body Image</i>		<i>Self-esteem</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	14	12%	12	10,3%
Sedang	85	72,6%	79	67,5%
Tinggi	18	15,4%	26	22,2%
Total	117	100%	117	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat dari hasil kategorisasi data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan hasil dari kategorisasi pada variabel *body image* sebanyak 18 partisipan dengan persentase 15,4% dari jumlah keseluruhan data berada pada kategori tinggi, sebanyak 85 partisipan dengan persentase 72,6% dari jumlah keseluruhan data berada pada kategori sedang dan sebanyak 14 partisipan dengan persentase 12% berada pada kategori rendah, sehingga ditemukan bahwa secara keseluruhan *body image* pada ibu primigravida di usia kehamilan trimester tiga berada pada kategori sedang. sedangkan pada kategorisasi variabel *self-esteem* menunjukkan hasil sebanyak 26 partisipan dengan persentase 22,2% dari jumlah keseluruhan data berada pada kategori tinggi, sebanyak 79 partisipan dengan persentase 67,5% dari jumlah keseluruhan data berada pada kategori sedang dan sebanyak 12 partisipan dengan persentase 10,3% berada pada kategori rendah, sehingga ditemukan bahwa secara keseluruhan *self-esteem* pada ibu primigravida di usia kehamilan trimester tiga berada pada kategori sedang.

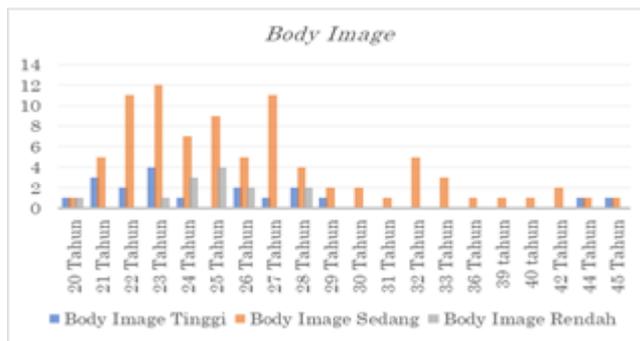
Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *body image* sebesar 0,200 yang berarti

lebih besar dari 0,05, sedangkan pada variabel *self-esteem* diperoleh nilai sebesar 0,062 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data dari kedua variabel dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Penelitian ini juga melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel *self-esteem* dan *body image* memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikan p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan linear antara *body image* dengan *self-esteem*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $p = 0,795$ dalam *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji selanjutnya adalah teknik korelasi *product moment person*, yang mana memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel yaitu variabel *self-esteem* dan *body image*. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0,05$ bagitupun sebaliknya.

Tabel 2. Hasil uji korelasi variabel

Variabel Bebas	Variabel Tergantung	r	r^2	p
<i>Self-esteem</i>	<i>Body image</i>	0,355**	0,074	0,000

Peneliti melakukan uji tambahan, yaitu dengan melakukan pengkategorisasian berdasarkan usia partisipan terhadap masing-masing variabel. Berdasarkan gambar 1 pengkategorian usia di atas dapat dilihat bahwa partisipan ibu primigravida mulai dari rentang usia 29-45 tahun cenderung memiliki *body image* sedang hingga tinggi dan tidak ada partisipan yang memiliki tingkat *body image* rendah, sedangkan pada rentang usia 20-28 tahun cenderung memiliki tingkat *body image* yang sedang hingga tinggi tetapi masih ada sebagian partisipan yang memiliki kecenderungan *body image* rendah. Berdasarkan gambar 2 pengkategorian usia di atas dapat dilihat bahwa partisipan ibu primigravida mulai dari rentang usia 27-45 tahun memiliki *self esteem* sedang hingga tinggi dan tidak ada partisipan yang memiliki *self-esteem* rendah, sedangkan pada rentang usia 20-26 tahun cenderung memiliki *self esteem* yang sedang hingga tinggi tetapi masih ada sebagian partisipan yang memiliki kecenderungan *self-esteem* rendah.



Gambar 1. Kategorisasi Usia pada Variabel

Body Image

Gambar 2. Kategorisasi Usia pada Variabel

Self Esteem

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel *self-esteem* terhadap *body image* pada primigravida di usia kehamilan trimester tiga. Ketika *self esteem* yang dimiliki tinggi, maka akan membentuk *body image* yang tinggi atau kearah positif. Begitupun sebaliknya, jika *self-esteem* yang dimiliki rendah, maka akan membentuk *body image* yang rendah atau kearah negatif. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment person* menunjukkan bahwa korelasi bersifat positif dan signifikan antara variabel *self esteem* dengan *body image* pada ibu primigravida dengan usia kehamilan trimester tiga. Artinya semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh ibu primigravida, maka semakin positif atau tinggi juga *body image* yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-*

esteem yang dimiliki ibu primigravida maka semakin negatif atau rendah juga *body image* yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2012) bahwa *self-esteem* berperan penting dalam perkembangan *body image* seseorang, dimana *self-esteem* yang rendah akan memicu kerentanan terhadap *body image* seseorang, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Rahayu (2022) pada 110 subjek wanita dewasa pasca melahirkan di kota salatiga, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image*.

Menurut Rosenberg (dalam Murk, 2013), Individu dengan tingkat *self esteem* yang tinggi akan cenderung menganggap dirinya lebih baik dari orang lain, merasa berharga dan merasa diterima dilingkungan sekitarnya, mampu meningkatkan dan memperbaiki diri serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sedangkan individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah akan memiliki kecenderungan merasakan kecewa yang berlebihan terhadap dirinya sendiri, selalu memikirkan peristiwa negatif yang dialami, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah sehingga akan membentuk perilaku menghindar dari lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut Nurvita & Handayani (2015) menegaskan bahwa individu yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan kondisi tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Selain itu juga individu dengan *body image* positif akan cenderung acuh tak acuh terhadap standar wanita ideal yang dibuat oleh masyarakat secara luas, sehingga mereka bisa menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Berbeda dengan individu yang memiliki *body image* negatif, mereka akan cenderung merasakan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya karena bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan apa yang disajikan di media maupun yang diinginkan oleh lingkungan sosial.

Pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peranan terhadap pembentukan *body image* pada ibu primigravida. Hal ini sejalan dengan Ghufroon & Risnawati (2016) yang menemukan bahwa *self-esteem* yang rendah akan memiliki dampak terhadap terbentuknya *body image* kearah negatif, dimana individu akan kesulitan dalam menerima dan menghargai kondisi fisiknya, sehingga akan selalu memikirkan kekurangan yang ada serta akan cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya. Begitupun sebaliknya, apabila seseorang memiliki *self-esteem* yang tinggi maka akan memunculkan citra tubuh atau *body image* yang positif juga, dikarenakan ketika individu memiliki *self-esteem* yang tinggi maka akan memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dan dapat mengevaluasi diri secara positif terhadap kondisi fisik atau penampilannya secara menyeluruh. Selain itu penelitian yang dilakukan Malasari & Mukhlis (2022) pada perempuan yang berusia 18-30 tahun yang menghasilkan bahwa *self-esteem* yang rendah berhubungan dengan *body image* yang negatif. Pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah, maka tidak tercapainya *body image* atau pandangan terhadap bentuk tubuhnya yang ideal sehingga dapat menyebabkan peningkatan *self-value* kearah negatif.

Pada penelitian ini diketahui bahwa sumbangan efektif *self esteem* terhadap *body image* pada ibu primigravida sebesar 7,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan tidak terlalu besar karena masih terdapat sumbangan dari faktor atau variabel lain sebesar 92,6%. Faktor lain selain variabel *self esteem* adalah keterlibatan dukungan keluarga, ini seperti yang ditemukan pada penelitian Angin dan Chandra (2022) yang menemukan bahwa keterlibatan dukungan keluarga terhadap pembentukan *body image* pada wanita dewasa madya memberikan sumbangan efektif terhadap *body image* sebesar 46%. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Novianti dan Merida (2021) menemukan bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dengan *body image*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, seperti dukungan keluarga dan konsep diri individu.

Berdasarkan pengkategorisasian diketahui bahwa ibu primigravida dengan usia kehamilan trimester tiga secara keseluruhan lebih cenderung memiliki *self esteem* dan *body image* berada pada

kategori yang sedang. Menurut Malasari dan Muklis (2022) *self esteem* sedang terjadi apabila individu gagal memenuhi karakter *self esteem* tinggi dan tidak pula memenuhi karakter *self-esteem* rendah. Coopersmith (dalam Ghufron & Risnawati, 2016) menyatakan bahwa individu dengan *self esteem* sedang relatif sama dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi, namun terdapat beberapa pengecualian utama. Individu dengan *self esteem* yang sedang cenderung dapat menerima dirinya dengan baik, namun mereka memiliki sipat ketergantungan pada individu lain dan tidak yakin akan kemampuan dirinya sehingga cenderung mudah terpengaruh oleh orang lain.

Maka dapat diartikan bahwa ibu primigravida dengan usia kehamilan trimester tiga dengan tingkat *self esteem* yang sedang memiliki penerimaan diri yang baik, memahami batasan yang berlaku dilingkungannya namun memiliki sikap bergantung dengan orang lain dan mudah terpengaruh oleh orang lain. Sementara itu Menurut Khaeriyah, Mamesah dan Tjalla (2015) *body image* pada tingkatan yang sedang dapat diartikan bahwa subjek sudah mampu menerima *body image* dirinya dengan baik meskipun terdapat bagian tubuh atau kondisi bentuk tubuhnya yang kurang memuaskan akan tetapi tidak menjadikan suatu permasalahan bagi dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu primigravida dengan tingkat *body image* yang sedang memiliki persepsi dan penilaian yang cukup baik terhadap penampilan fisiknya, namun belum cukup untuk memenuhi *body image* yang baik.

Peneliti melakukan uji tambahan, yaitu dengan melakukan pengkategorisasian berdasarkan usia partisipan terhadap masing-masing variabel, berdasarkan gambar 1. ditinjau dari segi usia diketahui bahwa partisipan dengan rentang usia 20-28 tahun cenderung memiliki *body image* yang rendah, sedangkan pada partisipan dengan rentang 29-45 cenderung memiliki *body image* yang sedang hingga tinggi dan tidak ada partisipan yang memiliki *body image* yang rendah. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sivert dan Sinanovic (Riztina, 2018) menunjukkan bahwa wanita dengan usia 20 tahun memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap *body image* lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang berusia 30 tahun sampai 40 tahun. Selain itu Tiggeman dan Lynch menambahkan (Malasari & Muklis, 2022) bahwa biasanya wanita dari usia 20-30 tahun akan terus mengalami masalah yang berkaitan dengan perubahan bentuk dan ukuran tubuh sepanjang siklus kehidupannya, sehingga akan mempengaruhi pandangan terhadap *body image* yang dimiliki.

Berdasarkan gambar 2. ditinjau dari segi usia diketahui bahwa partisipan dengan rentang usia 20-26 tahun cenderung memiliki *self esteem* yang rendah, sedangkan pada partisipan dengan rentang 27-45 cenderung memiliki *self-esteem* yang sedang hingga tinggi dan tidak ada partisipan yang memiliki *self-esteem* yang rendah Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Malasari & Muklis (2022) bahwa seiring bertambahnya kematangan usia pada individu, maka akan terjadi pembentukan identitas diri yang lebih baik karena telah melalui proses pertumbuhan identitas dari pengalaman dan proses interaksi dengan lingkungan sekitarnya, maka *self-esteem* yang dimiliki oleh individu tersebut akan semakin stabil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image* pada ibu primigravida dengan usia kehamilan trimester tiga. Sehingga menunjukkan bahwa penting sekali bagi ibu primigravida dalam mengembangkan *self-esteem* yang tinggi serta *body image* kearah yang positif. Adanya kemampuan tersebut akan mendukung ibu primigravida untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis yang diakibatkan dari kehamilan, sehingga penting untuk ibu primigravida agar terus meningkatkan kemampuan dalam menghargai dan menerima dirinya.

Selain itu juga menumbuhkan persepsi atau pandangan terhadap penampilan diri kearah yang positif agar dapat mengurangi pemikiran-pemikiran negatif terhadap *body image*, dimana itu dapat berdampak pada kondisi kesehatan psikologis ibu serta dapat beresiko pada terhambatnya perkembangan janin yang ada didalam kandungan. Kemudian penting sekali ibu primigravida untuk selalu mendapatkan dukungan mental dari keluarga terutama suami sebagai upaya menjaga kesehatan psikologis ibu dalam menghadapi masa kehamilannya hingga melahirkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan *body image* pada primigravida di usia kehamilan trimester tiga. Hasil uji korelasi bersifat positif yang mana dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-esteem* pada ibu primigravida maka *body image* juga akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu kurangnya pendampingan kepada partisipan ketika melakukan pengisian kuesioner penelitian. Hal tersebut dikarenakan pengambilan data dilakukan dengan melalui penyebaran secara *online* dengan bantuan *google form*. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengefektikan waktu dalam pengambilan data, namun memiliki resiko yaitu peneliti tidak bisa mendapatkan data tambahan yang lebih mendetail dari data observasi selama pengisian skala dan kontrol partisipan yang lemah. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat meningkatkan kontrol dalam pengambilan data baik melakukan pendampingan maupun melakukan observasi partisipan selama proses pengambilan data agar data yang didapatkan lebih mendetail dan mendalam lagi.

References

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun Ke-4*, 80-88.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Massachusetts, MA: Academic Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2012). *Citra Tubuh Penelitian, Teori dan praktek*. Edisi Ke-2. New York: Perusahaan Penerbit Spinner.
- Dipietro, J. A. (2012). *Pertimbangan Psikologis dan Psikofisiologis mengenai Hubungan Janin Ibu*. Buku Perkembangan Bayi dan Anak.
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13 (1).
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A (2019). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) pada Remaja Akhir Laki-Laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6 (1),65-75.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayati, S. A. (2017). *Kehamilan dan Persalinan yang Sehat*. Gramedia: Pustaka Utama.
- Howland, G. (2019). *Panduan Kehamilan dan Persalinan untuk Ibu Hamil Primigravida*. Gramedia: Pustaka Utama.
- Juliadilla, R. (2017). Dinamika Psikologis Perubahan Citra Tubuh pada Wanita pada saat Kehamilan. *Institusi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, (1), 57-66.
- Khaeriyah, S., Mamesah, M., & Tjalla, A. (2015). Persepsi terhadap Body Image antara Siswi yang Menggunakan Jilbab dengan Siswi yang tidak Menggunakan Jilbab (Studi Komparatif di SMK Tirta Surya Jakarta Timur). *Journal Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4, 104-109.

- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (4), 653-661.
- Kusuma, R. (2018). Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 148-164.
- Malasari, F. A., & Mukhlis, M. (2022). Apakah Body Image Berperan terhadap Self Esteem? Studi pada Mahasiswi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 103-119.
- Murk, C. J. (2013). *Harga Diri dan Psikologi Positif: Penelitian, Teori dan Praktek, Edisi Ke-4*. New York: Perusahaan Penerbit Spinner.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11-20.
- 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).
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9 (4), 306-312.
- Pusvitasari, P., & Yuliasari, H. (2021). Strategi Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Ibu yang Mendampingi Anak Study From Home (SFH) di Masa Pandemi Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 109-118.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2017). Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta serta Tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Riztina, R. D. (2018). Penerapan Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Citra Tubuh pada Perempuan yang Mengalami Obesitas. *Calyptra*, 2018, 6:8.
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Fase Awal Quarter Life Crisis. *Penelitian Psikologi Indonesia*, 5 (1).
- Seftiani, Y., Lestari, W., & Karim, D. (2017). Perbedaan Citra Tubuh Primigravida dengan Multigravida.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1 (1), 9-28.
- Tiara, M., & Qudsyi, H. (2018). Citra Tubuh dan Kepuasan Pernikahan Istri pada Usia Dewasa Tengah. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1 (2), 76-85.
- Utomo, Y. D. C, & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. *Psikovidya*, 22 (2), 197-223.
- Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Pengetahuan tentang Perubahan Fisik Ibu Hamil Primigravida pada Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9 (1), 33-37.

- Yuliasari, H., & Wahyuningsih, H. (2017). Kematangan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2017, 2.1.
- Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17 (1).