

# CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI MENIKAH DAN MEMILIKI ANAK

Villi Januar<sup>1</sup>  
Dona Eka Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>2</sup>dona\_eka\_p@staff.gunadarma.ac.id

## Abstrak

*Fenomena remaja putri yang menikah dan memiliki anak sudah lazim bagi masyarakat Indonesia. Remaja putri, dalam kaitannya dengan masa pertumbuhan masih tengah tumbuh untuk mencapai kematangan fisik dan mental. Namun, bagi remaja putri yang sudah menikah dan memiliki anak tengah dihadapkan pada keadaan yang berbeda. Remaja putri yang memiliki anak, mengalami keadaan yang umumnya terjadi pada perempuan dewasa, seperti tidak lagi perawan, mengandung, melahirkan anak, menyusui, dan mungkin naiknya berat badan pasca melahirkan. Keadaan tersebut memungkinkan terjadinya perbedaan sikap mental, terutama cara pandang remaja putri terhadap tubuhnya sendiri atau yang biasa disebut dengan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran citra tubuh dan faktor-faktor yang merupakan pembentukan citra tubuh pada remaja putri menikah yang memiliki anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk studi kasus. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 20 tahun dan telah menikah dan memiliki seorang anak. Hasil penelitian menunjukkan gambaran citra tubuh yang positif pada subjek berdasarkan tiga (3) komponen yang dimiliki subjek. Subjek secara umum tepat mempersepsikan tubuhnya, memiliki sikap puas dan tidak memiliki kecemasan pada tubuhnya, serta tidak menghindari aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya. Faktor pembentukan citra tubuh pada subjek adalah siklus hidup, konsep diri, sosialisasi, peran gender, dan distorsi citra tubuh.*

**Kata Kunci:** citra tubuh, remaja putri, menikah

## BODY IMAGE ON MARRIED FEMALE ADOLESCENT WITH CHILD

### Abstract

*Married female adolescent with child is a common phenomenon in Indonesia. Female adolescent has problems with their development task and also her growth spurt. The problems have an impact in the perception of her body called body image. The body image is affected by how she sees her own body especially after having a baby. The aim of this study is to describe body image on married female adolescent with child. The research approach is qualitative study with case study as the method. The participant of this study is a 20 years old girl who already married and has a child. The result shows that participant has positive body image. She has good perception about her body, feels pleasant with her body. Factors influencing it are the life cycle, self-concept, socialization, gender role and body image distortion.*

**Key Words:** body image, female adolescent, married

## PENDAHULUAN

Remaja diartikan tumbuh untuk mencapai kematangan. Istilah remaja sesungguhnya mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget (dalam Hurlock, 1991) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana anak tidak merasa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991). Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.

Undang-undang Pendidikan Nasional tahun 2001 menyebutkan bahwa remaja putri yang berusia antara 16-19 tahun adalah individu yang diharuskan melanjutkan pendidikannya di sekolah menengah umum. Namun sering kali dapat dijumpai remaja putri yang justru menikah dan memiliki anak. Itu terlihat dari data statistik pernikahan di Indonesia, yaitu sebanyak 34.5% dari sekitar 120,000 pernikahan di Indonesia dilakukan oleh remaja usia dini, mayoritas dari mereka berada dalam rentang usia 12-18 tahun ([www.kompas.com/kesehatan](http://www.kompas.com/kesehatan)).

Remaja putri yang menikah dan memiliki anak, sebetulnya tidak dapat dibedakan dengan remaja putri yang lain. Remaja putri, baik yang telah memiliki anak atau yang tidak memiliki anak, masih tengah tumbuh untuk mencapai kematangan fisik dan mental. Namun, seiring dengan pertumbuhan fisik dan mentalnya, remaja putri yang menikah dan memiliki anak dihadapkan pada keadaan yang berbeda. Remaja putri yang

menikah dan memiliki anak mengalami keadaan yang umumnya terjadi pada perempuan dewasa, seperti berhubungan intim, tidak lagi perawan, mengandung, melahirkan anak, menyusui, dan mungkin naiknya berat badan pasca melahirkan. Keadaan tersebut memungkinkan terjadinya perbedaan sikap mental, terutama cara pandang terhadap tubuh sendiri, antara remaja putri yang memiliki anak dan remaja putri yang tidak memiliki anak.

Cara pandang individu terhadap tubuhnya sendiri dikenal dengan citra tubuh. Orang yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badan dan kesehatan. Kepuasan dan ketidakpuasan citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu berat badan dan persepsi derajat kegemukan serta kekurusan, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender dan distorsi citra tubuh (Thompson, 1996). Menurut Honigam dan Castle (2004), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Close dan Giles (2007) menambahkan, pada remaja citra tubuh mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Cara pandang remaja terhadap tubuhnya sendiri dipengaruhi antara lain pertumbuhan fisiknya yang masih tengah berubah dan berkembang, tayangan dan tampilan media massa yang menampilkan bentuk tubuh model yang ideal, juga kecende-

rungan untuk membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain seusianya. Jika seorang remaja memiliki cara pandang yang baik terhadap tubuhnya maka ia akan memiliki kepercayaan diri dan perilaku positif terhadap hubungan sosialnya.

Perkembangan media tidak bisa disalahkan 100% sebagai penyebab munculnya citra ideal tertentu, dan jelas hal ini perlu disikapi secara bijak. Para wanita harus menyadari bahwa abad 21 adalah masa pembentukan citra, sehingga besar kemungkinan yang mereka lihat di media adalah sesuatu yang semu atau ilusi. Sebuah kenyataan bahwa untuk tampil sempurna sebagai model sampul sebuah majalah dibutuhkan hampir satu lusin tim penata rias, penata rambut, penata busana, penata cahaya, dan penata gaya. Intinya, kecantikan sempurna yang ada di media merupakan suatu rekaan yang sangat sulit untuk diusahakan di kehidupan nyata sehari-hari.

Sayangnya hal ini seringkali luput dari perhatian banyak wanita. Pada kondisi yang ekstrim, seseorang dengan citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang mendalam sehingga berujung pada ketidakbahagiaan. Kemudian timbul perasaan selalu serba salah menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini jelas melelahkan karena wanita menjadi tidak bisa menikmati hidupnya, dan juga terhambat dalam memberikan kontribusi produktif bagi diri dan lingkungan (Savitri, 2008).

Namun jika yang terjadi adalah sebaliknya, seorang remaja dapat mengalami krisis kepercayaan diri, bahkan lebih jauh mengalami citra tubuh ketidakpuasan, yaitu suatu keadaan tidak puas terhadap tampilan tubuhnya. Hal ini ditunjukkan oleh hasil studi di Amerika Serikat bahwa 45% perempuan dalam

kisaran berat badan yang sehat merasa memiliki kelebihan berat badan. Sekitar 20% dari berat badan wanita yang berpikir bahwa mereka kelebihan berat badan melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Studi yang sama juga menjelaskan bahwa 70% subjek mengungkapkan keinginan untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing, padahal hanya 15% dari antara mereka yang menderita kelebihan berat. Hasil penelitian tersebut menggambarkan citra tubuh negatif pada perempuan yang sebetulnya memiliki berat badan yang sehat.

Berat badan yang sehat merupakan keseimbangan antara tinggi dan berat badan dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter persegi. Berat badan seperti ini tidak berkaitan dengan pencitraan tubuh (<http://www.eat-ingdisorders.org.au/article>).

Pada remaja putri yang telah menikah dan memiliki anak, citra tubuh juga dipengaruhi oleh keadaan lain yang tidak lazim terjadi di usia remaja. Pengalaman mengandung, melahirkan, dan menyusui anak, dan keadaan pasca melahirkan, yang umumnya adalah pengalaman perempuan dewasa dapat membentuk cara pandang remaja terhadap tubuhnya sendiri.

Populasi wanita pasca melahirkan diduga sangat rentan terhadap masalah citra tubuh, selain faktor media massa yang memiliki peran besar dalam menanamkan standar kerampingan wanita pada umumnya. Faktor penyesuaian bentuk tubuh pada masa pasca melahirkan dirasakan lebih sulit dibandingkan dengan pengatasan terhadap perubahan pada masa kehamilan. Mayoritas subyek yang diteliti mempersepsikan bahwa tubuh mereka termasuk dalam kategori gemuk, sementara data penelitian menunjukkan bahwa sebenarnya sebagian besar subyek penelitian memiliki berat badan dengan kategori normal.

Kepuasan citra tubuh mempunyai hubungan yang signifikan dengan harga diri, baik pada wanita pasca melahirkan maupun pada wanita yang belum pernah melahirkan. Hasil uji perbedaan rata-rata untuk harga diri dan kepuasan citra tubuh baik secara keseluruhan maupun untuk tiap dimensi antara kelompok wanita dari sampel uji coba dengan kelompok wanita pasca melahirkan ditemukan pola yang hampir sama (Susanti dan Bonang, 2006).

Banyak remaja putri yang sudah memiliki anak, mengeluh tentang keadaan fisik tubuh mereka menjadi gemuk setelah melahirkan. Para remaja putri menjadi malu dengan keadaan tubuh mereka. Hal ini berimbas pada kurangnya keterlibatan sosial remaja putri dalam komunitas pergaulan yang sudah dibangun sebelum memiliki anak. Remaja putri yang sudah memiliki anak menjadi kurang percaya diri ketika bertemu dengan teman-teman seusianya. Ketika dihadapkan dengan keadaan dirinya, remaja putri cenderung melakukan kegiatan, seperti diet, senam, sauna, dan lain-lain. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kegemukan dan secara langsung akan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk studi kasus yang bermaksud mendeskripsikan hasil penelitian dan berusaha menemukan gambaran menyeluruh mengenai suatu keadaan. Menurut Stake dalam Basuki (2006) penelitian studi kasus adalah suatu penelitian atau studi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan maupun kelompok, bahkan masyarakat luas.

Subjek adalah remaja putri berusia 13-21 tahun dan telah menikah dan me-

iliki seorang anak. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan wawancara. Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi berada bersama objek yang diselidiki, disebut observasi langsung. (Sudjana, 1989).

Keuntungan observasi adalah keabsahan alat ukur dapat diketahui secara langsung. Tingkah laku yang diharapkan mungkin akan muncul atau mungkin juga tidak muncul. Karena tingkah laku dapat dilihat, maka kita dapat segera mengatakan bahwa yang diukur memang sesuatu yang dimaksudkan untuk diukur. Di sisi lain observasi bisa memberikan kerugian. Untuk memperoleh data yang diharapkan, pengamat harus menunggu dan mengamati sampai tingkah laku yang diharapkan terjadi. Jika dana yang tersedia cukup besar, pengamat dapat menggunakan video perekam. Ini pun harus menggunakan untuk merekam sejumlah tingkah laku lain sampai muncul tingkah laku yang relevan.

Wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan untuk memperoleh pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti upaya melakukan eksplorasi terhadap isi tersebut (Poerwandari, 1998). Alat bantu pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan lembar observasi.

Keakuratan penelitian juga harus dirancang. Terdapat empat macam triangulasi teknik pemeriksaan untuk mencapai keakuratan penelitian, yaitu triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori, triangulasi metode

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Thompson (1996), faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah Siklus hidup, pendidikan di dalam keluarga, peran gender, distorsi tubuh.

Pada diri subjek, ada keinginan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti di masa lalu (siklus hidup), yaitu usia 16-17 tahun. Meski begitu target pencapaiannya tidak begitu tepat, hanya sampai 48-49 kg saja, padahal pada usia tersebut berat badannya hanya 45-46 kg. Meski begitu subjek tidak obsesif pada keinginannya tersebut. Terlihat ada ketidakpuasan subjek akan tubuhnya.

Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya. Hal ini lebih lanjut dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual (Cash dan Grant, dalam Thompson, 1966). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan keyakinan individu mengenai penampilannya yang tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya.

Power dan Erickson (1989) mendefinisikan distorsi atau gangguan citra tubuh sebagai pikiran, perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk. Citra tubuh yang bersifat negatif akan membawa kepada suatu bentuk perilaku destruktif. Perilaku des-

truktif tersebut bisa berupa *bigorexia* atau *adonis complex* yang ditandai dengan bentuk perilaku, antara lain melakukan diet dalam waktu lama, mengalami kelainan makan, ketergantungan akan latihan atau olahraga, dan menyalahgunakan steroid yang digunakan untuk membentuk bagian-bagian tubuh tertentu.

Pendidikan di dalam keluarga lebih mempengaruhi pencitraan tubuhnya dibandingkan dengan pengaruh media masa (Craig, 1992). Subjek tidak tertarik dengan kecenderungan dan pengaruh televisi atau majalah. Subjek merasa tidak harus mengikutinya. Namun di dalam keluarga subjek mendapatkan pendidikan dari orang tuanya terkait cara berpenampilan. Subjek pun memang menyukai cara berpenampilan yang diajarkan orang tuanya. Selain itu subjek sering kali mendapatkan pujian dari keluarganya, terutama suami. Hal-hal yang terjadi di dalam keluarga tersebut mempengaruhi sikap subjek pada penampilannya.

Atwater (1999), mengatakan bahwa cara seseorang menerima citra tubuh yang dimiliki tergantung pada pengaruh sosial dan budaya. Lebih lanjut disebutkan, bahwa citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Citra tubuh dipengaruhi oleh budaya di sekitar individu dan cara bagaimana budaya mengkomunikasikan norma yang ada tentang berat badan, ukuran tubuh, bentuk badan dan daya tarik fisik. Pengaruh budaya yang terkadang menjadi sangat kuat, sering menekan individu dalam suatu kondisi yang menyebabkan individu mendapat gambaran khas tentang tipe tubuh yang ideal, yang sering kali bertentangan dengan realita yang ada pada tubuh individu (Thompson, 1996).

Peran gender mempengaruhi citra tubuhnya. Hal tersebut dapat terlihat dari pilihan subjek yang memilih perannya sebagai ibu rumah tangga. Subjek memilih untuk berkeluarga, mengasuh anak, dan melayani suami. Perannya tersebut dipilih di usianya yang remaja

karena subjek sudah merasa memiliki bentuk tubuh seperti layaknya perempuan yang sudah matang secara fisik, yaitu memiliki ciri-ciri fisik seperti berpayudara, berpinggul besar, kelamin perempuan, dan tidak memiliki jakun. Karena sudah memiliki ciri-ciri fisik tersebut subjek tidak memiliki keluhan pada tubuhnya berkaitan dengan identitasnya sebagai perempuan. Subjek menilai tubuhnya sebagai tubuh perempuan.

Subjek tidak merasa kehilangan masa remaja. Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasannya usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Pubertas yang dahulu dianggap sebagai tanda awal keremajaan ternyata tidak lagi valid sebagai patokan atau batasan untuk pengkategorian remaja sebab usia pubertas yang dahulu terjadi pada akhir usia belasan (15-18) kini terjadi pada awal belasan bahkan sebelum usia 11 tahun. Seorang anak berusia 10 tahun mungkin saja sudah (atau sedang) mengalami pubertas namun tidak berarti ia sudah bisa dikatakan sebagai remaja dan sudah siap menghadapi dunia orang dewasa. Ia belum siap menghadapi dunia nyata orang dewasa, meski di saat yang sama ia juga bukan anak-anak lagi. Berbeda dengan balita yang perkembangannya dengan jelas dapat diukur, remaja hampir tidak memiliki pola perkembangan yang pasti. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi di lain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa.

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah berusaha (1) mampu menerima keadaan fisiknya, (2) mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, (3) mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, (4) mencapai kemandirian emosional, (5) mencapai kemandirian ekonomi, (6) mengembangkan konsep dan ketrampilan

intelektual, (7) memahami nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, (8) mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial, (9) mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, dan (10) memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga. Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik (Ali dan Asrori, 2005).

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri. Erikson (dalam Bischof, 1983) menyebutnya dengan identitas ego (ego identity). Ini terjadi karena masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Menurut Ali dan Asrori (2005), ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja, yaitu kegelisahan, pertentangan, mengkhayal, aktivitas berkelompok, keinginan mencoba segala sesuatu.

Pernikahan (Paruntu, 1998; Sarwono, 1984; Latief, 1998) adalah hubungan antara seorang pria dan seorang wanita yang diakui secara sosial dan memungkinkan terjadinya hubungan seksual. Hal ini juga diungkapkan oleh Darmidjas (1998), pernikahan adalah ikatan lahir dan batin antara pria dan wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga bahagia dan kekal dan juga berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Sedangkan menurut Sampoerno dan Azwar (1987), pernikahan usia muda ialah hubungan interaksi secara intim, yang diakui secara sosial dan terjadi pada masa pertumbuhan anak menjadi dewasa. Masa terjadinya perkembangan seksual atau masa dalam kehidupan yang dimulai dengan timbulnya sifat seks sekunder yang pertama sampai akhir pertumbuhan somatik.

Menurut Sampoerno dan Azwar (1987), pernikahan yang terjadi saat usia muda sampai sekarang ini masih terjadi. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya pernikahan di usia muda faktor adat, faktor agama faktor ekonomi, faktor pendidikan, faktor peran di hari depan, faktor hukum dan peraturan, faktor hukum, faktor larangan perilaku seksual, romantis mengenai kehidupan pernikahan, stimulasi dorongan seksual, dan pendidikan seks.

Pernikahan muda memiliki dampak negatif maupun dampak positif. Dampak positifnya dari pernikahan di usia muda adalah dapat dicegahnya seks bebas di kalangan remaja dan beban orang tua dari tanggung jawab ekonomi keluarga dapat lebih ringan. Sedangkan di sisi lain, dampak negatif pernikahan di usia muda adalah dilihat dari sisi kesehatan yang sangat kurang baik untuk alat-alat reproduksi manusianya itu sendiri. Di lain pihak masalah mendapatkan pekerjaan dan pemenuhan kebutuhan ekonomi sangat menjadi sebab utama keretakan hubungan sebuah keluarga yang ditimbulkan dari suatu pernikahan muda. Kesiapan seseorang dalam menghadapi sebuah pernikahan dan penyesuaian diri setelah pernikahan itu berlangsung, sangatlah penting dalam diri seorang remaja yang sedang mengalami pertumbuhan.

Menurut Hurlock (1980), perkawinan dan kedudukan sebagai orang tua sebelum orang muda menyelesaikan pendidikan mereka dan secara ekonomis independen membuat mereka tidak mempunyai kesempatan untuk mempunyai pengalaman yang dipunyai oleh teman-teman yang tidak menikah atau orang yang mandiri sebelum menikah.

Pada usia remaja, seorang remaja putri biasanya memiliki banyak hal yang diinginkan, contohnya seperti kuliah atau meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Pernikahan yang dilakukan di usia muda banyak menghambat remaja putri dalam meneruskan pendidikan.

Menurut Sampoerno dan Azwar (1987), implikasi dari pernikahan pada remaja putri di usia muda, yaitu (1) terputusnya pendidikan dan karir; (2) besar kemungkinan perkawinan tidak lestari; (3) kemungkinan pengguguran kandungan yang tidak bertanggung jawab dan membahayakan; (4) timbulnya perasaan kurang aman, perasaan rendah diri dan gangguan kehidupan sosial.

Terputusnya pendidikan dan karir menyebabkan kesempatan untuk memperbaiki status sosial ekonomi berkurang. Perkawinannya tidak lestari karena kebanyakan dari mereka belum matang secara emosional dan sosial, maka besar kemungkinan bahwa. Disamping itu dari orang tua yang tidak dewasa, anak-anak sukar memperoleh pendidikan dan pengasuhan yang sempurna; (3) kemungkinan pengguguran kandungan yang tidak bertanggung jawab dan membahayakan, serta dapat menyebabkan trauma psikis bagi remaja putri sehingga menyebabkan perasaan berdosa atau perasaan bersalah yang akan mengganggu kesehatan hidupnya; (4) pengalaman seksualitas yang dini pada gadis remaja sering memberi akibat di masa dewasa, antara lain timbulnya perasaan kurang aman, perasaan rendah diri dan gangguan kehidupan sosial.

Apapun faktor penyebabnya menikah muda lebih banyak memberikan dampak negatif, disamping manfaatnya untuk mencegah perilaku seks bebas. Pengalaman seksualitas yang dini pada gadis remaja sering memberi akibat di masa dewasa, antara lain timbulnya perasaan kurang aman, perasaan rendah diri dan gangguan kehidupan sosial (Sampoerno dan Azwar, 1987). Dampak tersebut terutama lebih rentan terjadi pada remaja putri. Pada usia sekolah yang masih tumbuh kembang secara fisik dan mental, remaja putri menikah yang memiliki anak akan dihadapkan pada sejumlah keadaan, antara lain hilangnya keperawanan, mengandung dan melahirkan.

kan, mengasuh anak, bertanggung jawab sebagai istri, kemungkinan terjadi perubahan citra tubuh, hingga terkucilkan dari pergaulan teman-teman seusianya. Terutama pada masalah berat badan, telah dikenal rumus berat badan ideal dihasilkan dari tinggi badan dikurangi 110 ([www.wrp-diet.com/focus](http://www.wrp-diet.com/focus)). Perubahan berat badan dan bentuk tubuh pasca melahirkan dan memiliki anak menjadi salah satu yang ditakuti oleh perempuan yang menikah. Serangkaian keadaan tersebut tentunya bisa berpengaruh pada cara pandang remaja tersebut terhadap dirinya, baik pada tampilan fisik maupun persepsi pada tubuhnya yang telah kita kenal sebagai citra tubuh.

Ada pengaruh distorsi citra tubuh pada pandangan subjek terhadap tubuhnya. Subjek merasa memiliki kekurangan karena pantat dan payudaranya yang dirasanya kurang besar. Namun pada masalah keperawanan subjek tidak menunjukkan adanya distorsi citra tubuh. Subjek tak mempersoalkan bahwa ia tak perawan lagi di usia remaja, karena ketidakperawanannya tersebut disebabkan pernikahan yang diinginkannya.

Menurut Thompson dan Altabe (1990), citra tubuh berkaitan dengan tiga komponen, yaitu komponen persepsi, komponen sikap (subjektif), dan komponen behavioral. Komponen persepsi merupakan ketepatan individu dalam mempersepsikan atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Ketepatan tersebut diukur berdasarkan ukuran ideal atau ukuran rata-rata yang dimiliki oleh masyarakat.

Pada diri subjek, saat ini subjek menilai tubuhnya kurang ideal, karena berat badannya bertambah setelah melahirkan. Penilaian subjek tersebut tepat karena menurut rumus berat badan ideal (tinggi badan dikurangi 110), untuk tinggi badan 155 cm seperti yang dimiliki subjek, tinggi badan idealnya adalah 45 kg. Namun saat ini subjek memiliki berat badan mencapai 58 kg. Dengan berat

badan tersebut memang tepat dikategorikan tidak ideal.

Berkaitan dengan tinggi badan, dengan tinggi badan 155 cm, subjek sudah merasa tingginya adalah rata-rata kebanyakan perempuan lain. Persepsi subjek tersebut juga tidak tepat. Karena tinggi badan rata-rata (ideal) perempuan Indonesia berada pada rentang 160 hingga 168 cm (Reader's Digest Indonesia, 2008).

Komponen sikap (subjektif) berhubungan dengan kepuasan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu pada tubuhnya, dan kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya. Pada diri subjek, meski subjek menganggap tubuhnya tidak ideal, subjek tidak merasa tertekan. Subjek sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya sekarang dan tidak menyikapi berlebihan kenaikan berat badannya setelah melahirkan. Karenanya subjek tidak pernah memiliki kecemasan akan adanya perubahan bentuk tubuhnya, misalnya berat badannya akan bertambah lagi.

Komponen ini menitikberatkan pada sikap menghindari terhadap situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik. Pada diri subjek, tidak ada sikap menghindari dari aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya. Misalnya subjek tidak menghindari aktivitas berenang, atau berada di tempat publik yang ramai. Subjek pun tidak menghindari untuk mengenakan pakaian yang menunjukkan bentuk tubuhnya, seperti mengenakan daster dengan lengan terbuka. Subjek pun merasa nyaman dengan pakaian dan keberadannya di tempat publik, subjek tidak merasa terganggu menjadi perhatian orang lain. Selain itu subjek juga tidak menghindari makanan-makanan tertentu yang dapat menaikkan berat badannya. Meski subjek tetap mengatur asupan makanannya, namun itu dilakukannya demi kepentingan menyusui bayinya.



Berdasarkan tiga komponen yang dimiliki subjek tersebut, bahwa subjek secara umum tepat mempersepsikan tubuhnya (meski ia tidak tepat mempersepsikan tinggi badannya), memiliki sikap puas dan tidak memiliki kecemasan pada tubuhnya, serta tidak menghindari aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya, maka subjek dapat dinyatakan sebagai individu yang memiliki citra tubuh positif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis observasi dan wawancara terhadap subjek dan *significant other*, maka dapat diambil kesimpulan mengenai faktor-faktor pembentuk citra tubuh dan gambaran citra tubuh.

Subjek memiliki keinginan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti di masa lalu, yaitu usia 16-17 tahun. Meski begitu target pencapaiannya tidak begitu tepat, hanya sampai 48-49 kg saja, padahal pada usia tersebut berat badannya hanya 45-46 kg. Pendidikan keluarga mempengaruhi pandangan subjek terhadap tubuhnya. Subjek terpengaruh cara berpenampilan yang diajarkan orang tuanya. Selain itu subjek sering kali mendapatkan pujian dari keluarganya, terutama suami. Hal-hal yang terjadi di dalam keluarga tersebut mempengaruhi cara berpenampilannya. Karena subjek bukanlah pribadi yang mementingkan penampilan fisik dalam hidupnya, dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri subjek juga mempengaruhi pandangan terhadap tubuhnya. Hal tersebut misalnya dapat dilihat dari tujuan hidup subjek untuk menjadikan keluarga sebagai hal penting di dalam hidupnya. Di sisi lain, rasa percaya diri subjek tidak dipengaruhi oleh penampilan tubuhnya, melainkan karena kepribadiannya yang mudah bersosialisasi.

Pada diri subjek, peran gender mempengaruhi citra tubuhnya. Di usianya yang remaja subjek sudah merasa memiliki bentuk tubuh seperti layaknya perempuan yang sudah matang secara fisik, yaitu memiliki ciri-ciri fisik seperti berpayudara, berpinggul besar, kelamin perempuan, dan tidak memiliki jakun. Karena sudah memiliki ciri-ciri fisik tersebut subjek tidak memiliki keluhan pada tubuhnya berkaitan dengan identitasnya sebagai perempuan.

Selain itu pada diri subjek ada pengaruh distorsi citra tubuh pada pandangan subjek terhadap tubuhnya. Subjek merasa memiliki kekurangan karena pantat dan payudaranya yang dirasanya kurang besar.

Subjek memandang tubuhnya kurang ideal, karena berat badannya bertambah setelah melahirkan. Pandangan subjek tersebut tepat karena ukuran ideal untuk tinggi badan 155 adalah 45 kg, sedangkan berat badan subjek saat ini mencapai 58 kg. Namun subjek tidak memiliki persepsi yang tepat berkaitan dengan tinggi badannya. Dengan tinggi badan 155 cm, subjek sudah merasa memiliki tinggi badan rata-rata (ideal) perempuan Indonesia pada umumnya, padahal tinggi badan rata-rata perempuan di Indonesia sekitar 160-168 cm.

Meski subjek menganggap tubuhnya tidak ideal, subjek merasa puas dengan bentuk tubuhnya sekarang dan tidak menyikapi berlebihan kenaikan berat badannya setelah melahirkan. Subjek juga tidak pernah memiliki kecemasan akan adanya perubahan bentuk tubuhnya.

Subjek juga tidak menunjukkan adanya sikap menghindar dari aktivitas-aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya. Antara lain subjek tidak menghindari aktivitas berenang, tidak menghindari tempat publik yang ramai, tidak menghindari untuk mengenakan pakaian-pakaian yang menunjukkan bentuk tubuhnya, dan tidak menghindari makanan-

makanan tertentu yang dapat menaikkan berat badannya.

### Saran

Penelitian lanjutan yang dapat dilakukan adalah dengan karakteristik subjek yang berbeda, misalnya subjek yang berjenis kelamin pria. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode penelitian lainnya seperti penelitian kuantitatif, sehingga gambaran lengkap dapat diperoleh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., dan Asrori, M. 2005 *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik* Bumi Aksara Jakarta.
- Atwater, E. 1999 *Psychology of adjustment personal growth in a changing world* Prentice Hall New Jersey.
- Basuki, H. 2006 *Penelitian kualitatif: Untuk ilmu-ilmu kemanusiaan dan budaya* Universitas Gunadarma Jakarta.
- Bischof, L. J. 1983 *Interpreting personality theories* Harper dan Row New York.
- Burns, R. B. 1993 *Konsep diri: Pengukuran, pengembangan dan perilaku* Arcan Jakarta.
- Craig, G. J. 1992 *Human Development* Prentice Hall New Jersey.
- Darmidjas, E. 1998 Hubungan antara orientasi peran jenis kelamin dan penyesuaian perkawinan dengan komitmen karir pada wanita bekerja *Skripsi* (tidak diterbitkan) UI Depok.
- Deaux, K., Dare, F. C., dan Wrightsman, L.S. 1993 *Social psychology in the 90's sixth edition* Cole Publishing Company California.
- Hurlock, E. B. 1978 *Child development sixth edition* PT Gelora Aksara Pratama Jakarta.
- Hurlock, E. B. 1980 *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* Erlangga Jakarta.
- Latief, H. S. M. N. 1968 *Ilmu perkawinan* Widjaya Jakarta.
- Power, P. D., dan Erickson, M. T. 1989 "Citra tubuh in women it's relationship to self image and body satisfaction" *The Journal of Obesity and Weight Regulation* vol 5 no 1 pp 263-268.
- Mappiare, A. 1982 *Psikologi remaja* Usaha Nasional Surabaya.
- Margono, S. 1999 *Metodologi penelitian pendidikan* Rineka Cipta Jakarta.
- Marina. 1997 Hubungan kesenjangan diri dengan kepuasan citra tubuh pada wanita *Skripsi* (tidak diterbitkan) Universitas Indonesia Depok.
- Marshall, C., dan Rossman, G. B. 1995 *Designing qualitative research* SAGE Publication.
- Moleong, L. J. 2004 *Metodologi penelitian kualitatif* PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Monks, F. J., dan Knoers. 2002 *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya* Gadjah Mada University Press Yogyakarta.
- Poerwandari, E. 2001 *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* Lembaga Pengembangan dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI Jakarta.
- Poerwandari, E. K. 1998 *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi* Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI Jakarta
- .Papalia, D. E., dan Olds, S.W. 1998 *Human development* McGraw-Hill Boston.
- Paruntu, A. S. M. 1998 Hubungan antara komunikasi intim dengan kepuasan perkawinan *Skripsi* (tidak diterbitkan) UI Depok.
- Sampoerno, D., dan Azwar, A. 1987 *Perkawinan dan kehamilan pada wanita usia muda* Ikatan Ahli

- Kesehatan Masyarakat Indonesia  
Jakarta.
- Sarwono, S. W. 1984 *Perkawinan remaja*  
Sinar Harapan Jakarta.
- Soekanto, S. 1989 *Remaja dan  
permasalahannya* Rajawali Jakarta.
- Sudjana, N. 1989 *Penelitian pendidikan*  
Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Susanti, M., dan Bonang, E.T. 2006  
*Hubungan kepuasan citra tubuh  
dengan harga diri pada wanita pasca  
melahirkan* Perpustakaan Unika Atma  
Jaya Jakarta.
- Soehartono, I. 2004 *Metode penelitian  
sosial* PT. Remaja Rosdakarya  
Bandung.
- Thompson, J.K., dan Altabe, M. 1990  
“Citra tubuh changes during early  
adulthood” *International Journal of  
Eating Disorder* vol 13 pp 323-328.
- Yin, R. K. 1994 *Studi kasus: Desain dan  
metode* PT. Raja Grafindo Persada  
Jakarta.