

BAB 4

PERSIAPAN DAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

4.1. Orientasi Kanchah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mendukung untuk para wanita apalagi yang sudah menikah dalam hal ntuk tetap mendapatkan citra tubuh yang ideal, ideal yang dimaksud adalah yang secara fisik indah untuk dilihat oleh pasangan atau orang yang melihatnya, untuk kesehatan, juga kepuasan terhadap diri sendiri. Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus memahami kanchah dari penelitian yang akan dilakukan dan mempersiapkan segala sesuatunya yang akan diperlukan selama melakukan penelitian agar berjalan dengan lancar. Subyek yang dipilih untuk penelitian ini adalah wanita yang berumur 25-35 tahun dan minimal sudah menikah.

Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang, Jawa Tengah, semua subyek berdomisili di Semarang. Pemilihan tempat penelitian di Kota Semarang dikarenakan sudah banyak juga wanita-wanita sudah menikah di usia dewasa awal yang menganggap menjaga tubuh adalah hal yang terpenting, tidak hanya dari orang-orang tertentu saja yang dapat melakukan hal tersebut.

Pengumpulan data yang dilakukan pada keempat subyek berbeda-beda tempat dan cara untuk berkomunikasi, dari keempat subyek tersebut salah satunya ada yang dilakukan tatap muka secara langsung dan ketiga sisanya dilakukan dengan aplikasi *google meet*, keempat subyek tersebut yaitu, ibu rumah tangga dan berkarir. Subyek pertama merupakan seorang ibu rumah tangga yang masih melanjutkan untuk menyelesaikan studi s1 nya di salah satu universitas Semarang dan ibu rumah tangga, subyek kedua merupakan ibu rumah tangga,

subyek ketiga ibu rumah tangga dan subyek keempat merupakan wanita karier yang bekerja pada salah satu perusahaan di Semarang.

4.2. Persiapan Pengumpulan Data

4.2.1. Persiapan Pengumpulan Data

Sebelum melakukan penelitian, peneliti membuat pedoman wawancara terlebih dahulu yang akan digunakan sebagai acuan kepada subyek. Pedoman wawancara ini meliputi identitas subyek yaitu nama, usia, jenis kelamin alamat rumah dan pekerjaan. Kemudian pedoman wawancara meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita yang sudah menikah dan cara mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh.

4.2.2. Persiapan Alat-Alat Yang Dibutuhkan

Alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara, aplikasi *google meet*, alat tulis dan alat perekam berupa telepon genggam.

4.3. Pelaksana Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 30 September 2020 sampai 11 Oktober 2020. Pengumpulan data ini dilakukan secara fleksibel dan melalui diskusi terlebih dahulu antara peneliti dengan subyek karena mengikuti jadwal dari subyek melalui *chatting*. Hal ini dikarenakan pekerjaan subyek dan keadaan yang tidak memungkinkan untuk bertemu secara langsung, beberapa memang ibu rumah tangga dikarenakan harus mengajari anak yang sedang melakukan pembelajaran semuanya dirumah, sehingga untuk menyesuaikan waktu dengan subyek mengalami sedikit perubahan.

Proses pengumpulan data ini dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama peneliti membangun *rapport* terlebih dahulu dan meminja ijin untuk melakukan penelitian menggunakan *google meet*. *Rapport* telah peneliti lakukan pada saat melakukan wawancara awal. Tahap kedua dilanjutkan dengan melakukan wawancara dan observasi dengan subyek. Wawancara dan observasi dilakukan dengan lebih dari satu kali sesuai dengan kebutuhan dan kesanggupan subyek. Tahap ketiga adalah melakukan *cros check* terhadap data yang diberikan oleh subyek guna untuk menguji kebenaran tersebut. Berikut adalah table jadwal pelaksanaan pengumpulan data:

Tabel 1. Jadwal Pengambilan Data Subyek

No	Inisial Subyek	Tanggal	Waktu	Media / Lokasi	Tahap Pengambilan Data
1	D	23 September 2020	10.45	Chatting WA	<i>Rapport</i> dan jadwal untuk wawancara
		30 September 2020	10.00 (24'11)	Google Meet	Wawancara dan Observasi
2	S	6 Oktober 2020	11.36	Chatting WA	<i>Rapport</i> dan jadwal untuk wawancara
		9 Oktober 2020	14.30 (20'57)	Unnes (Rumah Subyek)	Wawancara dan Observasi
3	T	23 September 2020	12.16	Chatting WA	<i>Rapport</i> dan jadwal untuk wawancara
		3 Oktober 2020	19.10 (16'51)	Google Meet	Wawancara dan Observasi
4	F	10 Oktober 2020	20.00	Chatiing WA	<i>Rapport</i> dan jadwal untuk wawancara
		11 Oktober 2020	15.16 (22'24)	Google Meet	Wawancara dan Observasi

Peneliti juga melakukan triangulasi (*significant other*) dengan orang terdekat subyek. Berikut ini adalah table jadwal pelaksanaan pengumpulan data :

Tabel 2. Jadwal Pengambilan Triangulasi Data

No.	Inisial Subyek	Traingulasi Data	Tanggal	Waktu	Media
1	D	Suami "I"	11 Oktober 2020	16.10 (14'48)	zoom
2	S	Adik "M"	23 Oktober 2020	12.00 (10'11)	zoom
3	T	Suami "Y"	11 Oktober 2020	19.15 (8'1)	zoom
4	F	Kakak "T"	11 Oktober 2020	20.00 (14'8)	zoom

Para subyek dan informan terdekat sangat membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Para subyek dapat diajak untuk sharing tentang kepuasan citra tubuh yang dimiliki oleh subyek tersebut, penelitian ini tentu saja tidak lepas daripada hambatan. Hambatan yang muncul dalam penelitian ini adalah semua negara termasuk sedang mengalami social distancing untuk beberapa subyek sama sekali tidak bisa diobservasi secara langsung dan hanya bisa di lihat melalui media social (WA dan story WA).

4.4. Hasil Pengumpulan Data

4.4.1. Subyek Pertama

a. Identitas Subjek 1

Nama (Inisial) : D
 Usia : 25 Tahun
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Usia Pernikahan : 3 Tahun
 Alamat : Ungaran, Kab. Semarang

b. Hasil Observasi

Observasi dilakukan bersamaan dengan waktu wawancara melalui aplikasi *google meet*. Peneliti melakukan wawancara dengan subek D, pada saat itu mengenakan setelan pakaian rumah berwarna merah muda karena subyek sedang berada dirumah.

Dari hasil observasi yang didapatkan dari peneliti terhadap D, pada saat pertama kali diwawancara D sedikit canggung untuk berbicara karena memang sebelumnya belum berkenalan. Tetapi ketika dipancing untuk berbicara tentang penampilan D sudah mulai nyaman dan lebih banyak bercerita tanpa harus ditanyakan kembali. D memiliki ciri-ciri rambut yang tidak terlalu panjang (sampai di batas bahu) dan memiliki warna kulit cokelat yang tidak terlalu gelap.

c. Hasil Wawancara

1) Profil Secara Umum

D adalah seorang ibu rumah tangga yang saat ini juga masih menyelesaikan studi di salah satu universitas di Semarang. D memiliki usia 25 tahun, usia pernikahan hampir 3 tahun dan saat ini sedang mengalami proses kehamilan anak yang kedua. Saat ini D masih tinggal bersama dengan orangtua dan juga keluarga kecilnya, D untuk sementara waktu ini hanya seorang ibu rumah tangga dan sedang menyelesaikan studi S1 nya di salah satu universitas swasta Semarang.

“D” merasa di awal perubahan tubuh yang ia alami adalah setelah melahirkan anak pertama, ketika awal menikah tidak terlalu banyak yang perubahan yang terjadi pada dirinya. Sang suami yang berinisial “I” juga tidak mempermasalahkan ketika “D” mengalami perubahan peningkatan berat badan setelah melahirkan, karena “I” ada sedikit mengharapkan “D” untuk menaikkan berat badannya agar terlihat menarik untuk dilihat oleh sang suami. “I” juga tidak mempermasalahkan ketika “D” ingin melakukan olahraga atau makan apapun, tetapi karena sedang masa kehamilan

anak kedua "I" tetap mengingatkan makanan apa-apa saja yang boleh dan tidak untuk di konsumsi.

2) Pengaruh Berat Badan

D sebelum menikah memiliki tubuh yang relative kurus, sehingga menjadi harapan d setelah menikah untuk menaikkan berat badan, namun kondisi saat ini terlalu berlebihan. D mengaku bahwa untuk menurunkan berat badan setelah memiliki anak merupakan hal yang sulit.

Saat D memiliki tubuh yang kurus, kelebihanannya adalah mudah dalam memilih baju. D menjelaskan bahwa dirinya yang dulu jika digunakan skala 1-10 maka berada di angka 7,5 sementara dirinya yang sekarang turun di angka 7.

3) Siklus Hidup

Subjek D menjelaskan bahwa pernikahan merupakan salah satu siklus hidup yang menjadi faktor berubahnya persepsi citra tubuh. Keberadaan anak, menjadikan D sulit untuk berolahraga secara rutin, kondisi tersebut didukung dengan adanya Pandemi. Siklus pernikahan merupakan masa transisi dimana setelah menikah terjadi menyatukan pemikiran, tanggung jawab dan sebagainya, sehingga D lebih memilih untuk memfokuskan diri untuk membangun rumah tangga.

Subjek D menjelaskan pula apabila seseorang mengalami penurunan berat badan disebabkan oleh stres sehingga mempengaruhi bagian hormonalnya.

4) Hubungan Interpersonal

D merasa tidak masalah tubuhnya berubah, D bersyukur selama diberikan kesehatan dan suami D tidak berkomentar negatif terhadap perubahan tubuhnya. Teman-teman D dan keluarga tidak ada yang mengomentari bentuk tubuh yang dimiliki D, lingkungan D memberikan *support* kepada D. Suami D lebih peka terhadap D selama masa kehamilan, dengan memperhatikan vitamin D.

5) Media Massa

Subjek D mengagumi Jennifer Bachdim dan Kristina Grenard, karena memiliki tubuh yang menurut D ideal.

6) Masa Kehamilan

D menjelaskan bahwa masa kehamilan tentunya membuat wanita mengalami perubahan bentuk tubuh. Perubahan terjadi ketika masa kehamilan hingga melahirkan saja, ketika pasca kelahiran D merasa tubuhnya kembali seperti dulu lagi. D menggunakan pola "3-G" untuk dikurangi yaitu, gula, garam dan gorengan. Pola tersebut D dapatkan dari dokter kandungan D. Terkadang selama masa kehamilan, D berkaca dan berkata di dalam hati bahwa dirinya gendut, namun tidak bisa berbuat apa-apa.

7) Citra Diri Positif

D menjelaskan bahwa setelah menikah, bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan ekspektasi orang-orang, atau mengalami perubahan. D merasakan bahwa setelah pernikahan, dirinya mengalami kenaikan berat

badan, sehingga menurut D hal ini menunjukkan bahwa pernikahannya dengan suami membawa kebahagiaan. Sisa lemak yang ada pasca kelahiran tidak D jadikan hal yang penting, selama diberikan kesehatan dan suami D tidak mengeluh.

Subjek D sering mengatakan pada diri sendiri bahwa tubuhnya yang kurus masih memiliki lemak, sehingga bukan menjadi masalah D memiliki tubuh yang relatif kurus. Bagi D menjaga bentuk tubuh, untuk keperluan diri sendiri bukan untuk keperluan orang lain. Subjek D merasakan kebahagiaan dengan kondisi tubuhnya yang sekarang

8) Citra Diri Negatif

Pasca kelahiran D sedikit tidak percaya diri, dikarenakan adanya sisa lemak pasca kelahiran yang masih terdapat didalam tubuhnya.

d. Hasil Wawancara dengan Triangulasi Data

Wawancara dilakukan bersama I suami subyek, berdasarkan dari wawancara tersebut memperoleh bahwa subyek tidak memiliki keharusan untuk mempunyai tubuh yang proposional. Dikarenakan sebelum menikah W menginginkan subyek memiliki tubuh yang gemuk.

I juga tidak mewajibkan subyek untuk mengkonsumsi makanan yang spesifik, terkecuali karena saat ini subyek sedang masa kehamilan anak kedua I mengharuskan subyek untuk makan secara teratur. Kemudian I memiliki pesan terhadap subyek , yaitu *“jangan takut untuk memiliki tubuh yang melar, masih bisa di cari solusinya. Apapun bentuk badannya aku selalu support dia kok”*.

Kemudian I juga mengatakan kepada subyek bahwa memiliki seorang panutan apalagi seorang *public figure* tidak masalah asalkan tidak terlalu terobsesi apalagi ketika sedang masa kehamilan tidak baik untuk dirinya sendiri dan juga bayi.

e. Analisis Kasus

Subyek D tidak terlalu memikirkan perubahan yang terjadi pada tubuhnya selagi masih dalam masa kehamilan, tetapi ketika masa kehamilan tersebut sudah terlewati ia mempunyai *planning* untuk tetap menjaga bentuk tubuhnya kembali sehingga ia sudah merasakan cukup ideal dan sehat untuk dirinya sendiri. Dikarenakan masa lalu D memiliki tubuh yang kurus, untuk sekarang D merasa gemuk dan hanya ingin tetap menjaga tubuhnya agar tidak tambah melebarkan lagi.

Dukungan dari suami juga salah satu faktor D tidak terlalu memikirkan hal tersebut yang tidak mempermasalahkan perubahan pada bentuk tubuh subyek. Suaminya mendukung apapun yang dilakukan oleh subyek, untuk kepuasan dirinya sendiri atau untuk tetap terlihat sehat segar dilihat oleh orang lain. Kemudian suami subyek memberikan saran untuk tidak menjaga makanan secara berlebihan untuk sekarang, karena sedang masa kehamilan yang memberikan asupan gizi pada calon bayi mereka yang sedang dikandung. Tetapi ketika sudah melewati hal tersebut subyek bisa melakukan hal tersebut.

Faktor yang paling mempengaruhi citra tubuh pada wanita tersebut ialah pada masa kehamilan, setelah masa kehamilan wanita tersebut merasakan perbedaan yang sangat besar tetapi tidak bisa untuk dihindari. D menyadari setelah mengalami masa kelahiran anak pertama perubahan yang terjadi pada tubuhnya, ia berusaha untuk menurunkan sedikit berat badannya. Hal tersebut

pun D mulai lakukan dari makanan, untuk tidak mengonsumsi makanan yang berlebihan. Ketika sedang hamil pun D memiliki idola seorang *public figure* yang bernama *Jennifer Bachdim*. Wanita tersebut walaupun sedang hamil tapi tetap memiliki tubuh yang indah untuk dilihat, *Public figure* tersebut hanya dijadikan sebagai inspirasi, tetapi tidak mengharuskan dirinya untuk memiliki postur badan *public figure* tersebut.

Selain untuk menurunkan badannya agar tetap ideal menurut dirinya, ia juga tetap ingin terlihat sehat dan segar setelah melahirkan. Disisi lain untuk menjaga penampilan juga perlu ia rasakan, bukan hanya untuk kepuasan diri sendiri saja tetapi juga untuk tetap menarik dilihat orang lain, terutama untuk pasangannya.

f. Intensitas Tema Subjek 1

Tabel 3. Intensitas Tema Subjek 1

Tema yang diungkap	Coding	Intensitas	Keterangan
Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus	A1	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa sebelum menikah memiliki tubuh yang kurus dan tubuh yang sekarang mengalami kenaikan berat badan (gemuk) • Subjek sekarang mengalami kesulitan untuk menurunkan berat badan (diet dengan cara mengurangi makan) dan mencari pakaian yang sesuai dengan tubuhnya
Siklus Hidup	A2	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengalami perubahan setelah menikah dari bentuk tubuh dan pikiran • Subjek merasa tanggungjawab setelah menikah lebih besar daripada sebelum menikah. • Subjek merasa perubahan terjadi karna stress (hormone) • Subjek merasa bahwa wanita setelah melahirkan bentuk tubuh pasti akan berubah.
Hubungan Interpersonal	A3	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengatakan bahwa lingkungannya menginginkan ia memiliki tubuh yang gemuk.

Media Masa	A4	+	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memiliki motivasi dalam menjaga tubuh, seperti seorang <i>public figure</i> • Subjek merasakan ketika hamil dan melahirkan tubuhnya akan mengalami perubahan • Subjek mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang sekarang karena faktor dari melahirkan
Masa Kehamilan	A5	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa gemuk ketika sedang hamil, sebaliknya ketika tidak hamil subjek merasa tubuhnya biasa saja • Subjek harus menjaga makanan untuk menjaga kualitas calon bayi • Subjek ingin berolahraga tetapi dalam keadaan sedang tidak hamil • Subjek mengatakan pada saat hamil mengalami naik dan turunnya emosi • Subjek mengatakan bahwa setelah menikah tubuhnya mengalami kenaikan berat badan mengalami masa yang bahagia • Subjek tidak bisa menghindari bahwa setelah melahirkan wanita bahkan dirinya sendiri mengalami perubahan pada tubuh
Citra Diri Positif	A6	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa memiliki tubuh yang kecil akan mudah untuk mencari pakaian yang cocok untuk tubuhnya • Subjek merasa bahwa menjaga tubuh adalah untuk kepentingan diri sendiri bukan untuk oranglain
Citra Diri Negatif	A7	+	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa berat badan yang sekarang mengalami <i>overweight</i>

Keterangan :

+ = Kurang

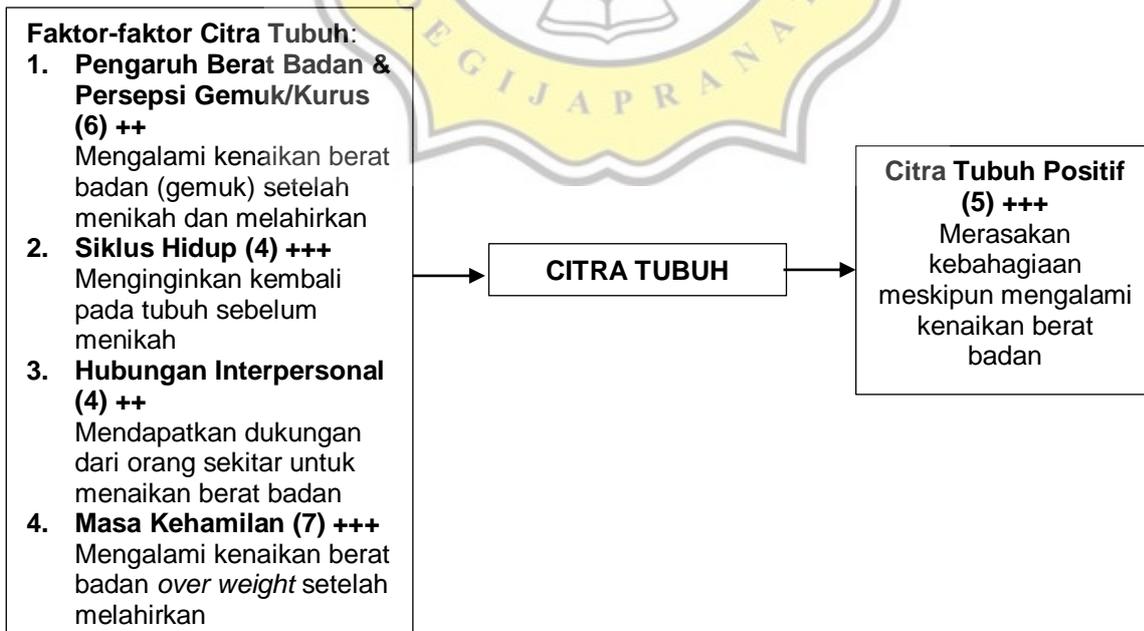
++ = Cukup

+++ = Intensif

Tabel 4. Matriks Subjek Pertama

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
A1		↙	↙	↙	↙	↗	↗
A2					↙		↗
A3						↗	
A4							
A5						↗	
A6							
A7							

Ket : ↙ ↗ ↘



Gambar 2. Bagan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Diri Subjek 1

4.4.2. Subjek Kedua

a. Identitas Subjek

Nama (Inisial)	: S
Usia	: 28 Tahun
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga
Usia Pernikahan	: 5 Tahun
Alamat	: UNNES

b. Hasil Observasi

Pada saat pertama kali bertemu dirumah S, disambut dengan baik tanpa ada rasa canggung. Peneliti melakukan observasi dan membangun *rapport* pada saat pertama bertemu, S mengenakan baju kaos yang berwarna biru, dengan senyuman yang membuat suasana untuk bercerita di awal wawancara menjadi lebih santai dan tidak kaku. Observasi pun hanya dilakukan selama satu kali, karena dengan keadaan protokol kesehatan, S mau menerima kunjungan selama satu kali saja

Dirumah S terlihat ia tinggal bersama dengan kedua orang putranya, S pun mengurus semua keperluan rumah tangga sendirian walaupun terkadang di bantu oleh tetangga lainnya, S tidak mengaku tidak mengeluh ketika mengurus kedua anaknya, S hanya merasa sedih ketika harus berjauhan dari suaminya.

Pada saat itu peneliti juga mewawancarai singkat bersama dengan saudaranya (adik) yang pada saat itu mengunjungi S. Saudaranya yang berinisial M itu mengatakan bahwa perubahan pada tubuh S saat ini mengalami perubahan yang cukup jauh. Karena pada saat sebelum menikah M menyukai bentuk tubuh dari S yang kecil dan cocok untuk S, yang sesuai dengan tinggi S. Dari M bercerita singkat bahwa S sedang melakukan olahraga kecil dirumah, yaitu zumba tetapi tidak yang dilakukan untuk memaksakan dirinya.

c. Hasil Wawancara :

1) Profil Secara Umum

S adalah subyek kedua, seorang ibu rumah tangga yang sudah menikah selama 5 tahun. Kini S sudah memiliki 2 orang anak, kedua anak tersebut ialah laki-laki. Anak yang pertama berumur 4 tahun, yang kedua berumur 2 tahun. S awalnya berasal dari Kalimantan, yang pindah ke Jawa karena suami yang bekerja di daerah Banten. Selama di Semarang S pun tinggal bertiga bersama dengan kedua anaknya di daerah Unnes.

Pada saat diwawancara S mengakui mengalami perubahan pada tubuhnya ketika melahirkan anak yang kedua. Kemudian S ingin melakukan berbagai cara untuk tubuhnya tetap terlihat indah untuk dilihat, bermula melalui media social yang membuatnya melihat beberapa artis korea yang menginspirasi dirinya untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan penurunan berat badan. Hal tersebut dilakukannya selain memiliki badan yang seperti sebelum melahirkan, ia juga ingin terlihat indah untuk suaminya dan orang lain. S memiliki tanggapan tersendiri bagi para wanita yang sudah menikah, yaitu :

“wanita terlalu gemuk juga tidak bagus untuk dilihat, apalagi sudah memiliki pasangan”

d. Pengaruh Berat Badan

S khawatir apabila terjadi kenaikan berat badan, suami akan turun ketertarikannya kepada S. S seringkali berkaca dan mengatakan pada diri sendiri “*kok keliatan gemuk ya*”. Salah satu cara S untuk tetap menjaga tubuh S tetap baik, adalah dengan melakukan olahraga dan menjaga pola makan.

Setelah melahirkan, S merasakan badannya melar sebagai akibat dari kelahiran.

2) Siklus Hidup

Subjek S merasa bahwa saat ini sangat sulit untuk menurunkan berat badan, karena S sudah disibukkan untuk mengurus anak dan urusan rumah tangga lainnya. Untuk menjaga kebugaran tubuh, S biasa melakukan senam, zumba dan olahraga-olahraga lainnya.

3) Hubungan Interpersonal

Suami S tidak pernah mempermasalahkan kenaikan berat badan S, suami S terkadang hanya bercanda menanyakan badannya gemuk. S merasa bentuk tubuh penting untuk dijaga, hal ini agar suami S tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang buruk atau merugikan S. Suami S terkadang menyarankan untuk memperbanyak buah, menjaga pola makan dan melakukan olahraga agar tubuh S dapat terjaga. Suami tidak mempermasalahkan ketika S melakukan olahraga, selama hal ini tidak mengganggu S dalam mengurus anak.

4) Media Massa

Subjek S mengagumi artis-artis dari Korea yang memiliki bentuk tubuh yang ideal. Subjek S mengagumi Baek Sushi artis dari Korea. Artis Indonesia yang S kagumi adalah Nia Ramadhani. S mengatakan alasannya adalah karena *public figure* tersebut sudah menikah dan memiliki anak namun bentuk tubuhnya masih ideal.

5) Masa Kehamilan

Subjek S saat ini sedang mengandung anak kedua, pasca kelahiran anak pertama lemak yang ada di tubuh S belum hilang seluruhnya, sehingga saat kehamilan anak kedua lemak ini bertambah. Ketika setelah melahirkan, S berkaca dan menganggap bahwa tubuhnya bertambah gemuk. S membandingkan tubuhnya saat belum mneikah dengan setelah melahirkan.

6) Citra Diri Positif

Subjek S merasa tubuh yang ideal membuat istri lebih enak dipandang oleh suami.

7) Citra Diri Negatif

Subjek S merasa tidak puas dengan dirinya yang sekarang, ketimbang dengan dirinya yang dulu. Sehingga S memiliki citra diri yang negatif, karena ketidakpuasannya terhadap bentuk tubuh.

e. Hasil Wawancara dengan Triangulasi Data

Wawancara dilakukan kepada saudara S yang sering mengunjungi rumahnya dan berinisial M. Berdasarkan dari wawancara tersebut bahwa S tidak mendapatkan tuntutan dari suaminya yang harus menjaga tubuhnya, tetapi tetap diminta untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup, karena S juga masih menyusui anak yang kedua. Menurut M , subyek S terlihat pernah melakukan zumba sesekali pada saat M berkunjung, anak-anak S pada saat itu sedang bermain bersama teman-temannya.

M mengatakan bahwa S dulu memiliki tubuh yang ideal sekitar 48 kg, tetapi untuk sekarang tubuhnya menjadi naik sekitar 7-8 kg. Tetapi M tidak mempermasalahakan hal tersebut, karena S terlihat lebih segar wajahnya dan juga tidak terlalu gemuk. M juga pernah melakukan senam zumba bersama S sesekali, senam tersebut membuat sedikit perubahan yang terlihat ketika S mengenakan salah satu celananya dan mulai sedikit melonggar.

f. Analisis Kasus

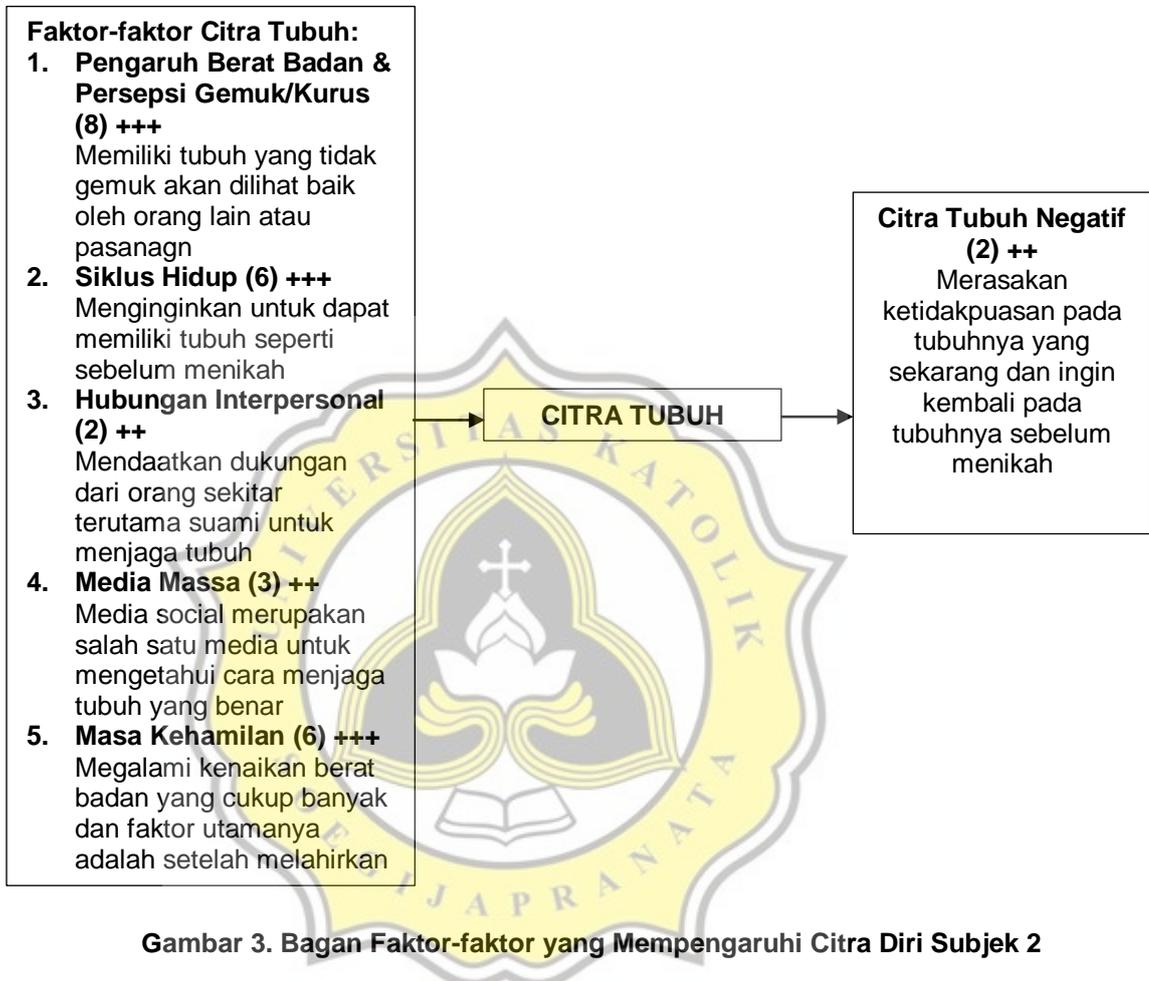
S memiliki pandangan bahwa ia harus memiliki tubuh yang ideal dan tidak segemuk yang sekarang, karena ia memiliki ketidakpuasan pada tubuh yang sekarang. Berbagai macam cara ia lakukan agar mendapatkan tubuh yang menyerupai tubuhnya dahulu, tetapi tidak meninggalkan prioritas untuk tetap mengurus rumah tangga.

Beberapa hal yang ia lakukan, yaitu senam zumba yang ia lakukan dirumah pada 2x sehari selama 20-30 menit. zumba tersebut ia lakukan ketika anak-anaknya sedang tidur pada siang hari atau ketika sedang bermain, kegiatan zumba tersebut baru ia tekuni selama 3 bulan terakhir ini. Selain zumba olahraga kecil lainnya ia lakukan pada pagi hari, yaitu dengan mengajak anak-anaknya untuk berjalan kaki dan untuk mengurangi porsi makan ketika sedang makan bersama anak-anaknya.

g. Intensitas Tema Subjek 2

Tabel 5. Intensitas Tema Subjek Kedua

Tema yang diungkap	Coding	Intensitas	Keterangan
Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus	A1	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek melakukan olahraga singkat dan mengurangi porsi makan agar tidak terlalu gemuk • Subjek mengatakan bahwa wanita yang terlalu gemuk tidak terlihat indah untuk dilihat • Subjek merasakan pada tubuhnya mengalami penurunan berat badan setelah melakukan olahraga zumba • Subjek menginginkan memiliki tubuh seperti dulu dan mengalami kendala, misalnya membantu anak untuk menghabiskan makanan dan mengurus anak dirumah
Siklus Hidup	A2	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menginginkan tubuhnya seperti salah satu artis walaupun sudah memiliki anak banyak tetapi memiliki tubuh yang bagus, seperti pada saat tubuh subjek sebelum menikah • Subjek mendapatkan dukungan dari suaminya untuk menjaga tubuhnya dengan cara berolahraga • Subjek mendapatkan pandangan dari oranglain tentang bentuk tubuhnya yang mengalami perubahan (gemuk), seperti dari suaminya
Hubungan Interpersonal	A3	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasakan khawatir kepada suami jika ia memiliki tubuh yang gemuk • Subjek memiliki motivasi untuk memiliki tubuh yang bagus, yaitu seorang artis korea dan seorang artis Indonesia
Media Masa	A4	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menggunakan media sosial untuk mencari cara diet dan olahraga yang benar
Masa Kehamilan	A5	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasakan sisa lemak setelah melahirkan masih melekat pada tubuh • Subjek merasakan gemuk faktor setelah melahirkan • Subjek mengatakan jika wanita memiliki tubuh yang bagus dan tidak gemuk akan dilihat baik oleh oranglain dan pasangan
Citra Diri Positif	A6	+	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek melakukan kegiatan olahraga dirumah untuk menjaga tubuhnya
Citra Diri Negatif	A7	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sekarang yang menjadi gemuk dan harus menjaganya agar tidak tambah berat badan lagi



Gambar 3. Bagan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Diri Subjek 2

4.4.3. Subjek Ketiga

a. Identitas Subjek 3 :

Nama (Inisial)	: T
Usia	: 35 Tahun
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga
Usia Pernikahan	: 9 Tahun
Alamat	: Tinjomoyo

b. Hasil Observasi Subjek 3

Pada saat diwawancarai peneliti melakukan *rapport* dan wawancara langsung kepada melalui aplikasi *google meet*, karena keterbatasan waktu yang dimiliki, T pada saat diwawancara mengenakan pakaian rumah berwarna biru muda dan menggunakan hijab, T juga ramah pada saat pertama kali untuk membangun *rapport*. Di awal membangun *rapport* T awalnya masih sedikit untuk berbicara, tetapi ketika sudah masuk pada topik T mau bercerita lebih banyak.

Diceritakan oleh T awal mengalami perubahan ketika melahirkan anak yang ketiga dan susah untuk mengembalikan tubuhnya, ketika itu T memulai untuk melakukan sebuah olahraga yoga dirumah bersama dengan suami, adik dan mama T. kegiatan tersebut 1x seminggu tetapi tidak ada perubahan pada dirinya. Sudah berlalu 8 tahun yang lalu pada saat bulan Oktober T mengkonsumsi minuman *green smoothie* untuk diet, ada perubahan penurunan 2kg tetapi tidak dilanjutkan oleh T karena dia menganggap tidak sambil berolahraga tidak akan berhasil secara maksimal.

Kendala yang dihadapi T pada saat karena tidak berolahraga adalah mood, ketika ia merasa sedang ingin olahraga T akan berolahraga, begitu juga sebaliknya. Apapun yang dilakukan oleh T mendapat dukungan penuh dari suami yang berinisial Y, karena suaminya merasakan itu menjadi kebahagiaan

untuk T, suami akan tetap selalu mendukung itu. Suami tidak pernah melarang kegiatan yang menurutnya adalah untuk kesehatan, karena Y juga pernah mengikuti salah satu kegiatan tersebut yaitu yoga.

c. Hasil Wawancara :

1) Profil Secara Umum

T adalah seorang ibu rumah tangga, berumur 35 tahun, sudah memiliki 3 anak dan sudah mencapai 9 tahun pernikahan. T bercerita bahwa pernikahan yang sekarang adalah pernikahan yang kedua, anak yang pertama sudah SMA kelas 10 yang merupakan hasil dari pernikahan yang pertama. Anak yang kedua sudah SMP kelas 7 dan yang ketiga sudah berumur 8 tahun. T adalah salah satu ibu rumah tangga yang memperhatikan tentang tubuh apalagi ketika sudah melahirkan.

T sempat melakukan beberapa kegiatan olahraga ringan, yaitu kelas yoga yang ia lakukan dirumah bersama dengan adik, mama dari T beserta sang suami. Kelas yoga tersebut ia memanggil seorang guru khusus yoga yang dilakukan 1x seminggu. Tetapi untuk saat ini T tidak lagi mengikuti kelas yoga tersebut karena beberapa hal yang menghalangi nya untuk melakukan kelas yoga tersebut.

2) Pengaruh Berat Badan

Subjek T merasakan perubahan pada perut yaitu menjadi buncit, apalagi subjek T sedang berkaca. Subjek T pernah melakukan diet dengan meminum *smoothies* Greentea, namun tidak menunjukkan penurunan berat badan.

3) Siklus Hidup

Subjek T mengalami masa kehamilan anak ketiga, dimana tubuh T melebar. Perubahan tubuh T tidak bisa diusahakan lebih lanjut untuk lebih mendapatkan tubuh yang ideal, karena saat ini sudah memiliki anak sehingga fokusnya berubah

4) Hubungan Interpersonal

Subjek T merasa bahwa lingkungan sekitar mengomentari dirinya dengan mengatakan bahwa saat ini tubuhnya bertambah besar. Akan tetapi T tidak terpengaruh pada komentar mengenai dirinya, karena T merasa bahwa tubuhnya sehat tetapi gemuk tidak menjadi suatu kendala pada kehidupan rumah tangga maupun untuk dirinya sendiri.

5) Media Massa

Subjek T senang menonton video senam dimana dirinya akan menirukan dari rumah gerakan, sebagai bagian dari olahraga yang dapat dilakukan T namun hal itu pun tidak dilakukan secara rutin oleh T karena sibuknya mengurus anak.

Subjek T sering melihat artis yang sedang mengandung namun tetap terlihat badannya terjaga dan ideal. Namun subjek T tidak menjadikan artis menjadi patokan dalam penampilan.

6) Masa Kehamilan

Subjek T telah melewati kehamilan ketiga, dimana dirinya telah merasakan perubahan yang signifikan dari sebelum menikah hingga melahirkan anak yang ketiga. Dari masa kehamilan anak pertama dan

kedua T masih bisa menurunkan berat badannya, pada anak ketiga T sudah tidak bisa menurunkan kembali berat badannya, dengan cara diet maupun olahraga sudah dilakukan oleh T. Pada akhirnya T tidak lagi memikirkan untuk menurunkan beratnya hingga sekarang.

7) Citra Diri Negatif

Subjek T merasa bahwa dirinya mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya, dimana setelah kehamilan anak ketiga tubuhnya semakin melebar. Terutama bagian paha dimana T merasa membesar.

d. Analisis Kasus

Untuk mendapatkan tubuh yang ideal T pernah melakukan diet dan olahraga agar dapat menurunkan berat badannya, tetapi hal tersebut kurang berhasil pada diri T, karena harus membagi waktu mengurus anak. Pada umur yang sudah menginjak 35 tahun T tidak memaksakan untuk harus melakukan diet makan ataupun olahraga yang diwajibkan dan lebih mengutamakan untuk kesehatan dan juga porsi makan anak-anaknya, T lebih memilih pada kepentingan anak baru memikirkan untuk dirinya sendiri.

e. Intensitas Tema Subjek 3

Tabel 4.5 Intensitas Tema Subjek 3

Tema yang diungkap	Coding	Intensitas	Keterangan
Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus	A1	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek beranggapan bahwa menjaga tubuh tidak berarti harus menjadi kurus • Subjek melakukan diet untuk mengurangi berat badannya • Subjek merasa gemuk ketika sedang berhadapan dengan cermin
Siklus Hidup	A2	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menginginkan untuk memiliki tubuh seperti sebelum memiliki 3 anak dan memiliki tubuh yang sehat

<p>Hubungan Interpersonal</p> <p>Media Masa</p> <p>Masa Kehamilan</p> <p>Citra Diri Positif</p> <p>Citra Diri Negatif</p>	<p>A3</p> <p>A4</p> <p>A5</p> <p>A6</p> <p>A7</p>	<p>+</p> <p>+++</p> <p>+++</p> <p>-</p> <p>++</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek memiliki keinginan untuk bisa berolahraga kembali seperti sebelum memiliki anak ketiga • Subjek mendapatkan pendapat yang kurang baik, karena merasa berat badannya tidak menurun dengan kegiatan yang sudah dilakukan, seperti olahraga dan diet • Subjek menggunakan media sosial seperti <i>youtube</i> untuk mengikuti olahraga senam • Subjek melihat salah satu artis atau <i>public figure</i> memiliki tubuh besar tetapi tetap terlihat cantik • Subjek mengalami bertambah berat badan pada kehamilan anak yang ketiga • Subjek merasa bagian tubuh yang besar adalah bagian paha
---	---	---	---

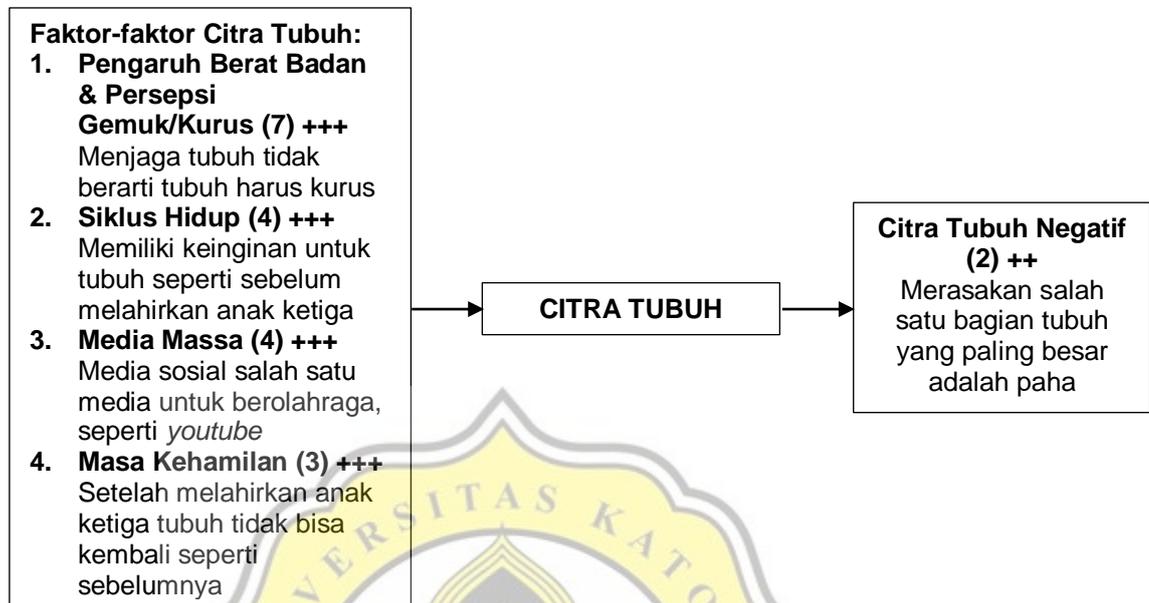
Keterangan :

- + = Kurang
- ++ = Cukup
- +++ = Intensif

Tabel 4.6. Matriks Subjek Ketiga

	A1	A2	A4	A5	A7
A1		↙	↙	↙	↗
A2				↙	↗
A4					
A5					↗
A7					

Ket : ↙ ↗ ↘



Gambar 4. Bagan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Diri Subjek 3

4.4.4. Subjek Keempat

a. Identitas subyek

Nama (Inisial) : T
 Usia : 35 Tahun
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Usia Pernikahan : 9 Tahun
 Alamat : Tinjomoyo

b. Hasil Observasi

Peneliti melakukan wawancara dan *rapoort* pada pertama kali akan melakukan wawancara kepada saudari F, pada saat F mau diwawancara melalui *google meet*. F sedang melakukan perjalanan bersama dengan suaminya menuju pada salah satu pusat perbelanjaan untuk mengantarkan anaknya membeli sebuah mainan, pada saat itu juga F sedang mengenakan baju wanita muslimah yang berwarna pink.

F mengatakan bahwa dari suami juga tidak mengharuskan ia untuk melakukan diet atau olahraga khusus, yang terpenting sekarang adalah bagaimana kita tetap sehat dengan postur tubuh yang besar. Begitu juga yang dikatakan oleh kakak dari yang berinisial T, F walaupun memiliki postur tubuh yang besar ia mengatasi hal tersebut dengan penggunaan baju yang dipakai pada saat dirumah ataupun diluar. Tetapi F tetap menjadi dirinya sendiri walaupun harus memilih pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya, agar tetap menarik untuk dilihat orang lain.

c. Hasil Wawancara

1) Profil Secara Umum

Wanita berinisial F yang sudah menikah selama 4 tahun ini dan memiliki 1 anak yang berumur 3 setengah tahun adalah seorang yang sudah dari kecil memiliki postur tubuh yang besar. Berbagai macam cara dengan cara diet dan berolahraga tetapi tidak membuat perubahan pada tubuhnya, untuk sekarang F hanya mencoba untuk berdamai dengan diri sendiri, kemudian bisa menerima dengan postur badan yang ia miliki dari kecil hingga sekarang.

F tidak memungkiri bahwa ia ingin memiliki postur tubuh yang ia inginkan, tetapi dari lingkungan terdekatnya terutama keluarga dan teman-temannya tidak memberikan saran untuk melakukan diet atau makanan yang harus yang dikonsumsi F. Mengalami berat badan yang bertambah juga menjadi salah satu ketakutan pada F, karena ketika mengetahui hal tersebut, ia sudah harus memulai kembali dengan olahraga yang ringan dan mengurangi porsi makan.

2) Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus

Subjek F mengatakan sebagai perempuan ingin terlihat cantik dan ideal, dan menurut F tubuh terlihat cantik ketika memiliki bentuk langsing. Tetapi bukan hanya bentuk tubuh yang harus diperhatikan, penampilan dari baju *makeup* dan lain-lain harus diperhatikan karna itu semua mempengaruhi pada tubuh kita yang kelihatan gemuk tetapi orang lain akan tetap melihat wanita tersebut tetap cantik.

3) Siklus Hidup

Subjek F tidak ingin kembali pada tubuhnya seperti dahulu, karena F dari kecil memiliki tubuh yang besar dan sering F melakukan berbagai macam cara menurunkan berat badan tetapi tidak memperoleh hasil yang diinginkan oleh F. Kemudian F memutuskan untuk mencoba untuk berdamai dengan tubuhnya yang sekarang dan bersyukur, karena hal tersebut masih bisa dilakukan dengan cara yang berbeda, tidak hanya dengan diet ataupun olahraga yang rutin.

4) Hubungan Interpersonal

F memiliki seseorang yang ia tanggapi sebagai cerminan dalam hidupnya, yaitu seorang teman kecil yang dulu memiliki tubuh besar tetapi ketika kuliah teman kecilnya tersebut menjadi kurus. Hal tersebut membuat F terpacu untuk melakukan sesuatu agar bisa menurunkan berat badannya. Seseorang tersebut merupakan sebuah pandangan untuk penilaian F, tetapi tidak untuk dijadikan sebuah penilaian “harus menjadi seperti dia”.

5) Media Masa

Untuk media masa F sering melihat di media sosial, yaitu teman kecilnya yang dulu memiliki tubuh yang besar dan sekarang terlihat ideal. Ia adalah seorang wanita *coach-trainer* dan tetap menjaga kalori pada makanan.

6) Masa Kehamilan

Masa kehamilan tidak menjadi suatu kendala F untuk menjaga tubuhnya, karena F ketika hamil juga tidak memperlihatkan perubahan pada bentuk tubuhnya.

7) Citra Diri Positif

Bagi subjek F kesehatan tubuh juga merupakan aspek penting selain bentuk dan ukuran tubuh. Asalkan tubuh sehat dan dapat beraktivitas maka tidak masalah ketika bentuk atau ukuran sedikit besar. Subjek F mengalami kenaikan berat badan sebanyak 20 kg setelah memiliki anak, namun hal ini tidak membuat subjek F merasa tidak ideal. Hal ini karena dirinya mendasari citra tubuh berdasarkan kesehatan.

8) Citra Diri Negatif

Bagi F yang menjadi faktor yang mendukung agar tetap terlihat sehat dan menjaga postur tubuh adalah melihat dari teman kecilnya dahulu. Pada saat sama-sama kecil F dan temannya memiliki postur tubuh yang sama-sama besar, tetapi untuk sekarang temannya memiliki postur tubuh kurus karena melakukan olahraga dan makanan yang dijaga.

d. Hasil wawancara dengan Triangulasi Data

Wawancara yang dilakukan bersama dengan saudaranya yang berinisial T mengungkapkan bahwa F dari kecil sudah memiliki postur tubuh yang besar. T bercerita bahwa awalnya F dulu melakukan olahraga diet dan berbagai macam cara untuk menguruskan tubuhnya, tetapi hal tersebut tidak di dukung oleh keluarga, karena sudah menganggap F cukup dengan tubuh yang sekarang. T juga mengatakan lama kelamaan F tidak melakukan hal tersebut dan menggantikannya dengan penampilan yang membuat dia tetap terlihat cantik walaupun memiliki postur tubuh yang besar.

e. Analisis Kasus

Memiliki postur tubuh yang besar dan dimiliki dari sejak kecil membuat F untuk sekarang beranggapan bisa menerima dan tidak memerlukan keharusan dalam sebuah diet ataupun kegiatan olahraga lainnya. Bagi F memiliki tubuh yang gemuk asalkan diimbangi dengan olahraga ringan yang bisa dilakukan sehari-hari dirumah tidak menjadi sebuah permasalahan besar, gemuk dan sehat menjadi salah satu kunci utama dari F.

Selama tidak ada yang melakukan *body shaming* terhadap F, ia merasa tidak harus melakukan diet dan olahraga yang mewajibkan dirinya. Untuk saat ini F hanya akan melakukan beberapa pengurangan konsumsi makanan dan olahraga kecil, misalnya dengan bersepeda dan jalan santai, karena F sudah merasakan ruang untuk bergerak sudah mulai kesulitan.

f. Intensitas Tema Subjek Keempat

Tabel 7. Intensitas Tema Subjek 4

Tema yang diungkap	Coding	Intensitas	Keterangan
Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus	A1	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengatakan cantik itu memiliki tubuh yang langsing, tidak terlalu kurus dan terlalu gemuk • Subjek berpendapat bahwa menjaga tubuh tidak hanya dari bagian tubuh tetapi menjaga penampilan juga harus diperhatikan walaupun sudah menikah • Subjek mengalami kesulitan menurunkan berat badan karena memiliki postur tubuh yang besar dari kecil • Subjek melakukan olahraga dan diet ketika mengalami kesulitan bernafas dan juga karena faktor berat badan naik • Subjek memiliki ketakutan berat badannya akan meningkat • Subjek menginginkan kembali olahraga <i>gym</i> seperti dulu sebelum menikah
Siklus Hidup	A2	++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengalami kenaikan berat badan dari yang sebelumnya sekitar 20kg lebih • Subjek melakukan tetap menjaga penampilan agar dihargai oleh oranglain walaupun memiliki postur tubuh yang besar
Hubungan Interpersonal	A3	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek melakukan olahraga bersama dengan suami dan lingkungan sekitar mendukung subjek agar selalu sehat • Subjek memiliki motivasi melalui media sosial yaitu teman kecilnya dahulu yang gendut kemudian sekarang kurus dan menggeluti dunia <i>coach trainer</i>
Media Masa	A4	+	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengalami kesulitan menurunkan berat badan setelah melahirkan
Masa Kehamilan	A5	+	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengatakan bahwa wanita ingin dilihat cantik oleh orang lain • Subjek berpendapat bahwa menjaga tubuh sama juga dengan mencintai tubuh kita sendiri
Citra Diri Positif	A6	+++	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek mencoba untuk berdamai dengan dirinya sendiri dan sehat walaupun memiliki postur tubuh yang besar • Subjek merasa puas pada tubuhnya pada saat sebelum menikah

Citra Diri
Negatif

A7

+

- Subjek merasakan belum puas dengan tubuhnya yang sekarang karena ingin menurunkan sekitar 10kg

Keterangan :

+ = Kurang

++ = Cukup

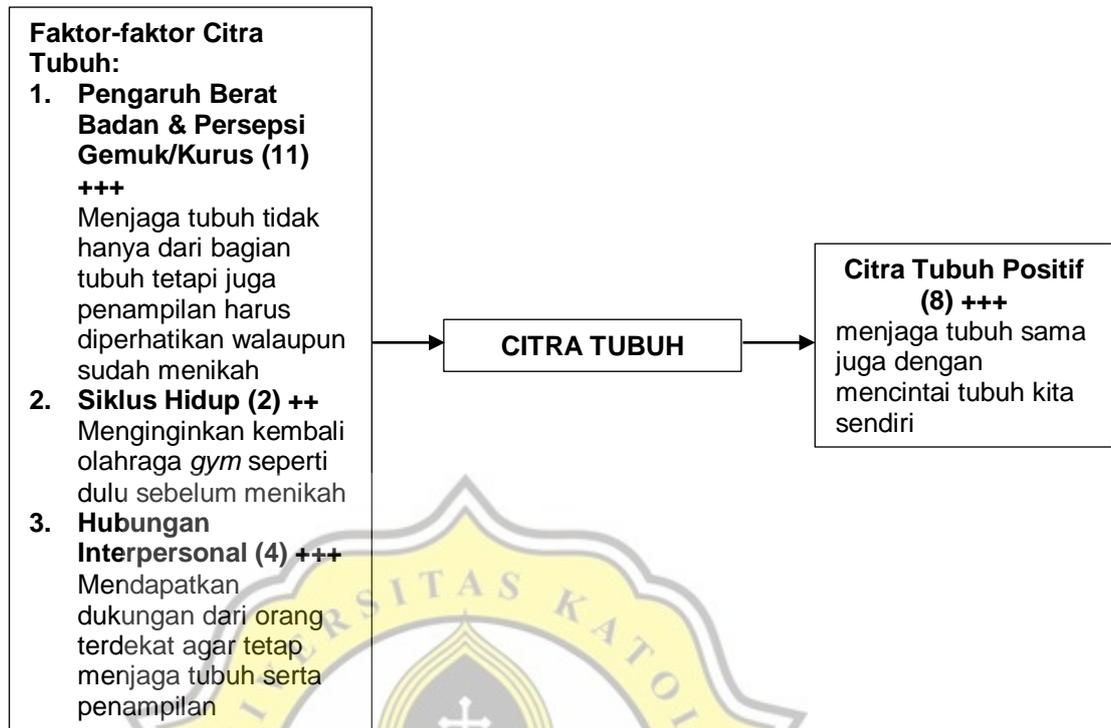
+++ = Intensif

Tabel 8. Matriks Subjek Keempat

	A1	A2	A3	A6
A1			↖ ↗	↖ ↗
A2				↖ ↗
A3				↖ ↗
A6				

Ket :





Gambar 5. Bagan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Diri Subjek 4