

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Analisis Keseluruhan Subjek

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian yang telah dilakukan kepada empat subjek penelitian, diketahui terdapat pola-pola yang muncul dari tema penelitian yang diungkap pada penelitian. Adapun tema-tema yang diungkap pada penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita yang sudah menikah, faktor-faktor diantaranya pengaruh berat badan, siklus hidup, hubungan interpersonal, media massa, masa kehamilan, citra diri positif dan citra diri negatif.

Faktor pengaruh berat badan menjadi faktor terhadap citra diri oleh subjek D, S, T dan F. Subjek D memiliki tubuh yang relatif kurus sebelum menikah, ketika D menikah berat badannya bertambah setelah memiliki anak. Tantangan D untuk menurunkan berat badan lebih sulit dari pada saat belum menikah. Subjek S memiliki kekhawatiran apabila berat badannya naik maka akan mempengaruhi gambaran dirinya di mata suami, turunnyanya ketertarikan suami terhadap dirinya, untuk mengatasi masalah tersebut S melakukan olahraga dan menjaga pola makan. Subjek T merasakan adanya perubahan pada tubuhnya terutama di bagian perutnya setelah T menikah dan melahirkan anak, dan usaha yang dilakukan T untuk menurunkan berat badannya adalah dengan mengonsumsi *smoothies* Greentea. Subjek F mengatakan indikator perempuan cantik secara umum ketika memiliki tubuh yang langsing, sementara tubuh F dirasa mulai besar dan terlihat lagi setelah melahirkan anak. Namun keadaan tubuh F tidak

dipermasalahan oleh suami dan keluarga lainnya sehingga F tidak terlalu merasa terganggu dengan kondisi tubuh yang besarnya.

Faktor kedua adalah siklus hidup, dirasakan semua subjek penelitian dimana terdapat keinginan untuk kembali ke kondisi tubuh sebelum menikah. Keempat subjek menjelaskan bahwa terdapat perubahan berupa kenaikan berat badan disebabkan oleh kehamilan.

Faktor ketiga adalah masa kehamilan, faktor ini cenderung dialami menjadi faktor yang signifikan mempengaruhi citra diri pada keempat subjek. Hal ini disebabkan pada terjadinya perubahan yang signifikan saat menjalani masa kehamilan dan pasca kelahiran anak. Keempat subjek mengalami kenaikan berat badan dan kesulitan untuk menurunkannya, karena saat ini fokus subjek bukan hanya pada dirinya sendiri melainkan keluarga.

Hubungan interpersonal menjadi faktor di keempat subjek dengan dinamikanya masing-masing, kecuali subjek T. Bagi subjek D bentuk tubuh yang berubah tidak dipermasalahan terutama pada orang-orang terdekatnya, selama D memiliki kesehatan hal lainnya tidak dipermasalahan. Lingkungan sehari-hari D suportif dan tidak pernah mengomentari negatif berkaitan dengan bentuk tubuh D. Subjek S tidak pernah dipermasalahan oleh orang-orang terdekat berkaitan dengan perubahan tubuh. Kekhawatiran S hanya apabila suami tidak menyukainya ketika S memiliki tubuh yang tidak menarik, namun ini hanya pemikiran dari S saja. Sehingga untuk menjaga bentuk tubuh S melakukan olahraga, namun tidak secara rutin dilakukannya karena sibuk mengurus anak. Selanjutnya subjek F tidak mendapatkan komentar dari *significant other* terkait dengan perubahan tubuhnya, suami F justru bertanya kenapa F harus melakukan diet-diet dengan memperketat pola makan. Suami F berpandangan selama F

memiliki tubuh yang sehat, tidak mementingkan ukuran, dan lingkungan F pun tidak ada yang melakukan *body shaming* terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya.

Faktor selanjutnya adalah media massa menjadi faktor di subjek D dan S, sementara subjek T dan F tidak terdapat pengaruh terhadap citra diri. Subjek D mengatakan bahwa tokoh *public figure* yang menginspirasi di media sosial adalah Jennifer Bachdim dan Kristina Grenard, hal ini dikarenakan mereka memiliki tubuh yang ideal walaupun sudah memiliki suami dan memiliki anak. Subjek S mengidolakan artis-artis korea seperti Baek Sushi dan artis Indonesia seperti Nia Ramadhani, alasan S mengidolakan mereka karena berhasil untuk menjaga tubuhnya meskipun sudah menikah dan memiliki anak.

Berdasarkan penjelasan dari masing-masing subjek yang beragam di atas, diketahui bahwa keempat subjek memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuhnya yaitu, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, siklus hidup dan masa kehamilan.

**Tabel 9. Intensitas Tema Keseluruhan Subjek**

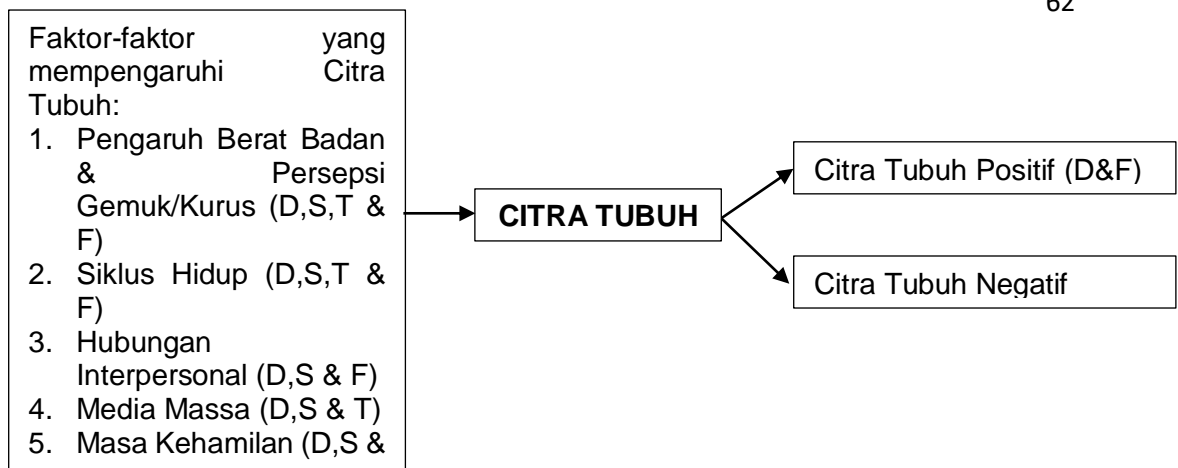
Tema yang diungkap	Coding	Intensitas				Keterangan
		D	S	T	F	
Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk / Kurus	A1	++	+++	+++	+++	A1 ini menjadi faktor yang paling sering muncul di keempat subjek, rata-rata subjek merasakan adanya perubahan persepsi, atau perubahan secara fisik dari subjek sebelum menikah dengan diri subjek setelah menikah
Siklus Hidup	A2	+++	+++	+++	++	Subjek yang <i>notabene</i> nya sudah melewati beberapa siklus kehidupan merasa seiring berjalannya waktu persepsi tentang citra diri mengalami perubahan

Hubungan Interpersonal	A3	++	++	+	+++	A3 ini menjadi faktor yang memengaruhi citra diri di subjek D, S, dan F. Subjek T tidak merasa adanya permasalahan atau hubungan interpersonalnya memengaruhi citra dirinya
Media Masa	A4	++	++	+++	+	Media massa menjadi faktor citra diri di subjek T, D dan S, sementara F tidak menjadikan media massa sebagai faktor dari citra diri
Masa Kehamilan	A5	+++	+++	+++	+	Masa kehamilan menjadi faktor yang signifikan di tiga subjek yaitu D, S, dan T, subjek F tidak berpengaruh antara masa sebelum kehamilan dengan masa kehamilan.
Citra Diri Positif	A6	+++	+	-	+++	Citra diri positif dimiliki atau dirasakan oleh subjek D dan F. Hal ini ditandai dengan adanya kepuasan
Citra Diri Negatif	A7	+	++	++	+	Citra diri negatif dirasakan oleh subjek S dan T, dengan indikator merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya serta ingin mengembalikan bentuk dan ukuran tubuh ke fase sebelum menikah, namun sulit dilakukan.

Tabel 10. Matriks Keseluruhan Subjek

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
A1		D,S,T ↙↘	D,S,F ↙↘	D,S,T ↙↘	D,S,T ↙↘	D,F ↙↘	S,T ↙↘
A2				S ↙↘	D,T ↙↘	F ↙↘	T ↙↘
A3						D, F ↙↘	
A4							
A5						D ↙↘	S,T ↙↘
A6							
A7							

Ket : ↙↘   ↙↘   ↙↘



Gambar 6. Bagan Keseluruhan Subjek

## 5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita dewasa awal yang sudah menikah dan memiliki anak, yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, siklus hidup, hubungan interpersonal, media masa dan masa kehamilan.

Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus menjadi faktor penting penyebab pada wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, yang memandang bahwa tubuh ideal yang memiliki tubuh langsing serta menjaga penampilannya dan seiring berjalannya waktu para subyek ada yang menimbulkan persepsi tubuh yang negatif dan yang positif. Menurut Melliana (2006 dalam Hasmalawati, 2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh tinggi akan dinilai memiliki citra tubuh positif dan dapat dilihat dari kepedulian diri sendiri atau *self care* dan "citra tubuh negatif", ketidakpuasan saja adalah sebuah kriteria yang tidak memadai, emosional dan perilaku dari ketidakpuasan tersebut harus diseimbangkan (Cash dalam Smolak 2003). Hal tersebut dapat menimbulkan



ketidakpuasan terhadap tubuh kepada wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, kemudian melakukan berbagai macam kegiatan olahraga atau diet.

Faktor siklus hidup pada wanita dewasa awal yang sudah menikah dan memiliki anak juga menjadi salah satu faktor yang mendukung dari keempat subjek ingin kembali pada tubuh sebelum menikah ataupun setelah melahirkan. Fase tersebut muncul dimana wanita mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang menurutnya ideal menjadi tidak sesuai karena persepsi dari individu sendiri (Melliana, 2006).

Faktor masa kehamilan menjadi faktor utama yang dilakukan peneliti melakukan pengamatan pada beberapa subjek penelitian, masa kehamilan adalah masa dimana berat badan akan bertambah dan setelah melewati masa kehamilan, masih meninggalkan sisa-sisa lemak pada tubuh. Hal tersebut membuat subjek menjadi kurang percaya diri, menimbulkan pemikiran yang akan dilakukan agar tubuh dapat kembali seperti sebelum mengalami masa kehamilan atau pada saat sebelum menikah. Penelitian yang mendukung hasil ini dilakukan oleh Haikal, Mota, Magalhaes, Silva, & Silva, (2020) di Brasil ditemukan penelitian pada 633 guru yang berumur dewasa awal dan sudah memiliki anak mengalami ketidakpuasan pada gaya hidupnya dan kelebihan berat badan.

Faktor selanjutnya adalah hubungan interpersonal merupakan salah satu faktor pendukung pada penelitian yang dilakukan. Subyek membandingkan dirinya dengan oranglain dan seorang *public figure* luar negeri maupun dalam negeri. Hal ini didukung oleh beberapa kasus diet sehat untuk menjaga agar tubuh tetap ideal yang dilakukan oleh artis Indonesia dan sudah menikah, yaitu Nia Ramadhani. Wanita kelahiran 16 April 1990 ini sudah memiliki 3 anak tetapi tetap dapat menjaga bentuk tubuhnya.

Faktor media masa ini tidak muncul secara signifikan, sebagian dari subyek beranggapan media masa (*video youtube*) sebagai panduan dalam kegiatan olahraga dan bisa dilakukan dirumah, tanpa harus ke studio senam.

Penelitian ini tentunya tidak sempurna, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang muncul, yaitu waktu pengambilan data peneliti tidak dapat bertemu secara langsung kepada subyek dan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh subyek. Sehingga peneliti melakukan sesi wawancara kepada triangulasi data.

