

## **GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA YANG MEMILIKI *BODY IMAGE POSITIF***

**Jovita Inez Alethea Panjaitan & Fransisca Rosa Mira Lentari**

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia*

*Corresponding Author: jovitaalethea.psy@gmail.com*

### **ABSTRACT**

*Perceived social support (PSS) received by postpartum primiparous mothers are considered effective to support the whole forming process regarding body image satisfaction after giving birth. This research was aimed to get an overview of PSS in primiparous postpartum mothers with body image satisfaction using descriptive qualitative research methods involving three participants. The data collection process was carried out by using semi-structured interviews and analyzed using the thematic analysis method. The research results show that there are differences between how which PSS plays an important role in helping mothers perceived post partum's body shape changes. Out of the four types of PSS, emotional/esteem support and belonging/companionship support are considered to play an important role in helping the process of forming a body image satisfaction for primiparous postpartum mothers. How they perceive the social support they received supports them in accepting, increasing self-confidence, and understanding their body shape after giving birth.*

***Keywords: positive body image; perceived social support; postpartum primiparous mother with 3-12 months old baby***

### **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal dimulai pada umur 20 tahun hingga kira-kira 40 tahun (Hurlock, 1996). Pada masa dewasa awal, seorang perempuan dinilai sudah siap untuk menerima tanggung jawab dan peran baru sebagai seorang istri dan ibu. Perempuan yang sudah memasuki fase pernikahan akan mengalami fase selanjutnya, yaitu kehamilan dan melahirkan (Adiningsih, 2016).

Menurut Hutasoit et al. (2021), masa kehamilan merupakan sebuah peristiwa yang unik karena pengalaman yang dilalui masing-masing ibu akan berbeda, khususnya antara ibu primipara dan ibu multipara. Primipara adalah

sebutan untuk seorang perempuan yang memiliki pengalaman melahirkan seorang anak sebanyak 1 kali (Varney, 2004). Sedangkan, multipara adalah sebutan untuk seorang perempuan yang sudah pernah melahirkan lebih dari 1 kali (Prawirohardjo dalam Astuty, 2019).

Ibu primipara dan multipara memiliki kebutuhan yang berbeda. Ibu multipara akan lebih realistis dalam mengantisipasi keterbatasan fisiknya dan dapat lebih mudah beradaptasi terhadap peran dan interaksi sosialnya (Astuty, 2019). Bagi para ibu primipara, menjadi seorang ibu merupakan peran baru yang tidak mudah untuk dijalani (Astuty, 2019) karena ibu primipara akan mengalami perubahan peran serta bertambahnya

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

tanggung jawab di dalam keluarga (Oktaputrining et al., 2017). Pengalaman melahirkan pertama kali memberikan perasaan yang beragam, antara bahagia dan khawatir mengenai apa yang akan dihadapi semasa persalinan (Amalia dalam Handayani, 2015).

Secara budaya, menjadi seorang Ibu merupakan suatu peran yang sudah menjadi kodrat mulia seorang perempuan. Ibu dituntut untuk mempersembahkan waktunya untuk menjaga anak-anak dan mengasuh menurut pola-pola yang diberikan masyarakat (Dwijayanti dalam Devi & Fourianalistryawati, 2018). Ibu primipara umumnya merasa khawatir dengan banyaknya perubahan yang akan terjadi dalam hidupnya serta kemampuannya kelak dalam merawat bayinya (Khusen & Suryadi, 2021). Aisyah (dalam Handayani, 2015) memaparkan bahwa kekhawatiran yang timbul disebabkan oleh kurangnya pengetahuan terkait fase kehamilan dan pasca persalinan. Dari kecemasan tersebut, muncul pikiran-pikiran serta ketakutan-ketakutan pada ibu primipara yang sama sekali belum memiliki pengalaman menjalani fase persalinan. Dengan berbagai paparan mengenai ibu primipara, peneliti memutuskan untuk berfokus pada ibu primipara.

Untuk membantu pertumbuhan bayi pada masa kehamilan, ibu primipara akan mengalami banyak perubahan drastis, baik secara psikologis maupun secara fisik (Hutasoit et al., 2021). Melalui masa kehamilan, konsep bentuk tubuh yang ideal harus direlakan ibu primipara demi keberlangsungan tumbuh kembang janin. Perubahan fisik yang dialami pada masa kehamilan meliputi kenaikan berat badan, terjadinya pembesaran pada bagian perut, serta payudara yang mengembang

(Alexander & Carlson dalam Fazriati & Nawati, 2021). Octavia et al. (2019) menyatakan bahwa perubahan dramatis dalam bentuk dan ukuran tubuh ibu merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam proses kehamilan.

Setelah menjalani masa kehamilan selama 9-12 bulan, ibu akan memasuki periode *postpartum* yang berlangsung selama kurang lebih 3 bulan (Astuty, 2019). Setelah proses persalinan, ibu akan mengalami rasa kekurangan dalam aspek psikis dan psikologis (Amalia et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hartley et al. (2020), ibu pada periode *postpartum* akan menghadapi berbagai masalah yang timbul terkait perannya sebagai ibu. Ibu pada periode *postpartum* juga memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan mental yang disebabkan oleh kondisi fisik yang membatasi aktivitasnya (Mappaware et al., 2020). Selain itu, perhatian ibu tertuju pada kekhawatiran pada perubahan bentuk tubuhnya. Penelitian tersebut sejalan dengan Amalia et al. (2018) yang menyatakan bahwa pada periode *postpartum*, ibu akan merasa khawatir dan cemas akan bentuk tubuh yang semakin jauh dari konsep ideal.

Ketika dihadapkan pada situasi *postpartum*, banyak dari perempuan yang tidak siap dengan perubahan fisiknya yang drastis, terlebih bagi ibu primipara yang mengalami perubahan fisik yang terlihat jelas selama fase kehamilan dan melahirkan anak untuk pertama kalinya (Verney, 2004). Perubahan fisik yang begitu drastis pada fase kehamilan hingga periode *postpartum* memunculkan sebuah fenomena yang disebut sebagai *body image dissatisfaction* atau *body image negatif*. Slade (1988) memaparkan bahwa *body image* merupakan sebuah gambaran yang

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

individu memiliki mengenai ukuran dan bentuk tubuh serta perasaan individu terhadap karakteristik-karakteristik tubuh baik secara menyeluruh maupun bagian-bagian tubuh individu. *Body image* terbagi menjadi 2, yaitu *body image* positif dan negatif. *Body image* positif merupakan sebuah kondisi ketika seseorang memiliki persepsi yang positif terkait fisiknya. Sebaliknya, *body image* negatif merupakan sebuah kondisi ketika seseorang memiliki persepsi yang negatif terkait fisiknya, seringkali ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya.

Octavia et al (2019) menyatakan bahwa perempuan dituntut untuk memiliki tubuh yang ideal agar dapat dihargai oleh masyarakat. Dari tuntutan sosial yang ada, timbul sebuah kecenderungan bagi perempuan untuk lebih mudah dalam menilai kondisi fisiknya dengan buruk. Menurut penelitian Calden, et al. dan penelitian Tiggemann (dalam Dumas & Desroches, 2019), perempuan lebih sering memandang bentuk tubuh dan berat badan mereka secara negatif. Cash dan Pruzinky (dalam Octavia et al., 2019) memaparkan bahwa *body image* telah menjadi perhatian khusus pada perempuan sepanjang kehidupannya, khususnya pada periode *postpartum*.

Skouteris (dalam Octavia et al., 2019) memaparkan bahwa salah satu pengaruh signifikan berubahnya *body image* individu adalah perubahan fisik yang drastis selama kehamilan dan selama periode *postpartum*. Penelitian yang dilakukan oleh Hartley et al. (2020) menyatakan bahwa *body image dissatisfaction* pada fase *postpartum* berhubungan erat dengan gejala-gejala depresif yang muncul pada periode *postpartum*. Menurut Fazriati dan Nawati (2021), ibu *postpartum* yang memiliki *body*

*image* negatif cenderung melakukan diet yang cukup ekstrim yang akan mengakibatkan penurunan kualitas ASI (Erbil et al. dalam Fazriati & Nawati, 2021), memiliki kecenderungan untuk mengalami depresi (Vasra & Noviyanti, 2021), mengalami gangguan kecemasan (Yomiga, 2022), menurunnya tingkat kepercayaan diri, serta merasa tidak berdaya (Adiningsih, 2016).

Walau begitu, tidak semua ibu pada periode *postpartum* memiliki *body image* negatif. Pernyataan tersebut dapat didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ridwan et al. (2017) di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 43 subjek penelitian (33%) memiliki *body image* negatif dan sebanyak 86 subjek penelitian (67%) memiliki *body image* positif. Penelitian yang dilakukan oleh Hartley et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar dari partisipan yang merupakan ibu *postpartum* merasa bersyukur dan menghargai bentuk tubuhnya setelah melahirkan. Selain itu, terdapat partisipan yang menyatakan bahwa penampilannya sudah bukan menjadi sebuah prioritas setelah melahirkan seorang bayi.

*Body image* positif pada ibu *postpartum* primipara akan berpengaruh besar pada *self-esteem*. Jika ibu memiliki *body image* positif, maka ibu akan lebih mudah untuk mengembangkan evaluasi-evaluasi diri yang lebih positif yang akan meningkatkan *self-esteem* ibu (Cash & Pruzinsky dalam Kumalasari & Rahayu, 2022) sehingga psikologis ibu akan lebih bahagia dan sehat (Heatheron & Wyland dalam Fazriati & Nawati, 2021). Semakin sehat dan baik kondisi psikologis ibu, maka kualitas dan kelancaran dari pemberian ASI terhadap bayi juga akan semakin maksimal (Kamariyah, 2014).

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

Ibu primipara membutuhkan banyak penyesuaian diri dalam menghadapi peran serta menjalani aktivitasnya sebagai ibu untuk pertama kalinya dalam hidup, terutama pada minggu-minggu pertama. Ibu primipara yang berhasil dalam proses penyesuaian diri dengan peran serta pola hidupnya sebagai ibu baru akan lebih bersemangat dalam mengasuh bayinya (Dahro dalam Oktaputrining et al., 2017). Namun, untuk sebagian ibu primipara yang kurang berhasil dalam proses penyesuaian diri tersebut akan mengalami *postpartum blues* (Astri et al., 2020). *Social support* yang diterima ibu *postpartum* primipara dinilai sebagai aspek penting untuk mengurangi dampak dari *postpartum blues* (Oktaputrining, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Negron et al. (2013) mengenai *social support* pada periode *postpartum*, ditemukan bahwa *social support* merupakan komponen penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu pada periode *postpartum*, baik secara fisik maupun secara emosional. Uchino (2004) memaparkan bahwa *social support* memiliki empat fungsi-fungsi dasar bagi penerimanya, yaitu *emotional/esteem support*, *tangible/instrumental support*, *informational support*, serta *companionship support*. Dari keempat jenis *social support* yang dapat diterima, bentuk serta implementasi yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi atau kebutuhan masing-masing individu. Namun, bentuk-bentuk *social support* yang diterima oleh seseorang bisa saja tumpang tindih antar satu dengan yang lainnya.

*Emotional/esteem support* mengacu pada bagaimana individu menyalurkan dukungan melalui empati, kepedulian, penghargaan, serta dorongan/semangat kepada individu lain sehingga penerimanya

merasa lebih nyaman dan lebih merasa optimis. *Informational support* mengacu pada bagaimana individu menyalurkan dukungan melalui pemberian saran, arahan, ataupun *feedback* mengenai situasi/kondisi serta masalah yang sedang dilalui oleh penerimanya. *Tangible/instrumental support* mengacu pada bagaimana individu menyalurkan dukungan melalui pemberian bantuan secara langsung sehingga dapat meringankan masalah yang sedang dirasakan oleh penerima. Kemudian, *belonging/companionship support* mengacu pada bagaimana individu menyediakan waktu luang sehingga penerima dukungan dapat merasa tidak sendiri ketika harus melalui situasi/kondisi yang sulit.

Agar efektif, aspek terpenting yang harus diperhatikan dalam memberikan *social support* adalah bagaimana penerima dukungan mempersepsikan arti dari dukungan tersebut (Khusein & Suryadi, 2021). Bagaimana penerima dukungan mempersepsikan *social support* yang diberikan disebut sebagai *perceived social support*. *Perceived social support* mengacu pada dampak yang dirasakan individu dari jaringan sosial yang dimiliki (Procidano & Heller, 1983). Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa *perceived social support* merupakan sesuatu yang sangat subjektif karena penerima dukungan harus dapat merasakan manfaat dari *social support* yang diberikan oleh orang lain, yaitu rasa lega maupun kepuasan psikologis. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Gallagher dan Vella-Brodrick (2008) terkait eksistensi *perceived social support* yang dipercaya lebih bermanfaat ketika dibandingkan dengan seberapa besar dukungan yang diberikan karena *perceived social support* berfokus pada bagaimana

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

penerima dukungan tersebut merasakan *social support* yang diberikan.

Gambaran *perceived social support* perlu lebih dipahami, baik oleh individu-individu di sekitar ibu *postpartum* primipara sebagai pihak-pihak yang dapat memberikan *social support* maupun ibu *postpartum* primipara sebagai penerima *social support*. Dengan adanya pemahaman mendalam mengenai *perceived social support* pada ibu *postpartum* primipara, diharapkan dapat membantu ibu *postpartum* primipara ketika menghadapi masalah-masalah yang mungkin dialami selama fase *postpartum*, terutama mengenai isu *body image*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi sumbangan informasi terkait gambaran *perceived social support* yang diterima oleh ibu *postpartum* primipara dengan *body image* positif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada gambaran *perceived social support* yang membantu proses pemaknaan *body image* positif pada ibu *postpartum* primipara. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *perceived social support* pada ibu *postpartum* primipara yang memiliki *body image* positif. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi pendukung terkait *perceived social support* pada ibu *postpartum* pada penelitian-penelitian selanjutnya serta memberikan kesadaran lebih terkait tantangan yang dapat muncul ketika seorang ibu primipara sedang berada pada periode *postpartum* dan bagaimana *perceived social support* dapat membantu mereka melewati periode tersebut.

## METODE

### *Partisipan*

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposeful sampling*. Partisipan berjumlah tiga orang ibu *postpartum* primipara dengan *body image* positif yang memiliki bayi berusia 3-12 bulan. Dengan adanya karakteristik *body image* positif, peneliti melakukan *screening* dengan menggunakan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) adaptasi Tresna et al. (2021). Berikut terlampir data partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

**Tabel 1.**

*Tabel Demografi Partisipan*

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama ( <i>bukan sebenarnya</i> )	Ibu Pika	Ibu Rita	Ibu Lia
Usia	27 tahun	28 tahun	29 tahun
Agama	Islam	Islam	Katolik
Suku Bangsa	Rejang	Betawi - Sunda	Tionghoa
Pendidikan Terakhir	S1	SMK	S1
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga	Dokter
Tempat Tinggal	Bengkulu	Bogor	Bogor
Tinggal Bersama	Suami Bayi Adik Sepupu Adik Ipar	Suami Bayi	Suami Bayi Baby Sitter
Usia Pernikahan	1 tahun	2 tahun	3 tahun
Nama Anak ( <i>bukan sebenarnya</i> )	Evan	Vano	Andy
Usia Anak	3 bulan	7 bulan	11 bulan
Skor MBSRQ-AS ( <i>mean skor keseluruhan: 111.4</i> )	129	143	118

Partisipan penelitian 1, Ibu Pika, merupakan seorang ibu yang memiliki bayi (anak pertama) usia 3 bulan. Saat ini, Ibu Pika merupakan seorang ibu rumah tangga yang berdomisili di Bengkulu. Sehari-hari, Ibu Pika tinggal bersama dengan suami, bayi, adik ipar yang sedang bersekolah, serta adik sepupu yang sedang mencari pekerjaan. Ibu Pika memiliki latar belakang pendidikan di bidang kesehatan/medis, yaitu keperawatan. Setelah S1, Ibu Pika lanjut mengambil program profesi ners yang merupakan program lanjutan untuk menjadi perawat profesional. Saat hamil hingga setelah melahirkan, Ibu Pika belum

memulai kembali karirnya di bidang kesehatan karena ingin fokus merawat bayi.

Partisipan penelitian 2, Ibu Rita, merupakan seorang ibu yang memiliki bayi (anak pertama) usia 7 bulan. Saat ini, Ibu Rita merupakan seorang ibu rumah tangga yang berdomisili di Bogor. Sehari-hari, Ibu Rita tinggal bersama dengan suami dan bayi. Namun, karena rumah Ibu Rita berlokasi di satu lingkungan yang sama dengan rumah orang tuanya, Ibu Rita seringkali menghabiskan waktu di rumah orang tua Ibu Rita.

Partisipan penelitian ketiga, Ibu Lia, merupakan seorang ibu yang memiliki bayi (anak pertama) usia 11 bulan. Saat ini,

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

Ibu Lia berdomisili di Bogor dan tinggal bersama dengan suami, bayi, serta *babysitter*. Ibu Lia berprofesi sebagai seorang dokter di salah satu Rumah Sakit di daerah Bogor dengan jam kerja 8 - 16 jam per hari. Sehari-hari, Ibu Lia mempercayai *babysitter* untuk menjaga bayinya.

### **Desain**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif sehingga penelitian ini menekankan interpretasi terhadap suatu fenomena ataupun gejala tertentu (Saleh, 2017) tanpa menggunakan prosedur statistik serta berfokus pada bagaimana individu memaknai suatu pengalaman atau fenomena melalui serangkaian proses penelitian yang terstruktur dan mendalam (Murdiyanto, 2020). Penelitian deskriptif digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan penjelasan yang mendalam serta gambaran yang akurat mengenai karakteristik suatu situasi, individu, ataupun kelompok tertentu (Dulock, 1993).

### **Prosedur**

Untuk pemilihan partisipan penelitian, peneliti menentukan alat ukur yang digunakan untuk keperluan *screening* partisipan, yaitu alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Dari 30 responden, peneliti menentukan norma dan memilih 3 partisipan dengan skor tertinggi. Setelah menentukan partisipan, peneliti menyiapkan *informed consent* untuk ditandatangani oleh partisipan sebagai bukti tertulis yang menyatakan kesediaan partisipan untuk mengikuti serangkaian penelitian ini. Selagi mempersiapkan *informed consent*, peneliti mulai menghubungi dan melakukan

*building rapport* kepada partisipan penelitian melalui *WhatsApp*. Pengumpulan data dengan metode *screening* partisipan dan wawancara dilakukan dalam rentang waktu September hingga November 2023.

Ketika menghubungi calon responden untuk pertama kali, peneliti mengenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, serta menanyakan kesediaan calon responden untuk diwawancarai untuk pengambilan data skripsi. Setelah calon responden bersedia, peneliti akan menanyakan preferensi waktu dari calon responden dan mencocokkannya dengan jadwal peneliti. Keseluruhan proses wawancara dilakukan secara *online* dengan menggunakan platform ZOOM. Durasi dari tiap sesi wawancara berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit. Proses wawancara pertama dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2023 dengan Partisipan 1, 5 Oktober 2023 dengan Partisipan 2, dan 13 November 2023 dengan Partisipan 3.

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan panduan wawancara yang didasari pada konsep *perceived social support* oleh Uchino (2004) dan *body image* oleh Slade (1988). Kedua teori tersebut dianggap sesuai sebagai dasar dari konsep penelitian karena teori tersebut menggambarkan dasar dari kedua konstruk yang ingin diteliti pada ibu *postpartum* primipara. Namun, teori terkait *perceived social support* dalam konteks yang spesifik seperti ibu *postpartum* primipara yang memiliki *body image* positif masih sangat terbatas.

### **Teknik Analisis**

Peneliti menggunakan analisis data tematik dalam penelitian ini. Analisis data tematik bertujuan untuk membantu peneliti

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

dalam mengidentifikasi serta mengatur pola-pola yang timbul pada sekumpulan data yang telah diperoleh (Willig, 2013). Dengan dikenalnya pola-pola pada sekumpulan data yang telah diperoleh, peneliti dapat memberikan tema-tema tertentu pada respon yang diberikan oleh partisipan. Pemberian tema pada respon partisipan membantu peneliti dalam pemaknaan lebih lanjut terkait keterkaitannya dengan topik penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *member checking* untuk memastikan ulang validitas data yang telah diperoleh dari partisipan selama serangkaian proses penelitian. Metode *member checking* dilakukan dengan cara meminta kesediaan partisipan untuk memeriksa kembali data yang sudah diperoleh serta memberikan konfirmasi mengenai valid atau tidaknya analisis peneliti terhadap jawaban dari partisipan (Willig, 2013). Peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *member checking* karena peneliti ingin berfokus kepada persepsi yang terbentuk saat partisipan menerima *social support* dari orang-orang terdekat partisipan selama periode postpartum.

*Member checking* dilakukan peneliti dengan cara mengirimkan hasil analisis yang sudah peneliti susun dalam bentuk Google Docs kepada masing-masing partisipan melalui *WhatsApp*. Melalui Google Docs tersebut, partisipan dapat membaca hasil analisis yang sudah peneliti susun untuk pemberian *feedback* serta untuk mengoreksi hal-hal yang peneliti salah tangkap ketika pengambilan data sehingga hasil analisis menjadi keliru. Setelah menerima berbagai *feedback* dari ketiga partisipan terkait hasil analisis data, peneliti melakukan revisi sesuai dengan *feedback* yang diberikan. Dengan adanya

proses *feedback* oleh partisipan, peneliti dapat melakukan revisi terkait hasil analisis data sehingga analisis data yang diperoleh dapat terjamin kevaliditasannya.

### HASIL

#### *Gambaran Body Image*

Ketiga partisipan tidak memiliki gambaran fisik ideal yang ekstrem, seperti harus kurus atau tidak boleh gemuk. Menurut ketiga partisipan, jika seseorang memiliki kondisi fisik yang pas dalam konteks bentuk tubuh dan berat badan serta sesuai dengan BMI, maka kondisi tersebut dikategorikan sebagai kondisi tubuh yang ideal. Dengan perubahan bentuk tubuh dan kondisi fisik yang dialami selama kehamilan dan setelah melahirkan, satu dari tiga partisipan memaparkan bahwa ia tidak memiliki kekhawatiran terkait hal tersebut. Sedangkan, dua dari tiga partisipan memaparkan bahwa mereka memiliki kekhawatiran terkait kenaikan berat badan yang dapat menjadi faktor utama terjadinya obesitas. Walau begitu, ketiga partisipan memaknai bentuk tubuh setelah melahirkan secara positif. Ketiga partisipan mempersepsikan bentuk tubuh mereka sebagai suatu kondisi yang normal sebagai ibu yang baru saja melahirkan dan yang bisa dilakukan oleh ibu dalam menghadapi kondisi seperti itu adalah dengan menerimanya. Ketiga partisipan merasa puas dan menerima kelebihan serta kekurangan pada kondisi fisiknya.

*"Kalau sekarang, menurut aku ya udah ideal aja segini. Secara udah emak-emak gitu kan..."* (Ibu Pika)

*"Kan ada ibu-ibu yang mungkin mempersepsikan perubahan bentuk tubuh tuh kayak hal yang sangat, apa*

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

*ya, mungkin hal yang emang harus dijaga gitu. Kalo aku sih lebih ke yang, oh yaudah namanya abis melahirkan, punya anak gitu, jadi yaudah.”* (Ibu Rita)

*”Memaknai ya... Eee... Ya udah, memang semuanya pasti kayak gitu. Jadi kayak ya sudah diterima saja karena memang aku pun dari sebelum hamil karena bawaannya itu lebih gampang naik berat badan dibanding turun berat badan.”* (Ibu Lia)

### ***Perceived Social Support – Emotional/Esteem Support***

*Emotional/esteem support* yang diterima dua dari tiga partisipan selama periode postpartum berupa perhatian dan *positive regards* yang diberikan oleh orang-orang terdekat yang juga merupakan seorang ibu dengan cara meyakinkan ibu mengenai betapa normalnya untuk seorang ibu yang baru melahirkan untuk mengalami perubahan bentuk tubuh. Satu dari tiga partisipan menerima *emotional/esteem support* selama periode postpartum berupa dukungan terkait program diet yang dilakukan. Dukungan tersebut diterima dari suami, keluarga suami, serta orang tua. Dengan diberikannya *emotional/esteem support*, ketiga partisipan dapat memaknai perubahan bentuk tubuh yang dialami selama periode postpartum sebagai hal yang wajar dan normal serta membantu dua dari tiga partisipan untuk merasa lebih nyaman dengan kondisi fisiknya selama periode postpartum. Alih-alih berfokus pada bentuk tubuh, satu dari tiga partisipan lebih berfokus pada kesehatan diri sendiri dan bayi. Karena *emotional/esteem support* diterima dari sosok perempuan yang juga merupakan seorang ibu, dua dari tiga

partisipan merasa bahwa proses perubahan bentuk tubuh tidak hanya dialami seorang diri, melainkan dialami oleh seluruh ibu yang baru melahirkan. Dengan adanya hal tersebut, dua dari tiga partisipan tidak merasa sendiri dan dapat lebih memaklumi perubahan bentuk tubuh yang dialami.

*”Iya dibilangin, nggak apa-apa... ini belum aja berubah bentuk badannya karena kan abis lahiran... nanti seiring berjalannya waktu ya pasti berubah bentuk badannya, pasti balik lagi. Gitu rata-rata pada ngomong gitu, tetangga, ibu mertua, ibu ngomong gitu itu banyak, semua wanita juga kayak gitu, gitu...”* (Ibu Pika)

*”Kita paling saling itu aja sih... saling support aja. Ya emang udah begini, paling kita gimana ya, cuman kayak, yaudah nikmati aja... sekarang udah fokus sama ngurus bayi aja... yang penting bayi seneng, bayi sehat. Yang penting kitanya sehat.”* (Ibu Rita)

*”... jadi kayak karena aku kan sambil diet, tapi menyusui juga. Jadi beberapa banyak yang menentang juga sih ... tapi beberapa sih ada yang dukung juga ya ... terus aku juga diet itu juga aku bukan semata-mata gak mikirin tentang ASI juga, dan itu maksudnya sudah aku pikirkan matang-matang gitu.”* (Ibu Lia)

Secara spesifik, penerimaan *emotional/esteem support* berperan besar bagi proses penyesuaian diri dua dari tiga partisipan selama periode *postpartum*, terutama mengenai penerimaan diri terkait

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

perubahan bentuk tubuh. Pemberian *positive regards* dari sosok-sosok perempuan di sekitar dua dari tiga partisipan berupa kalimat penyemangat membantu pembentukan persepsi terkait proses perubahan bentuk tubuh yang harus dilalui setelah melahirkan. Dengan diterimanya *positive regards*, dua dari tiga partisipan dapat lebih menikmati serta percaya diri dengan bentuk tubuhnya saat ini. Sedangkan, satu dari tiga partisipan merasa bahwa *emotional/esteem support* yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya tidak terlalu berperan besar dalam pemaknaan perubahan bentuk tubuh selama periode *postpartum*.

*"Nerimanya, yaudah. Oh iya ya, Ibu Pika kan habis lahiran gitu kan, ya gimana... Pasti kan butuh proses untuk kembali ke ukuran semula gitu... jadi kita ngerasa, oh iya bukan cuma sendiri gitu kan... bukan cuma Ibu Pika sendiri yang ngalamin kayak gini. Emang semua orang emang kayak gitu, emang prosesnya seperti itu, gitu."* (Ibu Pika)

*"Jadi kan emang aku juga ngerasa ada masanya. Sekarang memang yaudah, jalanin aja, dinikmati aja, mau gimana ... dan aku kayak lebih, oh percaya diri gitu, kayak lebih percaya diri lagi. Lebih kayak, oh emang bener semuanya juga ngalamin."* (Ibu Rita)

### ***Perceived Social Support – Informational Support***

Dengan perubahan bentuk tubuh yang dialami selama periode *postpartum*, ketiga partisipan menerima *informational support* dari orang-orang terdekat, seperti ibu kandung, ibu mertua serta sesama ibu

*postpartum* primipara. *Informational support* yang diterima berupa masukan terkait kekhawatiran akan bentuk tubuh yang tidak kunjung kembali seperti semula serta diskusi-diskusi terkait perubahan bentuk tubuh.

*"Kalau untuk yang ini dari keluarga ya, dari orang tua dari ibu sama mertua, ibu mertua, itu katanya ngga apa-apa, karena kan memang pada, apa, kalau orang habis melahirkan kan, rahimnya besar karena habis ada bayinya... nah itu memang masih besar, kan ada tahapnya. Terus kan lemak-lemak itu kan banyak di perut gitu kan kalau abis lahiran, nah yaudah, memang normal."* (Ibu Pika)

*"Nah mereka tuh suka kasih-kasih informasi, sharing gitu. Diskusi lah, kayak mereka suka bilang kalo emang ya namanya baru melahirkan ya emang gini badannya, masih bergelambir lah, stretchmark masih ada lah. Gitu-gitu. Ada juga yang bilang kayak kalo langsung kurus atau kayak mau kurusin badan ya ga sehat, nanti ngaruh ke ASI, gitu-gitu"*. (Ibu Rita)

*"Terus ya pada bilang gitu, katanya rajin ini aja, breastfeeding. Katanya nanti juga lama-lama katanya balik sendiri badannya ... Temen, temen deket yang kasih tau. Sama itu, program diet itu kan juga juga apa namanya, arahan dari teman juga."* (Ibu Lia)

Ketiga partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih positif ketika mendapatkan informasi bahwa perubahan bentuk tubuh merupakan hal yang normal

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

dialami oleh semua ibu yang baru melahirkan dan membutuhkan proses agar bisa kembali ke bentuk tubuh semula. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, dua dari tiga partisipan menjadi lebih tenang, menerima perubahan bentuk tubuhnya, dapat lebih mengantisipasi terkait bentuk tubuh yang membutuhkan proses untuk dapat kembali seperti sebelum kehamilan, serta memaklumi perubahan bentuk tubuh serta peningkatan berat badan. Dengan diberikannya informasi terkait perubahan bentuk tubuh yang berproses untuk dapat kembali seperti sebelum kehamilan, satu dari tiga partisipan menjadi tidak terlalu memusingkan dan mengupayakan cara-cara ekstrim terkait penurunan berat badan.

*"Yang paling berpengaruh informasinya ya, yaudah semua orang juga kayak gitu, nanti juga bakal balik ke bentuknya semula, itu. Baru kan lebih menenangkan ya. Gitu, jadi kan kita bisa lebih menerima, oh ya ini ada prosesnya, tapi juga ada tahap-tahapannya, nggak langsung kurus. Kakak ya jadinya nerima aja."* (Ibu Pika)

*"Kayak aku ya gitu ya, tadi aku bilang, aku jadi lebih santai, jadi lebih nggak terlalu terobsesi pengen, ambis pengen kurus. Jadi kan ikutin prosesnya aja gitu."* (Ibu Rita)

*"Apa ya... bahwa sebenarnya ya normal aja gitu, namanya ibu hamil, melahirkan, badannya jadi gemuk. Aku memaklumi bentuk badan aku, tapi kan bukan berarti aku memaklumi kalo misal nanti aku jadi kurang sehat, kurang fit, gara-gara badan aku kegemukan, gitu, sih."* (Ibu Lia)

### *Perceived Social Support – Tangible/Instrumental Support*

Dua dari tiga partisipan menerima *tangible/instrumental support* dari keluarga, seperti suami dan ibu mertua, berupa penyediaan alat bantu kesehatan untuk proses pemulihan luka operasi *caesar* serta pembiayaan program diet khusus untuk ibu menyusui. Satu dari tiga partisipan menerima *tangible/instrumental support* dari teman-teman sesama ibu *postpartum* primipara berupa baju yang dapat digunakan untuk ibu menyusui.

*"Ya, dibeliin, ya itu tadi, ya memang dibeliin sama suami kan, korset. Terus kayak, ibu mertua kan ngomong, oh iya ibu punya tuh, korset masih bagus, nanti ibu bawain".* (Ibu Pika)

*"Jadi pas bayi baru lahiran kan orang pada ngadoin tuh Kak, nah ya itu beberapa ngasihnya malah buat aku gitu, ngasih baju. Kan kalo bajunya ga cocok ga percaya diri kan Kak, apalagi kan payudara ibu yang lagi ASI tuh beda gitu. Jadi dikasih baju itu, dan emang berguna juga. Selain bagus, berguna juga buat aku ASI di tempat umum gitu misalnya".* (Ibu Rita)

*"Itu, dibayarin sama suami, program dietnya. Akhirnya dibayarin. Karena kan mahal, gak murah gitu."* (Ibu Lia)

Dengan diberikannya bantuan-bantuan material selama periode *postpartum* terkait dengan perubahan bentuk tubuh, dua dari tiga partisipan merasa senang serta lebih diperhatikan

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

walau sudah terjadi perubahan bentuk tubuh se usai melahirkan. Satu dari tiga partisipan yang menerima baju khusus ibu menyusui memaparkan bahwa pemberian baju tersebut membantunya dalam meningkatkan percaya diri terkait bentuk tubuhnya setelah melahirkan. Selain itu, satu dari tiga partisipan merasa bersyukur karena rasa peduli suami tidak berubah walau ia sudah mengalami perubahan bentuk tubuh.

*"Ya kalau Kakak ya gimana ya persepsinya... ya seneng aja gitu kayak diperhatiin gitu kan ... Kita lebih merasa diperhatikan gitu kan..."* (Ibu Pika)

*"Seneng... terharu. Merasa diperhatiin. Karena biasanya yang dibeli-beliin ya bayinya aja kan, anak aku gitu. Tapi ini aku juga dikasih kado. Merasa diperhatiin, disayang gitu."* (Ibu Rita)

*"Ya bersyukur aja, berterima kasih aja sama ternyata suami pengertian. Merasa diperdulikan juga kan. Jadi dengan segala perubahan bentuk tubuh aku gitu, kan drastis juga ya aku naiknya, ya tapi suami masih peduli."* (Ibu Lia)

### ***Perceived Social Support – Belonging/Companionship Support***

Selama periode *postpartum*, satu dari tiga partisipan menerima *belonging/companionship support* dari ibu kandung dan ibu mertua sedangkan dua dari tiga partisipan menerima *belonging/companionship support* dari suami.

*"Jadi, ibu Ibu Pika sama mertua yang di rumah, yang nemenin dari*

*awal. Kalau Ibu Pika kemarin sampe 40 hari ya kurang lebih".* (Ibu Pika)

*"Itu tadi, habisin waktu bareng suami dan anak aku juga. Kan suami aku kerja, kalo Sabtu Minggu, dia ga main sama temennya gitu, tapi sama aku, sama anak aku juga. Itu sih. Bukan yang jalan atau main kalo sama suami aku, ya di rumah aja ngabisin waktunya."* (Ibu Rita)

*"Jadi kadang dia suka ngambil cuti sehari gitu, jadi supaya bisa paling ngajak makan, jalan-jalan, atau ya bareng aja di rumah, nemenin gitu."* (Ibu Lia)

Dengan pemberian *belonging/companionship support*, dua dari tiga partisipan merasa disayang serta diterima oleh suami. Walau dengan perubahan bentuk tubuh yang sudah dilalui selama kehamilan dan setelah melahirkan, suami dua dari tiga partisipan tetap memperlakukan dan menerima dua dari tiga partisipan dengan penuh sayang. Apabila suami tidak sering meluangkan waktu, satu dari tiga partisipan akan *overthinking* dan merasa buruk terkait bentuk tubuhnya saat ini. Namun, satu dari tiga partisipan merasa bahwa pemberian *belonging/companionship support* tidak hanya membantu dalam penyesuaian diri terkait perubahan bentuk tubuh, namun juga untuk membantu dalam penyesuaian diri sebagai ibu baru. Pemaknaan itu muncul karena dengan segala keterbatasan yang dirasakan karena harus melewati proses pemulihan se usai melahirkan, ia merasa sangat terbantu dengan hadirnya ibu kandung serta ibu mertua.

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

"Senang dan terharu sampe ditemenin dan dibantuin segitu lamanya, sama ibu Ibu Pika, sama mertua Ibu Pika juga. Jadi gak ngerasa sendirian. Kalo misalkan kita belum bisa ngelakuin apa, ya dibantuin, dikasih, diajarin, nanti kayak gini-gini, gitu. ... lebih merasa kebantu aja gitu...." (Ibu Pika)

"Ngerasa disayang. Jadi aku bentuknya kayak gini juga ya aku diterima apa adanya, disayang apa adanya gitu." (Ibu Rita)

"Senang aja sih. Ternyata masih ada yang sayang gitu. Oh, ternyata apa namanya, suami tidak melihat fisik sih. Jadi, apapun perubahan bentuknya, ternyata dia tetap sama perlakuannya." (Ibu Lia)

### DISKUSI

Proses pemaknaan ibu *postpartum* primipara terhadap bentuk tubuh setelah melahirkan didukung oleh bagaimana ibu mempersepsikan *emotional/esteem* support yang diterima selama periode *postpartum*. Penerimaan dukungan emosional berupa *positive regards* serta kata-kata penyemangat terkait bentuk tubuh ibu setelah melahirkan membantu ibu dalam merasa percaya diri serta diterima oleh orang-orang terdekatnya. Hal ini sejalan dengan pemaparan Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2017) mengenai bagaimana dukungan emosional dapat membantu penerimanya untuk merasa lebih nyaman dan optimis terhadap situasi yang sedang dialaminya.

Sebagai seorang ibu *postpartum* primipara, minimnya informasi serta pengalaman terkait hal-hal yang akan

dialami pada periode *postpartum* merupakan hal yang dapat menimbulkan kekhawatiran (Aisyah dalam Handayani, 2015). Saat dihadapkan dengan situasi baru seperti perubahan kondisi fisik setelah melahirkan serta proses adaptasi menjadi ibu baru, ibu *postpartum* primipara dapat merasa kewalahan. Penyediaan informasi, saran, serta arahan terkait bentuk tubuh setelah melahirkan dapat mendukung proses penerimaan bentuk tubuh pada ibu *postpartum* primipara. Selain itu, diskusi-diskusi yang dilakukan partisipan dengan para ibu lainnya membantu ibu *postpartum* primipara untuk lebih memaklumi bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan pemaparan Uchino (2004) terkait bagaimana *informational support* dapat membantu penerimanya. Pada beberapa partisipan, *informational support* yang diterima dinilai sebagai suatu bentuk dukungan yang memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri terkait bentuk tubuh selama periode *postpartum*.

Selain itu, bentuk dukungan yang diterima oleh ibu *postpartum* primipara dapat berupa pemberian bantuan material dari orang-orang terdekat ibu. Dalam hal ini, pemberian bantuan material berupa hal-hal yang dibutuhkan ibu *postpartum* primipara selama proses penyesuaian diri terkait bentuk tubuhnya, seperti korset medis, baju-baju yang dirancang khusus untuk ibu menyusui, ataupun pembiayaan terkait program penurunan berat badan. Pemberian bantuan material membantu ibu dalam menyikapi bentuk tubuhnya setelah melahirkan. Hal ini sejalan dengan pemaparan Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2017) terkait manfaat penerimaan *tangible/instrumental support* bagi penerimanya.

Bentuk dukungan lain yang juga diterima oleh ibu *postpartum* primipara

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

terkait perubahan bentuk tubuh adalah *belonging/companionship support*. Dengan menerima bentuk dukungan berupa pemberian waktu luang oleh *significant others* dari ibu, dapat membantu ibu dalam merasa diterima walau ibu mengalami perubahan bentuk tubuh yang cukup drastis selama fase kehamilan. Selain itu, ibu juga merasa diperdulikan karena ibu tidak dibiarkan sendiri selama proses penyesuaian diri. Dengan menerima dukungan jenis ini, beberapa partisipan memaparkan bahwa mereka merasa disayang apa adanya tanpa melihat fisik. Penerimaan bentuk dukungan jenis ini juga dapat membantu ibu untuk terhindar dari pemikiran-pemikiran negatif terkait perubahan bentuk tubuh karena ibu menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang membangkitkan *mood*. Hal ini sejalan dengan pemaparan Uchino (2004) terkait bagaimana *belonging/companionship support* dapat membantu penerimanya.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, ibu *postpartum* primipara banyak menerima *social support* dari suami, keluarga, serta sosok-sosok perempuan yang sudah pernah atau sedang mengalami perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan. Ketika menerima dukungan dari sesama ibu, ibu *postpartum* primipara merasakan *sense of belonging* sehingga ibu merasa tidak sendiri dalam menghadapi situasi ini. Selain itu, persepsi yang terbentuk adalah bahwa semua ibu pasti melalui fase perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan. Dengan terbentuknya persepsi tersebut, ibu *postpartum* primipara dapat lebih menerima dan memaklumi bentuk tubuhnya setelah melahirkan.

Selama melakukan penelitian, peneliti menemukan beberapa keterbatasan dalam proses analisis data yang sudah

diperoleh. Ketika menyusun panduan wawancara, peneliti tidak mempertimbangkan kemungkinan berubahnya *body image* ibu sepanjang periode *postpartum* serta adanya faktor-faktor lain yang dapat membantu proses pembentukan *body image* positif ibu *postpartum* primipara selain *perceived social support*. Jika digali lebih dalam, faktor-faktor lain tersebut mungkin dapat meningkatkan ketajaman serta kedalaman proses analisis data.

### SARAN

Partisipan yang merupakan ibu *postpartum* primipara memaknai perubahan bentuk tubuh selama kehamilan hingga setelah melahirkan secara positif. Proses terbentuknya penerimaan terhadap bentuk tubuh ibu setelah melahirkan dimaknai sebagai salah satu hal yang alami untuk dialami sehingga ibu *postpartum* primipara dapat lebih memaklumi bentuk tubuhnya setelah melahirkan. Dari keempat jenis *social support* yang diterima, terdapat perbedaan antara persepsi yang dimiliki terkait *social support* yang berperan penting dalam membantu ibu terkait pembentukan *body image* positif. Bagi Ibu Pika, *emotional/esteem support* dan *informational support* memiliki peran penting dalam membantu pembentukan *body image* positif yang dimiliki Ibu Pika. Bagi Ibu Rita, keempat jenis *social support* memiliki peran penting dalam membantu pembentukan *body image* positif yang dimiliki Ibu Rita. Sedangkan bagi Ibu Lia, jenis *social support* yang memiliki peran penting dalam membentuk *body image* positif adalah *tangible/instrumental support* dan *belonging/companionship support*.

## GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

Perbedaan persepsi terkait jenis *social support* yang paling berperan penting dalam membantu pembentukan *body image* positif ibu dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah ekspektasi yang ibu miliki terkait pemberian *social support* berperan besar dalam bagaimana ibu mempersepsikan *social support* yang diterima. Melalui penelitian ini, dapat dilihat bahwa terdapat kemungkinan terbentuknya persepsi negatif terkait *social support* yang diberikan karena tidak sesuai dengan ekspektasi ibu. Selain itu, latar belakang medis yang dimiliki oleh dua dari tiga partisipan dapat membantu proses terbentuknya *body image* positif. Hal tersebut didorong oleh adanya pengetahuan medis yang dimiliki terkait gambaran proses perubahan bentuk tubuh yang harus dilalui ibu setelah melahirkan.

Untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat memastikan keberagaman jumlah partisipan ibu bekerja dan ibu rumah tangga agar data yang didapat lebih beragam. Peneliti dapat lebih memperhatikan keterbatasan terkait konsep *body image* yang kemungkinan dapat berubah seiring berjalannya waktu sehingga peneliti dapat lebih menyesuaikan ke panduan wawancara. Selain itu, peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk menggali faktor-faktor lain di luar *perceived social support* yang dapat membantu proses pembentukan *body image* positif ibu *postpartum primipara*.

### DAFTAR PUSTAKA

Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M. dan Retnaningsih. 2015. Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. 8(1): 18-24.  
<http://www.ejournal.gunadarma.ac>

- [id/index.php/psiko/article/view/1286](http://id/index.php/psiko/article/view/1286)
- Adiningsih, F. K. 2016. Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita pasca melahirkan. *Skripsi*. Unika Soegija Pranata.
- Amalia, D. R., Dewi, M. P. dan Kusumastuti, A. N. 2018. *Body dissatisfaction* dan harga diri ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*. 11(2):161-171.  
<http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2261>
- Ammah, N. dan Arifiyanto, D. 2021. Gambaran depresi pada ibu *postpartum*: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. 25 Agustus 2021, Pekalongan, Indonesia. pp. 1841-1848.  
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.941>
- Astri, R., Fatmawati, A. dan Gartika, N. 2020. Dukungan sosial pada ibu *postpartum primipara* terhadap kejadian *postpartum blues*. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 7(1):16-21.  
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/download/417/237>
- Astuty, R. 2019. Perbedaan adaptasi psikologis ibu nifas primipara dan multipara pada fase *taking in* di rumah sakit Dewi Sartika Kota Kendari. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Creswell, J. W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Edisi ke-4. Pearson. Boston.
- Creswell, J. W. 2007. *Qualitative Inquiry and Research Designs: Choosing Among Five Approaches*. Edisi ke-2. Sage Publications. California.
- Creswell, J. W. dan Creswell J. D. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Edisi ke-5. Sage Publications. California.
- Cutrona, C. E. 1986. Objective determinants of *perceived social support*. *Journal*

GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

- of Personality and Social Psychology.* 50(2):349–355. doi:10.1037/0022-3514.50.2.349
- Dalmedo, S. Y. 2022. Examining Body Image Among Adolescent Girls. *Skripsi.* University of Wolverhampton. [https://wlv.openrepository.com/bitstream/handle/2436/624967/Dalmedo\\_PhD\\_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://wlv.openrepository.com/bitstream/handle/2436/624967/Dalmedo_PhD_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Devi, Y. R. dan Fourianalistyawati, E. 2018. Hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri sebagai peran ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di Jakarta. 11(1):9-20. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>
- Dulock, H. L. 1993. Research design: Descriptive research. *Journal of Pediatric Oncology Nursing.* 10(4):154-157. <https://doi.org/10.1177/104345429301000406>
- Dumas, A. A. dan Desroches, S. 2019. Women's use of social media: What is the evidence about their impact on weight management and body image? *Current Obesity Reports.* 8: 18-32. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0324-4>
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W. dan Elida, T. 2022. Peran dukungan sosial dalam meningkatkan harga diri ibu primipara. *Jurnal Ilmu Perilaku.* 6(2):130-150. DOI:10.25077/jip.6.2.130-150.2022
- Fazriati, A. dan Nawati. 2021. Gambaran *body image* pada ibu pasca melahirkan di wilayah puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. *Skripsi.* Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/2579/>
- Gallagher, E.N. dan Vella-Brodrick, D.A. 2008. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and individual differences.* 44(7): 1551–1561. DOI: 10.1016/j.paid.2008.01.011
- Goldsmith, D. J. 2008. *Communicating Social Support.* Edisi ke-2. Cambridge University Press.
- Hartley, E., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H. dan Hill, B. 2020. A qualitative insight into the relationship between postpartum depression and body image. *Journal of Reproductive and Infant Psychology.* 39(3): 1-13. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1710119>
- Hutasoit, E.S., Yanti, N., Hayati, S., Azwar, Y., Noviyanti dan Utami, K. 2021. Pemantauan kecemasan dan lama persalinan pada ibu bersalin dengan pelaksanaan yoga kehamilan. *Jurnal ABDIMAS-HIP: Pengabdian Kepada Masyarakat.* 2(2): 96-101. <https://doi.org/10.37402/abdimaшип.vol2.iss2.147>
- Indriani, E. 2018. Hubungan Karakteristik Ibu Primipara Dengan Tingkat Pengetahuan Perawatan Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://repository.ump.ac.id/8156/>
- Kamariyah, N. 2014. Kondisi psikologi mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS ASKI Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.* 7(1):29-36. <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.483>
- Khusen, V. dan Suryadi, D. 2021. The relationship between perceived social support and the psychological well-being of pregnant women expecting their first child (primigravida). *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and*

GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA* YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

- Humanities (ICEBSH 2021)*. 8 Agustus 2021. 548-554. 10.2991/assehr.k.210805.086
- Kumalasari, A. Y. dan Rahayu, M. N. 2022. *Self esteem* dan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 10(4): 653-661. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Lakey, B. dan Cassady, P. B. 1990. Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(2):337-343. doi:10.1037/0022-3514.59.2.337
- Mappaware, N. A., Muchlis, N. dan Samsualam. 2020. *Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi ke-1. Deepublish Publisher.
- Murdiyanto, E. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*. Edisi ke-1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta Press. Yogyakarta.
- Negron, R., Martin, A., Almog, M., Balbierz, A. dan Howell, E. A. 2013. Social support during the postpartum period: mothers' views on needs, expectations, and mobilization of support. *Matern Child Health*. 17: 616-623. DOI: 10.1007/s10995-012-1037-4
- Octavia, C. F., Hartanti dan Setiono, V. 2018. Hubungan *big five personality* dan dukungan sosial suami dengan *body image* pada perempuan dalam periode *postpartum*. *Calyptra: Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya*. 7(2): 2006-2023. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3443>
- Oktaputring, D., Susandi, C. dan Suroso, S. 2017. *Postpartum blues*: Pentingnya dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada ibu primipara. *Psikodimensia*. 16(2): 151-157. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1217>
- Procidano, M. E. dan Heller, K. 1983. Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*. 11(1): 1-24. DOI:10.1007/BF00898416
- Putri, A. F. 2019. Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 3(2): 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ramanda, R., Akbar, Z. dan Wlrastr R.A.M.K. 2019. Studi kepustakaan mengenai landasan teori *body image* bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2):121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ridwan, K., Febriani, Z. dan Marhamah, S. 2017. Hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di Jakarta serta tinjauannya dalam islam. *Jurnal Online Psikogenesis: Fakultas Psikologi Universitas Yarsi*. 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.492>
- Romano, M., Cacciatore, A., Rosalba, G. dan Rosa, B. L. 2010. Postpartum period: three distinct but continuous phase. *Journal of Prenatal Medicine*. 4(2): 22-25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3279173/>
- Saleh, S. 2017. *Analisis Data Kualitatif*. Edisi ke-1. Pustaka Ramadhan. Bandung.
- Samosir, N., dan Nasution, S. S. 2016. Persiapan perawatan persalinan ibu primipara dan multipara. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/62513>

GAMBARAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* PADA IBU *POSTPARTUM PRIMIPARA*  
YANG MEMILIKI *BODY IMAGE* POSITIF

- Sarafino, E. P. dan Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Edisi ke-7. John Willey & Sons. Amerika Serikat.
- Sari, G. G., Wirman, W. dan Dekrin, A. 2021. Pengaruh body image terhadap konsep diri mahasiswi public relation di Kota Pekanbaru. *Journal of Strategic Communications*. 12(1):52-60. <https://doi.org/10.35814/coverage.v12i1.2610>
- Slade, P. D. 1994. What is body image? *Behaviour Research and Therapy*. 32(5): 497-502. DOI:10.1016/0005-7967(94)90136-8
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*. 35(53):53-79. 10.2307/2626957
- Tresna, K. A. A. D., Sukamto, M. E. dan Tondok, M. S. 2021. Celebrity worship and body image among young girls fans of K-pop girl groups. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. 18(2):100-111. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19392>
- Uchino, B. N. 2004. *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships*. Edisi ke-1. Yale University.
- Varney, H., Kriebs, J. M. dan Gegor, C. L. 2004. *Varney's Midwifery*. Edisi ke-4. Jones and Bartlett Publishers.
- Vasra, E. dan Noviyanti, A. 2021. Membangun body image ibu hamil terintegrasi hypnosis dalam upaya pemantauan kesejahteraan janin. *Journal of Community Engagement in Health*. 4(1):167-174. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.137>
- Willig, C. 2013. *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Edisi ke-3. Open University Press. New York.
- Yomiga, F. F. 2022. Gambaran citra tubuh pada ibu pasca persalinan di Kota Jambi tahun 2022. *Skripsi*. Universitas Jambi.
- Zinn, A., Palmer, A.N. dan Nam, E. 2017. *The predictors of perceived social support among former foster youth*. 72: 172-183. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.07.015>