

## **PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK TUBUH DITINJAU DARI STRATEGI KOPING PADA REMAJA WANITA DI SMA NEGERI 2 NGAWI**

**Gannis Eka Pramita Sari, Hardjono, Aditya Nanda Priyatama**

### **Abstrak**

Sejalan dengan pertumbuhan fisik, remaja wanita cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh mereka, bahkan membuat remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh apabila perubahan bentuk tubuh saat masa perkembangan tersebut tidak sesuai dengan impian. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi perkembangan remaja wanita, menyebabkan remaja memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah, menghalangi remaja wanita untuk bergaul dan mengembangkan diri, serta menimbulkan kecemasan, yang menuntut remaja untuk memilih dan menggunakan strategi koping yang tepat untuk mengatasi masalah ketidakpuasan bentuk tubuh. Semua strategi koping merupakan cara yang efektif untuk meredakan masalah, namun strategi koping tertentu dapat memberikan hasil yang berbeda pada situasi yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari perbedaan strategi koping yang digunakan oleh remaja wanita. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Ngawi. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala strategi koping dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Analisis data menggunakan teknik analisis *independent sample t test*.

Hasil analisis data menghasilkan nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* 53,13 dan kelompok *emotional focused coping* 56,18. Hal ini berarti bahwa remaja wanita yang menggunakan *problem focused coping* mempunyai ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih rendah daripada kelompok *emotional focused coping*. Uji *independent sample t test* menghasilkan  $t$  hitung = -2.383 dan  $t$  tabel = 1.984, dengan probabilitas  $p$ -value > 0,05 (0,019). Hal ini berarti hipotesis diterima, yaitu terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi.

**Kata kunci:** Ketidakpuasan bentuk tubuh, strategi koping, remaja wanita

### **A. Pendahuluan**

SMAN 2 Ngawi merupakan sekolah di kabupaten Ngawi yang berstatus RSBI (Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional), dengan fasilitas nomor satu baik dari sarana dan prasarana pengajaran, maupun sistem

pengajaran yang diterapkan, sehingga yang bersekolah di SMA 2 Ngawi diyakini oleh sebagian besar masyarakat, adalah orang-orang dari golongan ekonomi atas, memiliki kemampuan intelektual yang tinggi, bahkan *mode* atau *fashion* yang digunakan siswa SMAN 2 Ngawi menjadi acuan oleh siswa dari sekolah lainnya. Hal ini dapat menjadi salah satu pemicu siswa SMA Negeri 2 Ngawi, yang masuk dalam kategori remaja memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh. Sesuai dengan pendapat McLauren dan Gauvin (2002) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan makan lebih banyak dialami oleh wanita yang memiliki kelas sosial yang tinggi. Selain itu menurut Papalia, dkk. (2008) bahwa remaja yang diakui oleh masyarakat sebagai sosok yang berprestasi, terpandang, diunggulkan, cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh mereka.

Ketidakpuasan bentuk tubuh muncul berkaitan dengan salah satu ciri pertumbuhan pada masa remaja, yaitu adanya perubahan bentuk fisik. Sejalan dengan perubahan tubuh pada masa remaja, gambaran dan penilaian terhadap diri mulai terbentuk. Menurut Santrock (2005) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Kepedulian terhadap citra tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2006). Selain itu sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Harter dalam Santrock, 2005).

Selain menyebabkan rasa percaya diri yang rendah, ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja perempuan (Sukamto, 2006), juga dampak citra tubuh negatif antara lain mengalami gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Sejcova, 2008). Menurut Daradjat (dalam Asri dan Setiasih, 2004), bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akan

merasa kurang percaya diri dan timbul rasa cemas ketika individu tersebut mengalami konflik batin serta tekanan perasaan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Troisi dkk. (2006) bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan adanya gangguan kecemasan.

Kondisi penuh tekanan dan menimbulkan kecemasan akibat ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut, menimbulkan cara untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa, yang disebut dengan istilah strategi koping. Terdapat beberapa strategi koping yang dilakukan individu berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh mereka, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. Hal ini berdasarkan pendapat Valuntis dkk. (2008) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan dengan berbagai jenis koping, yaitu *active coping* yang berfokus pada masalah dan *mental-behaviour disengagement* yang berfokus pada emosi.

Hal ini yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dan strategi koping, yaitu penulis ingin melihat adanya perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan remaja. Penulis ingin mengetahui strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja, sebab pada hakikatnya koping yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi, sama-sama menjadi cara yang efektif dalam mengurangi tekanan, bergantung pada situasi dan masalah yang dihadapi (Cheng, 2001).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan oleh remaja wanita di SMAN 2 Ngawi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu memberikan informasi kepada remaja, orang tua dan guru bimbingan konseling dalam mengantisipasi dan memberi penanganan yang efektif terhadap perubahan pada usia remaja, terlebih perubahan pada fisik yang bisa menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja.

## B. Landasan teori

### 1. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. ketidakpuasan bentuk tubuh dimaknai oleh Troisi, dkk. (2006) sebagai evaluasi negatif dan subyektif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* oleh Asri dan Setiasih (2004) disebabkan adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki. Hal ini juga diutarakan oleh Sejcova (2008), yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* sebagai pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki, berat badan, bagian perut dan pinggul.

Menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) aspek-aspek ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) antara lain:

- a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka.
- b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial. Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu tersebut merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.
- c. *Body checking*. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti

menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

- d. Kamufase tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.
- e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain

Ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dapat memberikan efek negatif yaitu depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, serta bunuh diri atau kematian.

## 2. Strategi Koping

Koping berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan menghadang, melawan, ataupun mengatasi (Mu'tadin, 2002). Mu'tadin (2002) menambahkan strategi koping merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan *cope* sebagai menangani suatu masalah menurut suatu cara, seringkali dengan cara menghindari, melarikan diri dari atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul. Koping oleh Pramadi dan Lasmono (2003) diartikan sebagai respons yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis.

Terdapat beberapa bentuk strategi koping, salah satunya menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rustiana, 2003), antara lain:

- a. *Problem focused coping*. Strategi koping yang berpusat pada masalah atau situasi yang menyebabkan stres. Strategi ini meliputi cara-cara yang dilakukan individu secara konstruktif terhadap stres

yang dialami individu yang bersangkutan, sehingga individu dapat terbebas dari masalah tersebut.

- b. *Emotional focused coping* (strategi koping berfokus pada emosi). Strategi ini mengikutsertakan usaha mengubah emosi, berdasarkan pengalaman yang disebabkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres.

Menurut Pestaanjee (1992) bentuk strategi koping antara lain *approach* (pendekatan) dan *avoidance* (penolakan). Strategi *approach* yaitu usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikan, sehingga tidak lagi menekan individu, sedangkan strategi *avoidance* yaitu usaha untuk mengurangi ketegangan dengan menghindar dari masalah. Menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi *approach* sama halnya dengan *problem focused coping*, sedangkan strategi *avoidance* sama dengan *emotional focused coping*.

Bentuk strategi koping secara spesifik atau indikator perilaku lainnya, antara lain (Aldwin dan Revenson, 1987):

- a. *Problem focused coping*. Seseorang yang menggunakan strategi koping ini dapat diketahui dari indikator perilaku sebagai berikut:
  - 1) *Exercised caution* (menahan diri), yaitu tindakan yang disadari dengan adanya pertimbangan bahwa individu cenderung untuk melakukan tindakan yang memerlukan tantangan daripada tindakan yang mampu menyelesaikan masalah dengan cepat.
  - 2) *Instrumental action* (tindakan instrumental), yaitu tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun rencana-rencana apa yang dilakukan.
  - 3) *Negotiation* (negosiasi), yaitu usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapi serta untuk memikirkan atau menyelesaikan masalah.

- 4) *Support mobilization*, meliputi usaha untuk mendapatkan informasi, nasihat, dan dukungan secara emosional dari seseorang
- b. *Emotional focused coping* (strategi koping berfokus pada emosi). Strategi koping yang berfokus pada emosi memiliki indikator perilaku sebagai berikut:
- 1) *Escapism* (pelarian dari masalah), dapat diartikan bahwa individu menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya individu yang bersangkutan berada pada situasi yang menyenangkan.
  - 2) *Minimization* (pengabaian), yaitu usaha untuk menolak, merenungkan suatu masalah, serta bertindak seolah tidak terjadi apa-apa dan dengan strategi ini individu mempunyai kemampuan dalam mengendalikan nafsu.
  - 3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), suatu tindakan pasif yang berlangsung dalam batin, yaitu individu cenderung untuk menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesal dengan apa yang telah terjadi.
  - 4) *Seeking meaning* (pencarian arti), yaitu mencoba untuk menemukan jawaban masalah melalui kepercayaan yang dianut, seperti halnya berdoa.

Terdapat beberapa perbedaan strategi koping yang dipilih dan digunakan oleh masing-masing individu, hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yaitu faktor individual dan konteks lingkungan. Faktor individual tersebut antara lain: perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, dan ketrampilan memecahkan masalah. Konteks lingkungan yang berpengaruh terhadap strategi koping antara lain: kondisi penyebab stres sistem budaya, dan dukungan sosial.

### 3. Remaja Wanita

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mengartikan remaja (*adolescence*) sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

Usia remaja biasanya disebut juga dengan usia belasan. Remaja adalah mereka yang berumur 13-16 tahun (remaja awal), 17-18 tahun (remaja akhir) (Hurlock, 2006). Masa remaja dimulai pada usia 11 tau 12 tahun sampai masa remaja akhir yaitu pada awal usia dua puluhan (Papalia dkk., 2008). Usia belasan tahun lebih populer dalam mengelompokkan usia remaja, namun sebenarnya remaja yang lebih tua yaitu sampai usia 21 tahun masih dianggap usia belasan tahun atau remaja (Hurlock, 2006). Monks dkk. (2004) menambahkan masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Masa remaja memiliki beberapa ciri, salah satunya adalah masa remaja merupakan masa periode yang penting dan peralihan. Perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi pada masa ini, membuat masa remaja juga disebut usia pubertas (Santrock, 2003).

Pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja sering menimbulkan beberapa masalah pada diri remaja tersebut. Menurut Santrock (2005) kejadian-kejadian seperti *menarche* (pada remaja putri) menyebabkan perubahan tubuh yang menuntut perubahan yang cukup bermakna dalam konsep diri, mungkin menyebabkan krisis identitas, sehingga pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya yang memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif. Remaja putri lebih merasa



tidak puas terhadap keadaan tubuhnya karena lemak tubuhnya yang bertambah, sedangkan pada remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot mereka yang meningkat (Santrock, 2003; Papalia dkk., 2008).

Terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja wanita sangat memperhatikan bentuk tubuh, dan menganggap bentuk tubuh ataupun penampilan fisik adalah hal yang sangat penting, antara lain:

a. Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri

Bentuk tubuh atau penampilan fisik memiliki hubungan dengan kepercayaan diri remaja, sesuai dengan pendapat Lord dan Eccles (dalam Santrock, 2003), bahwa konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri keseluruhan dari remaja. Selain meningkatkan kepercayaan diri, bentuk tubuh yang ideal pada remaja perempuan juga dapat meningkatkan harga diri. Harter (dalam Santrock, 2003) menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri.

b. Penerimaan dan dukungan teman sebaya

Menurut Cross dan Cross (dalam Hurlock 2006) menambahkan bahwa minat pada diri sendiri merupakan minat yang terkuat di kalangan remaja, karena mereka sadar bahwa dukungan sosial sangat besar dipengaruhi oleh penampilan diri, yang mencakup daya tarik dan bentuk tubuh yang sesuai dengan seksnya, kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting umat manusia. Dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup, dan karier dipengaruhi oleh daya tarik seseorang.

c. Memenuhi tugas perkembangan

Pertumbuhan fisik akan membawa kesiapan remaja untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada periode berikutnya (Ali dan Asrori, 2008). Hal ini akan sulit dicapai apabila remaja memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan yang diinginkan,

yaitu remaja akan kesulitan untuk menerima keadaan fisiknya (Gunarsa dan Gunarsa, 2004).

## C. Metode Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah strategi koping, yang dibagi menjadi dua komponen yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*, dan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan bentuk tubuh. Definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Strategi koping merupakan berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan, bisa dilakukan melalui usaha yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) atau usaha mengatasi stres yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*).

Strategi koping yang dipilih dapat diketahui bentuk perilaku koping yang berfokus pada pemecahan masalah, antara lain: menahan diri (*exercised caution/cautiousness*), tindakan instrumental (*instrumental action*), negosiasi (*negotiation*), dukungan sosial (*support mobilization*), sedangkan bentuk perilaku koping yang berfokus pada emosi antara lain: pelarian dari masalah (*escapism*), pengabaian (*minimization*), menyalahkan diri sendiri (*self blame*), dan pencarian arti (*seeking meaning*). Tingginya skor pada aspek-aspek salah satu strategi koping menunjukkan kecenderungan seseorang untuk menggunakan strategi koping tersebut.

- b. Ketidakpuasan sosok tubuh adalah penilaian subjektif dan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sehingga timbul perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan sosok tubuh dapat diukur dengan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang dibuat sendiri oleh peneliti, dan

berisi aitem-aitem meliputi beberapa aspek ketidakpuasan bentuk tubuh, yaitu: a) penilaian negatif terhadap sosok tubuh, b) perasaan malu terhadap sosok tubuh ketika berada di lingkungan sosial, c) *body checking*, d) kamuflase tubuh, e) menghindari situasi sosial atau aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain. Semakin tinggi skor yang didapatkan skala ketidakpuasan sosok tubuh, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan sosok tubuh seseorang, begitu pula sebaliknya.

## 2. Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri di SMAN 2 Ngawi, namun subjek yang digunakan sebagai sampel penelitian terdiri hanya dari enam kelas, yaitu kelas XA, XC, XE, XI IPA1, XI IPS1, XI IPS4, sehingga pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2010.

## 3. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua buah skala, yaitu skala strategi koping dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Model skala yang digunakan pada skala strategi koping dan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah model likert yang telah dimodifikasi menjadi empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala strategi koping mengandung aitem *favorable* (mendukung), sedangkan skala ketidakpuasan bentuk tubuh mengandung aitem *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Sedangkan penilaian aitem *unfavourable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai).

Semua alat ukur ini sebelum digunakan diujicobakan untuk mencari validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan *independent sample t-test* melalui program SPSS versi 16.0. Reliabilitas skala dianalisis dengan formula *Alpha Cronbach*, sedangkan validitas

menggunakan pendekatan validitas isi dan teknik korelasi *product moment*. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari 24 aitem dengan indeks daya beda aitem ( $r_{ix}$ ) bergerak dari 0,288 sampai dengan 0,610 dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,860$ . Skala strategi koping komponen aitem *problem focused coping* terdiri dari 26 aitem dengan indeks daya beda aitem ( $r_{ix}$ ) bergerak dari 0,275 sampai dengan 0,591 dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,866$ , sedangkan skala strategi koping komponen aitem *emotional focused coping* terdiri dari 31 aitem dengan indeks daya beda aitem ( $r_{ix}$ ) bergerak dari 0,282 sampai dengan 0,591 dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,882$ .

#### 4. Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *t test*. Analisis kuantitatif menggunakan teknik statistik *independent sample t test* yang digunakan untuk melakukan pengujian ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap 2 sampel, yaitu sampel dengan kecenderungan terhadap *emotional focused coping* dan sampel yang cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

#### D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh yang signifikan antara kelompok strategi koping dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Hal ini ditunjukkan melalui nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* yang lebih kecil dari kelompok *emotional focused coping* ( $53,1389 < 56,1791$ ), atau rata-rata kedua kelompok berbeda. Hasil ini juga diperkuat melalui analisis menggunakan teknik analisis *independent sample t test* terhadap data strategi koping dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, diperoleh *p-value* 0,019 ( $p < 0,05$ ), dan juga hasil *t* hitung -2,383 yang terletak di daerah  $H_0$  ditolak pada kurva *t test* (*t* tabel 1,984).

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan dan penggunaan strategi koping yang berbeda, menyebabkan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang berbeda pula pada remaja wanita. Menurut pendapat Danissov dan Endler (dalam Valuntis dkk., 2008), seseorang dengan koping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh, dapat mengalami gangguan kesehatan, dalam hal ini adalah gangguan makan. Troisi dkk. (2006) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami *binge eating* memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecemasan yang lebih tinggi.

Berbeda dengan Valuntis (2008) yang mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung memilih strategi koping yang adaptif terhadap masalah, memiliki kemampuan untuk mencegah perilaku gangguan makan, atau mengurangi potensi faktor lain penyebab gangguan makan, seperti ketidakpuasan bentuk tubuh. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang memilih *problem focused coping* akan memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang berbeda, yaitu lebih rendah dibanding mereka yang memilih *emotional focused coping*.

Kategori nilai subjek dalam skala ketidakpuasan bentuk tubuh ini berada di antara sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Secara umum, nilai subjek kelompok *problem focused coping* dikategorikan rendah cenderung sedang. Hal ini disebabkan persentase di kategori sangat rendah adalah 13,89%, kategori rendah adalah 33,33%, sedangkan di kategori sedang adalah 52,78%. Subjek kelompok *emotional focused coping*, dikategorikan sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Persentase di kategori sangat rendah adalah 2,99%, kategori rendah adalah 20,89%, kategori sedang adalah 71,64%, sedangkan di kategori tinggi adalah 4,48%.

Berdasar uraian tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* bisa mengurangi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh, namun dalam penelitian ini banyak remaja wanita yang menjadi subjek justru memilih *emotional focused coping*, yaitu sebanyak 65,09%, sedangkan yang

memilih *problem focused coping* sebanyak 34,91%. Bentuk koping ini mungkin saja lebih dipilih oleh individu dalam mengatasi masalahnya, sebab strategi ini adalah cara paling mudah untuk menghindarkan diri dari perasaan sakit dan putus asa (Parry dalam Hapsari dkk., 2002).

## **E. Penutup**

### **1. Kesimpulan**

Penelitian ini membuktikan bahwa perbedaan pemilihan dan penggunaan strategi koping berpengaruh terhadap perbedaan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi, yang didukung dengan hasil *t test* yang signifikan yaitu  $t$  hitung = -2,383 dan  $t$  tabel = 1,984 dengan  $p$ -value = 0,019 ( $< 0,05$ ), dan bentuk strategi koping yang efektif dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh adalah *problem focused coping*, dengan nilai rata-rata yang lebih kecil yaitu 53,1389 dibandingkan nilai rata-rata kelompok *emotional focused coping* yaitu 56,1791.

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi remaja wanita untuk lebih bisa menyadari bahwa setiap manusia diciptakan berbeda satu dengan yang lain. Penerimaan diri disertai rasa bersyukur dengan bentuk dan keadaan yang dimiliki, akan mampu meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dan terhindar dari perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Apabila remaja wanita merasa memiliki kekurangan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, diharapkan remaja segera mengambil tindakan untuk mengatasi masalah penampilan fisik dengan cara-cara mengatasi masalah yang tepat, bukan mengabaikan atau menghindarinya, sehingga masalah yang dihadapi remaja wanita dapat segera diatasi.
- b. Orang tua disarankan untuk dapat lebih memahami perkembangan remaja karena mereka membutuhkan arahan, bimbingan, serta pendampingan untuk dapat menjalani tugas perkembangan agar lebih

optimal, terlebih dalam hal kemampuan remaja untuk menerima fisik sendiri dan mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri remaja, sehingga sesuai dengan apa yang remaja inginkan. Apabila orang tua mengetahui anak putri mereka mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, diharapkan orang tua mampu mengarahkan dan membantu anak untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga masalah ketidakpuasan bentuk tubuh pada anak tidak semakin bertambah tinggi dan menimbulkan dampak kurangnya rasa percaya diri pada anak remaja putri.

- c. Guru SMA, terlebih guru bimbingan konseling disarankan untuk sesekali mengadakan penyuluhan kesehatan mental dengan mengundang pihak yang berkompeten, untuk membantu para siswi dalam memahami keadaan diri mereka dan meningkatkan penerimaan diri, sehingga masalah ketidakpuasan bentuk tubuh tidak akan muncul dan mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Selain itu, pihak sekolah dapat melakukan kegiatan yang dapat menambah ketrampilan siswi untuk memperbaiki penampilan, seperti kursus kecantikan, senam *aerobic* dan sebagainya. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswi dengan penampilan yang lebih baik.
- d. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih mendetail lagi dalam melihat pengaruh dari tiap-tiap bentuk strategi koping dan ketidakpuasan bentuk tubuh, serta lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang perlu dikontrol, yang mungkin mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja wanita, seperti berat badan yang bisa diketahui melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat kepercayaan diri, dan standar bentuk tubuh ideal yang diterapkan oleh remaja. Apabila ingin melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda, memperhatikan kriteria sampel yang akan dijadikan subjek penelitian, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang subjek seperti budaya dan ekonomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C.M. and Revenson, T.A. 1987. Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 2, 337-348.
- Ali, M. dan Asrosi, M. 2008. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta; P.T. Bumi Aksara.
- Asri, D. N. dan Setiasih. 2004. Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 3, 286-296.
- Cheng, C. 2001. Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Setting: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 5, 814- 833.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa. Y.S.D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hapsari, R.A., Karyani, U., Taufik. 2002. Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis ( Studi Kualitatif tentang Bentuk-bentuk Perilaku Koping pada Pengungsi di Madura). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*, 6, 2, 122-129.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. & Gulo, D. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pioner Jaya Siregar.
- McLaren, L., Gauvin, L. 2002. Neighbourhood Level versus Individual Level Correlates Women's Body Dissatisfaction; Toward a Multilevel Understanding of the Role Affluence. *Journal Epidemiol Community Health*, 56, 193-199.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R., 2004. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Koping. [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com). (Diakses pada tanggal 5 Mei 2008).
- Papalia, E.D., Old, S.W., Feldman, R.D. 2008. *Psikologi Perkembangan* (Alih bahasa A.K. Anwar). Jakarta: Kencana.



- Pestanjee, D. M. 1992. *Stress and Coping: The Indian Experience*. New Delhi: Sage Publications.
- Pramadi, A. dan Lasmono, H. K. 2003. Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 18, 4, 326-340.
- Rustiana, H. 2003. Gambaran *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Perilaku Koping Anak-anak Korban Kerusuhan Maluku. *Tazkiya*, 3, 1, 46-63.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Alih bahasa, Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sejcova, L. 2008. Body Dissatisfaction. *Human Affairs*, 18, 171-182.
- Sukanto, M. 2006. Citra Tubuh Perempuan di Media Massa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol.20, No.3, 183-191.
- Troisi, A., Giorgio, L., Alcini, S., Nanni, R.C., Pascuale, C., & Siracusano, A. 2006. Body Dissatisfaction in Women with Eating Disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine*, 46, 449-453.
- Valuntis, A.S., Wister, A.J., Newton, H., Goreczny, A.J., Popp, S., & Vavrek, J. 2008. Relationship among Coping, Weight Preoccupation, and Body Image in College Undergraduates. *Journal of Psychiatry, Psychology, and Mental Health*, 2, 1, 1-11.