

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Remaja merupakan sekelompok penduduk yang berusia sekitar 10-19 tahun (WHO dalam Wulandari 2014). Pertumbuhan dan perkembangan pada saat masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: remaja awal berusia 11-14 tahun, remaja pertengahan berusia 14-17 tahun dan remaja akhir berusia 17-20 tahun, yang sebagian berada di dalam sekolah dan sebagian berada dikelompok masyarakat (Wulandari 2014). Menurut Anna Freud (dalam Putro 2017) masa remaja merupakan suatu proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berkaitan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orang tua, serta cita-citanya. Menurut Yusuf (2012) masa remaja merupakan masa yang paling banyak mendapatkan perhatian ataupun sorotan, hal ini disebabkan karena adanya sifat-sifat khas serta peranannya yang dapat menentukan kehidupan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Pada masa remaja inilah remaja mulai memiliki dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang bisa mengerti serta menolongnya dan teman yang bisa ikut merasakan apa yang dirasakan oleh temannya baik suka maupun duka.

Perkembangan masa remaja merupakan suatu masa peralihan serta perubahan dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa. Pada masa ini remaja mulai mempunyai pemikiran dan tingkah laku yang belum sesuai dengan usianya, sehingga kebanyakan dari remaja sering menampilkan diri yang tidak

sebenarnya misalkan menampilkan dirinya seakan-akan sudah menjadi dewasa, tetapi sesungguhnya secara mental masih belum matang dan belum siap menerima kondisi dirinya yang sudah mulai beranjak menjadi dewasa. Sebagian besar remaja saat ini mulai mengalami yang namanya kesulitan untuk menerima kondisi fisiknya sendiri, dikarenakan pada saat masih masa kanak-kanak mereka sering memiliki konsep pemikiran terkait dengan penampilan diri yang baik (Hurlock dalam Evahani 2012). Sejalan dengan pendapat Yusuf (2012) kondisi-kondisi seperti inilah yang sesuai dengan tugas perkembangan pada masa sekolah, dimana anak-anak diajarkan untuk menjaga dan mengembangkan kebiasaan memelihara badan seperti kebersihan, keselamatan diri, kesehatan serta mengembangkan sikap positif terkait dengan jenis kelaminnya (pria atau wanita) dan menerima dirinya apa adanya dengan baik dari segi wajah maupun bentuk tubuhnya secara positif.

Menurut Nomate dkk (2017) remaja banyak mengalami perubahan pada fisik maupun psikologisnya ketika mereka memasuki usia 10-19 tahun, karena pada masa ini adalah masa yang paling kritis untuk dilalui oleh setiap individu sebagai babak penentuan untuk melewati tahapan perkembangan selanjutnya. Perubahan-perubahan yang paling terlihat jelas pada saat masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat seperti peningkatan tinggi badan serta berat badan yang dikuti dengan berkembangannya kapasitas reproduksi, selain itu ada salah satu aspek psikologis pada masa remaja dimana remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuhnya (*body image*) sendiri. Keadaan inilah yang sering dialami oleh remaja putri daripada remaja laki-laki.

Menurut Santrock (dalam Prima dan Sari 2013) menyatakan bahwa pada saat memasuki masa remaja, biasanya seorang perempuan akan mengalami yang namanya peningkatan lemak tubuh, sehingga dapat membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari kata ideal, berbeda dengan remaja laki-laki yang justru merasa lebih puas dikarenakan massa otot yang dimiliki oleh laki-laki menjadi lebih meningkat. Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winzeler (dalam Prima dan Sari 2013), menyatakan bahwa 73% remaja laki-laki lebih bangga dengan bentuk tubuhnya serta merasa lebih puas dengan berat badan yang dimilikinya, jika dibandingkan remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh maupun berat badan yang dimilikinya sebesar 47%. Penelitian tersebut sama halnya dengan survei yang pernah dilakukan oleh majalah gadis pada tahun (2010), dimana dari 4000 remaja perempuan hanya 19% saja yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan sisanya 81% merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga kebanyakan dari mereka lebih cenderung untuk melakukan diet agar dapat memperbaiki bentuk tubuh yang menurut mereka kurang sesuai atau kurang ideal.

Remaja pada masa ini mulai menganggap penambahan lemak pada tubuhnya merupakan sesuatu hal yang memalukan dan dapat menimbulkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sehingga menyebabkan remaja putri mulai berusaha untuk mengubah bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi mereka sendiri yaitu bentuk tubuh yang kurus dan langsing. Permasalahan-permasalahan inilah yang disebabkan karena banyak remaja putri sering menganggap ukuran tubuhnya lebih besar dibandingkan dengan ukuran tubuh yang sebenarnya serta

menganggap penambahan pada lemak tubuh sebagai sesuatu yang memalukan dan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh itu sendiri (Santrock dalam Wati dan Sumarmi 2017).

Menurut Proverawati dan Erna (2011) pada saat memasuki masa remaja muncullah rasa ketertarikan pada lawan jenisnya, sehingga remaja putri mulai memperhatikan bentuk tubuhnya dan berusaha untuk berpenampilan semenarik mungkin. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh remaja putri untuk mendukung penampilannya dengan cara mengurangi berat badan seperti mengurangi atau membatasi jumlah makanannya serta dengan sengaja memuntahkan makanan yang sudah dimakan, dari cara-cara itulah yang akan berdampak pada gangguan kesehatan misalnya kekurangan kalsium, anemia, status gizi yang buruk, dan lain-lain yang dapat menghambat proses reproduksi maupun pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri.

Berdasarkan dari Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 (dalam Nomate dkk 2017) menyatakan bahwa hasil dari prosentase terkait dengan remaja yang sangat kurus secara nasional yaitu sebanyak 11,1% sedangkan prosentase remaja sangat kurus paling tinggi terjadi di Nusa Tenggara Timur dengan 7,8%. Permasalahan itulah yang disebabkan karena adanya pandangan atau penilaian remaja putri mengenai bentuk tubuhnya yang sebagian besar para remaja menganggap bahwa dirinya mengalami kelebihan berat badan atau mudah mengalami kegemukan, oleh sebab itu apabila seorang remaja yang merasa gemuk serta memiliki berat badan yang berlebih maka mereka akan cenderung memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan mulai menginginkan berat

badannya menjadi berkurang, sehingga muncul adanya kesenjangan antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran tubuh idealnya yang dapat menyebabkan adanya penilaian negatif terhadap tubuhnya, dari situlah yang membuat mereka mempunyai kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran tubuh idealnya (Denich dan Ifdil 2015). Pada kenyataannya hal ini sesuai dengan hasil studi yang dilakukan di Amerika tentang *body image* (citra tubuh) menunjukkan bahwa 70% remaja putri yang diteliti menyatakan keinginannya untuk mengurangi berat badannya karena mereka merasa kurang langsing sebaliknya 15% diantara mereka mengalami obesitas atau kegemukan, kondisi tersebut juga dialami oleh remaja putri yang ada di Indonesia (Voelker 2015).

Menurut Thomson dkk (dalam Prima dan Sari 2013) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja putri daripada laki-laki, karena pada umumnya remaja putri merasa lebih kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan di India dimana pada sebagian remaja menunjukkan adanya 12,5% remaja laki-laki dan 40,8% remaja perempuan mengalami *body image* yang negatif (Waghachavare, 2014). Penelitian yang dilakukan pada seluruh siswi SMA di Surabaya pada 100 remaja putri menunjukkan hasil bahwa 83% mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk penampilannya (Rahmania 2012), dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan biasanya remaja putri sering memberikan penilaian negatif terkait dengan bentuk tubuhnya serta tidak puas akan bentuk tubuhnya sendiri, oleh sebab

itu remaja putri cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif daripada remaja laki-laki.

Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang terjadi di SMK Kartini Jember ada kaitannya dengan aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (dalam Izza dan Mahardayani 2011) mulai dari aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, siswa-siswi di SMK Kartini Jember yang sering kali menilai dirinya secara negatif terkait dengan bentuk tubuh baik itu secara keseluruhan ataupun pada bagian-bagian tertentu. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pasti akan merasa malu terkait dengan bentuk tubuhnya karena mereka merasa seluruh penampilannya selalu diperhatikan oleh orang lain. *Body checking*, siswa-siswi di SMK Kartini Jember yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh akan memeriksa atau mengecek penampilan fisik mereka dengan cara bercermin dan menimbang berat badan. *Kamufase tubuh*, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuhnya dari kondisi yang sebenarnya supaya bisa menenangkan hatinya. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik, siswa-siswi yang mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh merasa malas untuk mengikuti aktivitas atau kegiatan sosial yang ada kaitannya dengan orang lain.

Menurut Ratnawati (2012) munculnya penilaian mengenai bentuk tubuh terutama dikalangan remaja putri terkait dengan standar tubuh yang saat ini lebih mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh ideal atau sempurna. Pernyataan inilah yang dapat membuat remaja putri menjadi kurang percaya diri,

karena selama ini remaja putri selalu menilai dirinya sendiri dengan menggunakan pandangan orang lain yaitu teman sebaya atau teman sepergaulannya, sehingga kebanyakan dari mereka mulai memikirkan dan mempersepsikan apa yang dikatakan oleh orang lain terkait dengan bentuk tubuhnya. Semua itu bermula dari penampilan fisik terlebih dahulu, lalu remaja mulai memberikan gambaran maupun persepsi mengenai bentuk fisik yang dimiliki, setelah itu mereka beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain sampai standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap perempuan, oleh sebab itu dari adanya proses gambaran maupun persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut sebagai *body image* (Denich dan Ifdil 2015).

Pada segi karakteristik ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat dilihat dari individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menurut Ananta (2016). Peneliti menggunakan pendapat tersebut untuk memunculkan fenomena tambahan dalam penelitian antara lain seperti kurang percaya diri, kebanyakan dari siswi perempuan merasa kurang percaya diri ketika mereka memakai baju yang terlalu ketat dan longgar, dikomentari karena terlalu gemuk, kapan langsingnya dan kurang tinggi. Siswa laki-laki dalam hal kurang percaya diri pada saat diberi komentar mengenai fisik misalkan kamu hitam, pendek, kurus dan terlalu tinggi, selanjutnya ketika memakai baju yang warnanya terlalu mencolok serta terlalu ketat. Berikutnya, tidak pernah merasa puas dengan bentuk tubuh apabila dilihat dari versi siswi perempuan mereka tidak pernah puas dengan bagian tubuh pada paha, lengan, dan perut sedangkan menurut siswa laki-laki tidak pernah puas dengan bentuk tubuh pada bagian paha, lengan serta perut dalam hal ini antara

siswa laki-laki dan pendapatnya sama namun memiliki perbedaan terkait dengan cara mereka memperbaikinya, dimana pada sebagian siswi perempuan melakukan perilaku diet dengan menggunakan obat diet untuk siswa laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan olahraga dan mengatur pola makan.

Body image dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu *body image* positif dan negatif, *body image* yang positif yaitu apabila individu memiliki pemikiran tubuh yang positif, maka ia akan merasa puas dengan keadaan tubuh yang ia miliki serta menerima dan menghargai keadaan tubuhnya dengan apa adanya. *Body image* negatif yaitu apabila individu memiliki pemikiran yang negatif terkait dengan tubuhnya maka ia akan selalu membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya lebih ideal, sehingga hal itu dapat mengakibatkan individu merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya, sedangkan *body dissatisfaction* itu sendiri merupakan bagian dari *body image* yang menunjukkan adanya perbedaan antara persepsi tubuh yang ideal dengan keadaan tubuhnya saat ini. Pernyataan tersebut disebabkan karena kebanyakan permasalahan *body image* yang sering terjadi adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat terjadi ketika seseorang tidak suka dengan tubuhnya atau bagian-bagian tertentu pada tubuhnya, sedangkan *body dissatisfaction* merupakan suatu proses pembentukan mengenai perbedaan antara persepsi atau gambaran tubuh ideal yang mereka idam-idamkan dengan persepsi individu terkait ukuran tubuhnya atau hanya sebagai suatu perasaan yang menunjukkan tidak puas saja terhadap ukuran maupun bentuk

tubuh yang diinginkan, oleh sebab itu *body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image* dan saling berkaitan (Ogden dalam Wati dan Sunarmi 2017).

Salah satu bentuk *body image* negatif yaitu Selalu memperdulikan dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, menurut siswi perempuan merasa iri ketika melihat orang lain yang tubuhnya lebih ideal dari dirinya. Sama halnya dengan siswi perempuan terkait dengan perihal tersebut bahwa siswa laki-laki merasa memiliki keinginan yang sama yaitu ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Sensitif, pada siswi perempuan mereka akan merasa sensitif ketika mendapatkan komentar negatif misalkan sehingga membuat perasaannya menjadi marah, jengkel, sebel, dan sampai dipikirkan terus. Hampir sama juga dengan siswa laki-laki mereka akan merasa sensitif saat dikomentari terkait dengan bentuk tubuh maka dia akan marah, jengkel, sebel namun sedikit berbeda karena siswa laki-laki tidak sampai memikirkannya terus. Terakhir, memiliki kebutuhan untuk mendapatkan dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian menurut siswi perempuan kebanyakan mereka jarang mendapatkan dukungan lebih tepatnya sering mendapatkan kritikan dari teman. Siswa laki-laki juga begitu mereka tidak pernah mendapatkan dukungan justru lebih seringnya kritikan dari teman dan keluarga.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau yang biasanya disebut sebagai *body dissatisfaction* merupakan suatu hal yang banyak memperoleh perhatian. Pasalnya salah satu kelompok yang beresiko mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah kaum perempuan, hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Herawati di Jakarta pada tahun 2003 diperoleh informasi bahwa

sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun yang mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Herawati dalam Ananta 2016).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember menunjukkan bahwa beberapa siswa-siswi baik itu laki-laki atau perempuan mulai mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh yang ditimbulkan dari adanya komentar-komentar negatif dari teman sebaya maupun keluarganya, ada juga yang sudah mulai menyadari dengan sendirinya. Komentar-komentar negatif yang biasanya siswa terima seperti dibilang badannya terlalu gemuk, kapan langsingnya, kamu kurus, kurang gemuk serta kurang tinggi hal itu terjadi pada siswi perempuan, sedangkan pada siswa laki-laki juga mendapatkan komentar-komentar negatif dari teman sebaya maupun dari keluarganya. Komentar-komentar negatif yang sering diucapkan oleh keluarganya juga sama dengan teman sebayanya seperti kapan kamu kurus, gendut, hitam, dan pendek.

Semua komentar-komentar negatif yang mereka dapatkan baik itu siswi perempuan maupun laki-laki sejak dari zaman SMP sampai sekarang ini (SMK) meskipun mulai berkurang, ada juga beberapa siswa yang mengatakan bahwa mereka mendapatkan komentar negatif tersebut dari zaman SD, akan tetapi ketika siswa mendapatkan komentar-komentar negatif paling banyak pada waktu masih duduk dibangku SMP. Awal-awalnya semua siswa (laki-laki dan perempuan) ketika mendapatkan komentar-komentar negatif baik itu dari teman sebaya maupun keluarganya mereka semua merasa sedih, jengkel, sebel, ingin marah, dan sakit hati, namun mereka semua (siswa laki-laki ataupun perempuan) tidak pernah

membalas komentar-komentar yang mereka dapatkan dari teman sebaya ataupun keluarganya.

Komentar itulah yang membuat siswa laki-laki maupun perempuan tidak percaya diri awal-awalnya, namun saat ini sudah mulai terbiasa meskipun mereka (siswa laki-laki dan perempuan) masih mendapatkan komentar tersebut. Berbeda dengan siswa perempuan yang masih kurang percaya diri dan sensitif, ada pula beberapa dari siswi perempuan sampai-sampai melakukan diet (menggunakan obat diet) supaya bisa merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal, meskipun hasilnya belum sesuai dengan apa yang diharapkan, akan tetapi ada juga siswi perempuan yang tidak melakukan diet tersebut, sedangkan siswa laki-laki hanya dengan berolahraga seperti lari-lari keliling kompleks, bersepeda, sepak bola dan menjaga pola makan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2010) terkait dengan Perbedaan Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau Dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi, digunakan sebagai rujukan untuk peneliti dalam melakukan penelitian di SMK Kartini Jember karena terbukti ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh saat ini sangat marak terjadi dikalangan remaja khususnya pada remaja putri, namun penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menjadikan bukan hanya remaja putri saja sebagai subjeknya melainkan remaja laki-laki juga akan diteliti, selain itu ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Dampak yang paling serius yaitu dapat mengakibatkan kematian serta penyakit seperti bulmia dan anorexia.

Dampak yang lain juga dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja, misalkan individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh juga akan mengalami depresi, kecemasan, rendahnya harga diri dan kurang percaya diri. Munculnya *body dissatisfaction* pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember memunculkan rasa tidak percaya diri sehingga membuat siswa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain dan memiliki perasaan yang sensitif. Rasa tidak percaya diri ini juga mendorong siswa untuk menggunakan obat diet agar tubuhnya terlihat ideal.

Adanya dampak negatif dari *body dissatisfaction* salah satunya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sangat penting untuk diinformasikan dan dipelajari oleh semua kalangan terutama remaja, karena masa ini membuat individu lebih suka mencari apa yang dia senangi (jati diri) supaya dapat diakui oleh orang lain dan kebanyakan remaja masih belum menerima terkait dengan bentuk tubuh mereka dalam masa pubertas yang berkembang secara cepat. Manfaat lain untuk lembaga yaitu penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan program pengembangan terkait dengan pemahaman siswa mengenai penerimaan bentuk tubuh dalam keadaan apapun, kemudian yang terpenting untuk remaja terkait dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yaitu diharapkan bahwa seluruh siswa-siswi baik laki-laki maupun perempuan dapat menerima kondisi fisik atau bentuk tubuh mereka dalam keadaan apapun serta untuk meningkatkan rasa percaya diri pada setiap individu agar terhindar dari adanya perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan bawasannya peneliti berminat untuk meneliti tentang perbedaan *body dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan dari jenis kelamin di SMK Kartini Jember.

B. Rumusan Masalah

Adakah perbedaan *body dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan dari jenis kelamin di SMK Kartini Jember?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *body dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan dari jenis kelamin di SMK Kartini Jember.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang psikologi mengenai ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian agar sekolah mengetahui tentang *body dissatisfaction* pada remaja khususnya siswa-siswi di SMK Kartini Jember, terutama dampak yang ditimbulkan dari

adanya *body dissatisfaction* itu sendiri serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan program pengembangan terkait dengan pemahaman siswa mengenai penerimaan bentuk tubuh dalam keadaan apapun.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tambahan terkait dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) pada siswa-siswi di SMK Kartini Jember dengan mematahkan persepsi mereka mengenai standar kecantikan yang telah ditetapkan oleh masyarakat bawasannya cantik dan tampan itu tidak harus putih, tinggi, langsing, ideal, karena setiap individu memiliki keunikan masing-masing.

E. Keaslian Penelitian

Dalam melakukan penelitian terkait dengan “Perbedaan *Body Dissatisfaction* pada siswa-siswi berdasarkan jenis kelamin di SMK Kartini Jember”. Peneliti melakukan peninjauan terkait dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Setelah itu peneliti menggunakan 5 penelitian terkait dengan *body dissatisfaction* sebagai acuannya

1. Sari (2010) dengan judul Perbedaan Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau Dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita Di SMA Negeri 2 Ngawi. 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 coping 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 coping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. Perbedaan dari peneliti yang sebelumnya dengan yang akan dilakukan bawasannya alat ukur yang digunakan juga berbeda, subjek penelitian menggunakan siswa-siswi SMK laki-laki dan perempuan.

2. Izza dan Mahardayani. (2011) dengan judul Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan Interaksi Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *body dissatisfaction* dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri, sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI IPS MA NU Banat Kudus dengan jumlah subjek 78 siswi. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan studi populasi. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala kepercayaan diri, skala *body dissatisfaction* dan skala interaksi sosial. Hasil analisis data dengan menggunakan Analisis Regresi dimana

perhitungan menggunakan komputer dengan program SPSS 15,0 for windows. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiganya r_{xy} sebesar 0,652 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) ini berarti menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. Hal yang membedakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada alat ukur yang akan digunakan, dimana alat ukur untuk penelitian terlebih dahulu menggunakan tiga skala yaitu skala interaksi sosial, skala *body dissatisfaction* dan skala kepercayaan diri sedangkan untuk penelitian yang akan dilakukan menggunakan alat ukur skala *body dissatisfaction*nya saja, dan sampel yang digunakan sama yaitu siswa. Saran bagi peneliti: disarankan agar dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dari sisi penyempurnaan item dan melibatkan pengaruh faktor-faktor lain selain *body dissatisfaction* dan interaksi sosial

3. Kartikasari. (2013) dengan judul *Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* (yang diukur dengan *body shape questionnaire*) dan *psychological well being* pada karyawati (yang diukur dengan *psychological well being scale*). Pengukuran ini dilakukan pada 140 sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*) pada karyawati yang bekerja di Asuransi Bumi Putra cabang Tulungagung dan Trenggalek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hal yang membedakan antara penelitian

yang terdahulu dengan sekarang yaitu terletak pada sampel yang digunakan dimana sampel penelitian yang terdahulu menggunakan karyawan, sedangkan untuk sekarang menggunakan sampel siswa. Peneliti juga disarankan untuk lebih mengidentifikasi umur dari subjek yang akan diteliti, sebagai contoh hanya subjek dengan umur dewasa awal atau dewasa madya agar didapat hasil penelitian yang dapat disesuaikan dengan karakteristik umur subjek

4. Prima dan Sari. (2013) dengan judul Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 96 remaja putri yang masih bersekolah ditingkat sekolah lanjutan pertama dengan rentang usia antara 12-15 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet yang disusun berdasarkan 3 aspek dari teori perilaku diet yang dikemukakan oleh Polivy (1978) yaitu aspek eksternal, aspek emosional dan aspek pengekangan, sedangkan skala *body dissatisfaction* disusun berdasarkan komponen ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dari Thomson dk. (Odang, 2005) yaitu komponen afektif, komponen kognitif, dan komponen perilaku. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Hal yang membedakan dari penelitian yang terdahulu yaitu terletak pada sampel dan juga alat ukur yang digunakan, dimana sampel yang digunakan penelitian terdahulu adalah siswa SMP sedangkan untuk penelitian

saat ini adalah siswa-siswi SMK, untuk skala yang digunakan dalam penelitian saat ini peneliti menggunakan aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (dalam Izza dan Mahardayani, 2011) yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial, *body checking*, kamuflse tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Saran untuk peneliti selanjutnya, mengganti subjek penelitian dengan tingkatan usia yang berbeda. Supaya bisa melihat tingkat *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku dietnya. Hal tersebut dilakukan untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian yang menggunakan subjek pada tingkat usia yang berbeda, sebab setiap tahap perkembangan remaja mulai dari remaja awal sampai akhir memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

Ananta, A. (2016) dengan judul *Penurunan Body Dissatisfaction pada Perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa emerging adulthood antara sebelum dan sesudah diberikannya gratitude intervention. Subjek penelitian ini terdiri dari dua orang yang mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan model kuasi eksperimen, untuk pengambilan data asesmen dilakukan dengan cara wawancara, observasi, *body shape questionnaire*, *figural rating scale*, dan kuesioner bersyukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat penurunan *body dissatisfaction* setelah diberikannya *gratitude intervention* ($p= 0,180 > 0,05$), namun secara analisa deskriptif *gratitude*

intervention dapat memberikan dampak positif dengan menurunkan *body dissatisfaction*. Hal yang membedakan dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada subjek yang diteliti, dimana peneliti terdahulu menggunakan 2 subjek sebagai bahan penelitiannya. Sedangkan untuk penelitian saat ini peneliti menggunakan sampel siswa-siswi SMK. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah perempuan maka dalam penelitian selanjutnya dapat dilihat pemberian *gratitude intervention* terhadap penurunan *body dissatisfaction* pada laki-laki, serta perlu ditambahkan pemberian pengetahuan kepada subjek mengenai pola diet yang tepat sehingga subjek menjadi lebih memiliki kesadaran terhadap keadaan saat ini apakah sudah menerapkan pola diet yang tepat ataupun belum.

