

Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita

Cut Metia

Institut Agama Islam Negeri Medan - Sumatera Utara

metia_c@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita. Remaja wanita yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert menggunakan strategi coping jenis problem focused coping yang lebih baik dibanding wanita yang memiliki tipe kepribadian introvert yang cenderung menggunakan strategi coping jenis emotinal focused coping. Jumlah subyek penelitian ada 120 remaja wanita. Proses pengambilan subyek menggunakan teknik Purposive Sampling. Data diambil dengan menggunakan skala strategi coping terhadap bentuk tubuh dan skala kepribadian. Analisis data menggunakan anava satu jalur, didapatkan nilai koefisien perbedaan Anava $F=1,742$ dengan koefisien signifikansi $0,009$., maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari kepribadian.

Kata kunci : tipe kepribadian, strategi coping terhadap bentuk tubuh

Abstract

The purpose of this study was to determine the coping strategy of the body in terms of personality types in young women. Adolescent women who have the extroverted personality types using coping strategies problem focused coping better than women who have an introverted personality types tend to use coping strategies focused coping emotinal Amount subject of research there were 120 young women. The process of taking subjects using purposive sampling technique. Data taken using the scala coping strategy against scala body shape and personality. Analysis of the data using a variant lines, obtained coefficient difference Anava $F = 1.742$ with significance coefficients 0009 ., It can be concluded that there are differences in coping strategy against the body in terms of personality.

Key words : personality, body shape coping strategy

Pendahuluan

Dari sekian banyaknya problema yang dialami para remaja, perkembangan fisik adalah salah satu problema penting yang berkaitan erat dengan diri pribadi para remaja. Ketidakmampuan para remaja menerima keadaan fisik yang berkembang tidak stabil (tidak sesuai dengan harapannya) akan mengakibatkan para remaja merasa kurang nyaman dan tidak percaya diri. Sebagai contoh penelitian yang dilakukan pada remaja di Australia menyatakan bahwa 70-76% remaja menginginkan bentuk tubuh lebih kurus dari ukuran tubuh yang dimiliki saat ini, bahkan lebih dari 50% berusaha mengurangi berat badan, padahal hanya sebagian kecil remaja wanita yang benar-benar mengalami kelebihan berat

badan (*Victorian Government Departement of Human Services, 2002*). Hal ini membuat remaja cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap pengontrolan bentuk tubuhnya (Papalia dkk, 2008). Pengaruh lingkungan dan media massa seolah-olah mengatakan semakin kurus bentuk tubuh seseorang maka semakin cantiklah orang tersebut. Akibatnya, banyak remaja merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliki dan melakukan apapun yang dianggap dapat membantu remaja memperoleh bentuk tubuh yang diinginkan, mulai dari diet mati-matian, olahraga, obat-obat pelangsing, hingga bedah kecantikan.

Fenomena tersebut, didukung oleh penelitian yang dilakukan *Harvard University* bekerjasama dengan *Dove*, menyebutkan 3% wanita Asia yakin diri mereka cantik dan memiliki tubuh ideal, sedangkan di Indonesia 40% merasa puas dengan bentuk tubuh dan kecantikannya, hal ini dinilai berdasar perilaku wanita terhadap beberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005). Ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) berhubungan dengan citra tubuh seseorang, yaitu gambaran kepribadian seseorang terhadap bentuk yang dimiliki. Bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuh, serta bagaimana penilaian terhadap dirinya (Rini, 2005).

Kondisi di atas tercermin pada remaja wanita di SMA Nurul Azizi Medan, sebagian remaja wanita menyatakan bahwa mereka menginginkan bentuk tubuh yang ideal dari bentuk tubuh yang dimiliki saat ini. Penampilan yang dianggap kurang ideal menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sehingga menimbulkan masalah bagi mereka. Salah seorang remaja wanita mengatakan bahwa bentuk tubuh yang dimiliki saat ini membuat remaja kurang percaya diri dihadapan banyak orang dan merasa enggan untuk bersosialisasi dengan teman-teman karena merasa akan ditolak oleh teman-teman dan lingkungan di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Asri dan Setiasih (2004); Hurlock (2006) menyatakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri, memiliki konsep diri yang kurang baik, dan harga diri yang rendah.

Tidak salah jika ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, karena selain mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri sendiri, bahkan menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan dan kematian. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Troisi dkk. (2006) bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh memiliki hubungan dengan kecemasan. Namun kondisi tersebut dapat diatasi dengan cara melakukan suatu strategi yang disebut dengan strategi coping.

Strategi coping terhadap bentuk tubuh merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah (bentuk tubuh) yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif dan perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Hal ini bisa di atasi melalui *problem focused coping* yaitu individu secara aktif mencari penyelesaian masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Sedangkan *emosional focused coping* yaitu individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Lazarus & Folkman dalam Rustiana, 2003). Strategi coping yang diterapkan oleh remaja

yang satu dengan remaja yang lain berbeda dan fleksibel, namun semua orang melakukan strategi coping secara dinamis untuk mengubah secara konstan pikiran dan perilaku tersebut dalam merespons perubahan tentang penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng, 2001).

Dalam mengatasi masalah bentuk tubuh yang di alami remaja wanita di SMA Nurul Azizi Medan, Strategi coping yang dilakukan mereka terhadap bentuk tubuh salah satunya dipengaruhi oleh faktor tipe kepribadian. Pada penelitian ini, tipe kepribadian di fokuskan pada dua tipe yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert. Masing-masing tipe kepribadian ini akan mempengaruhi strategi coping yang dilakukan remaja wanita terhadap bentuk tubuh. Mereka yang tergolong tipe kepribadian ekstrovert adalah individu tergolong orang yang ekspresif, ramah, dan lebih cepat beradaptasi didalam lingkungan yang baru. Sedangkan tipe kepribadian introvert adalah individu yang relatif tertutup, dan jarang berinisiatif untuk memulai suatu komunikasi dilingkungan yang baru.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Jung (dalam Suryabrata, 2008) Tipe kepribadian ekstrovert dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia diluar dirinya. Orientasinya terutama tertuju ke luar; pikiran, perasaan serta tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya. Tipe kepribadian introvert dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasinya tertuju ke dalam; pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya terutama ditentukan oleh faktor-faktor subjektif.

Lebih lanjut Taylor (2006) menjelaskan bahwa beberapa tipe kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi coping yang digunakan, seperti kepribadian optimistik (ekstrovert) yang dapat diasosiasikan dengan kecenderungan penggunaan *problem focused coping*, dengan mempertimbangkan dukungan sosial dan penekanan pada pandangan positif terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Seseorang yang optimis akan lebih antusias untuk mencari pemecahan masalah, karena mereka yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan mau berpikir dan berusaha untuk mencoba, bukan malah pasrah karena semua yang terjadi dalam hidup seseorang memang sudah nasib. Sedangkan tipe introvert cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* yang salah satu bentuknya adalah berangan-angan, mengkritik diri sendiri, menolak, melupakannya, dan menghindar dari masalah. (Troisi dkk, 2006)

Selanjutnya berdasarkan permasalahan di atas penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita.

Teori

Strategi Coping

Strategi coping adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat adanya masalah yang sedang dihadapinya, guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Selain itu strategi coping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari, 2002).

Menurut Aldwin dan Revenson, Lazarus dan Folkman (dalam Rustiana, 2003), bentuk strategi coping ada 2 yaitu : 1). ***Problem focused coping*** (Strategi coping 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. 2) **Emotional focused coping** (strategi coping berfokus pada emosi). Strategi ini mengikutsertakan usaha mengubah emosi, berdasarkan pengalaman yang disebabkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres.

Selanjutnya Aldwin dan Revenson (1987), menjelaskan bentuk strategi coping secara spesifik atau indikator perilakunya, antara lain:

- a. **Problem focused coping**. Seseorang yang menggunakan strategi coping 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 coping berfokus pada emosi). Strategi coping 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.

Di sisi lain, Lazarus dan Folkman (dalam Pramadi dan Lasmono, 2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap strategi coping dipengaruhi oleh 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 coping antara lain: kondisi penyebab stres, sistem budaya, dan dukungan sosial.

Tipe Kepribadian

Eysenck & Wilson (1982) mengklasifikasikan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert menurutnya aspek-aspek kepribadian yang mendasarinya, yaitu: **1) Activity** : pada aspek ini diukur bagaimana subjek dalam melakukan aktivitasnya, apakah energik dan gesit atau sebaliknya lamban dan tidak bergairah. Bagaimana subjek menikmati setiap pekerjaan yang dilakukan, jenis pekerjaan atau aktivitas apa yang disukainya. **2) Sociability** : mengukur bagaimana individu melakukan kontak sosial. Apakah interaksi sosial individu ditandai dengan

banyak teman, suka bergaul, menyukai kegiatan sosial, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, menyukai suasana ramah tamah, atau sebaliknya individu kurang dalam kontak sosial, merasa minder dalam pergaulan, menyukai aktivitas sendiri. **3) Risk Taking** : mengukur apakah berani mengambil resiko atas tindakannya dan menyukai tantangan dalam aktivitasnya. **4) Impulsiveness** : membedakan kecenderungan ekstrovert dan introvert berdasarkan cara individu mengambil tindakan, apakah cenderung impulsive, tanpa berfikir secara matang keuntungan dan kerugiannya atau sebaliknya mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensinya. **5) Expressiveness** : mengukur bagaimana individu mengekspresikan emosi baik dan sedih, senang, dan takut. Apakah cenderung sentimental, mudah merubah pendirian, penuh perasaan, atau sebaliknya mampu mengontrol emosi dan pikirannya, dingin, dan tenang. **6) Reflectiveness** : mengukur bagaimana ketertarikan individu pada ide, abstrak, pertanyaan filosofis. Apakah individu cenderung suka berfikir teoritis daripada bertindak, instropektif. **7) Responsibility** : membedakan individu berdasarkan tanggung jawab terhadap tindakan maupun pekerjaannya.

Selanjutnya, hipotesis yang diajukan ada perbedaan strategi coping remaja wanita terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian. Dengan asumsi bahwa remaja wanita yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert lebih menggunakan strategi coping jenis *problem focused coping* yang lebih baik dibanding wanita yang memiliki tipe kepribadian introvert yang cenderung menggunakan strategi coping jenis *emotional focused coping*.

Metode Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tergantung strategi coping terhadap bentuk tubuh dan variabel bebas tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert). Definisi operasional variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Strategi coping terhadap bentuk tubuh

Strategi coping terhadap bentuk tubuh merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah bentuk tubuh yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif berupa menyusun rencana-rencana yang dilakukan maupun perubahan perilaku berupa usaha yang di tunjukkan kepada orang lain guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Pengukuran strategi coping mengacu pada kesimpulan peneliti terhadap dimensi perilaku dari strategi coping yang dikemukakan oleh Aldwin dan Revenson (1987) melalui usaha yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dengan aspek *exercised caution*, *instrumental action*, dan *support mobilization* atau usaha mengatasi stres yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dengan aspek *escapism*, *minimization*, dan *seeking meaning*. Peneliti tidak memasukan *negotiation* dan *self blame* dengan alasan ke dua aspek ini kurang bisa mengungkap strategi coping terhadap bentuk tubuh.

2. Tipe kepribadian

Tipe kepribadian dalam penelitian ini mengacu pada batasan teoritis dari Eysenck dan Wilson (1982) yang membedakan tipe kepribadian menjadi dua macam, yaitu: tipe kepribadian *extrovert* dan *introvert*. a). Tipe kepribadian *ekstrovert* orientasi jiwanya terarah ke luar, kepada objek dan hubungan antar objek. b). Tipe kepribadian *introvert* orientasi jiwanya terarah ke dalam diri, dalam pengambilan keputusan maka nilai-nilai subjektif berperan penting. Variabel tipe kepribadian ini diukur dengan menggunakan skala *extrovert-introvert* berdasarkan ciri-ciri tingkah laku yang operasional pada tipe

kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* menurut aspek-aspek kepribadian yang mendasarinya, (Eysenck dan Wilson, 1982). Dalam skala ini diukur tujuh komponen yaitu : *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness*, dan *responsibility*.

Subjek penelitian adalah siswi SMA Nurul Azizi kelas X dan XI yang berjumlah 120 wanita. Peneliti tidak mengikut sertakan siswi kelas XII dengan alasan siswi sedang mempersiapkan ujian akhir. Selanjutnya syarat utama yang dilakukan adalah subjek yang digunakan dalam penelitian ini siswi wanita benar-benar tidak puas dengan bentuk tubuh. Proses seleksi siswi diperoleh dari : 1). Guru BK yang memberi informasi kepada peneliti bahwasanya ada beberapa siswi ketika berkonsultasi merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. 2). Siswi yang gagal dalam seleksi mengikuti perlombaan putri bertubuh ideal dan sehat yang disponsor oleh Pond's. Hal ini sesuai dengan pendapat Lingga (2004) menyatakan bahwa memiliki bentuk tubuh yang proporsional dianggap sebagai tubuh yang kurus langsing semampai dengan ukuran yang kecil dan tanpa adanya kelebihan lemak.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* didasarkan pada ciri-ciri yaitu berat badan disesuaikan dengan tinggi badan. Dan usia 15–17 Tahun. Selain itu, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala strategi coping terhadap bentuk tubuh dan skala tipe kepribadian. Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah Anava 1 jalur untuk mencari perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan uji coba skala ini dilakukan pada tanggal 09 April 2012 pada siswi kelas X dan XI. Berdasarkan hasil uji coba skala strategi coping menunjukkan bahwa dari 40 butir skala yang tersebar dalam 2 aspek, dijumpai 3 butir yang gugur dan 37 butir yang valid. Butir valid memiliki koefisien korelasi antara r_{xy} 0,332 sampai r_{xy} 0,976. kemudian dari pengujian reliabilitas butir-butir yang valid dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach diperoleh $r_{tt} = 0,982$. Hal ini berarti skala yang telah disusun dinyatakan reliabel, yakni dapat diandalkan untuk digunakan pada saat yang lain dalam mengungkap strategi coping. Untuk lebih jelasnya distribusi butir valid dan gugur skala strategi coping setelah diuji dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Butir Skala Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Setelah Diuji

Kategori	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah		Jumlah total
			Valid	gugur	Valid	Gugur	
<i>Problem focused coping</i>	Menahan diri	Bersabar	1,4	-	19	1	37
		Berhati-hati	2,3	-			
		Meminta pendapat	5,6	-			
	Tindakan instrumental	Kreatif	7,9	-			
		Selektif	8,12	10			
	Dukungan untuk berubah	Informasi	11,13,15,17	-			
		Peralatan	14,16	-			
		emosional	18,19,20	-			
	<i>Emotional focused coping</i>	Pelarian dari masalah	Berkhayal	21,23,25			
Menjauhi pusat masalah			22,24,26	28			
Pengabaian		Melupakan	29,30,31	27			
		Tidak memperhatikan masalah	33,35,37	-			
Pencarian arti		Berdo'a	32,34	-			
		Meningkatkan keimanan	36,38,39,40	-			

Selanjutnya hasil uji coba skala tipe kepribadian menunjukkan bahwa dari 42 butir skala yang tersebar dalam 7 aspek, dijumpai 10 butir yang gugur dan 32 butir yang valid. Butir valid memiliki koefisien korelasi antara r_{xy} 0,300 sampai r_{xy} 0,558. Kemudian dari pengujian reliabilitas butir-butir yang valid dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach diperoleh $r_{tt} = 0,788$. Hal ini berarti skala yang telah disusun dinyatakan reliabel, yakni dapat diandalkan untuk digunakan pada saat yang lain dalam mengungkap tipe kepribadian. Untuk lebih jelasnya distribusi butir valid dan gugur skala tipe kepribadian setelah diuji dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2
Distribusi Butir Skala Tipe Kepribadian Setelah Diuji

Aspek	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah	
		Favourable		Unfavourable		valid	Gugur
		valid	gugur	valid	gugur		
Aktifitas	Energik × tidak bergairah	1	-	5	-	5	1
	Gesit × lamban	3	-	7	-		
	Berkelompok × individual	2	-		4		
Kehidupan sosial	Banyak teman × sedikit teman	6, 8	-	9, 11	-	8	-
	Suka kegiatan sosial × kurang suka kegiatan sosial	10	-	13	-		
	Mudah beradaptasi × sulit beradaptasi	12	-	15	-		
Mengambil resiko	Berani × takut	14	-	17	-	4	-
	Suka tantangan × tidak suka tantangan	16	-	19	-		
Menurutkan gerak hati	Tidak mempertimbangkan konsekuensi × mempertimbangkan konsekuensi	18, 20, 22	-		21,2 3,25	3	3
Menyatakan perasaan	Tidak bisa mengontrol emosi × bisa mengontrol emosi	26, 28, 24	-	27, 29, 30	-	6	-
Membandingkan	Teoritis × instropektif	36	32,3 4	35, 33	31	3	3
Bertanggung jawab	Kurang bertanggung jawab × bertanggung jawab	42, 40	38	37	39,4 1	3	3
Jumlah		18	3	14	7	32	10

Dengan melihat hasil uji coba skala tipe kepribadian, diketahui bahwa dari 42 butir pernyataan terdapat 10 butir yang gugur dan 32 butir yang valid. Kemudian dari skala strategi coping terhadap bentuk tubuh, diketahui bahwa dari 40 butir pernyataan terdapat 3 butir yang gugur dan 37 butir yang valid. Sejalan dengan sistem yang digunakan dalam penelitian ini, maka data dari butir-butir valid tersebut, diambil untuk digunakan sebagai data penelitian.

Khusus untuk variabel tipe kepribadian, terlebih dahulu perlu dilakukan perhitungan untuk menentukan berapa jumlah siswi untuk masing-masing tipe kepribadian. Perhi-

tungan ini dihitung berdasarkan rentangan nilai yang di peroleh masing-masing subjek, dengan pertimbangan semakin kecil nilai yang di peroleh maka subjek tergolong tipe kepribadian introvert dan sebaliknya semakin besar nilai subjek maka tergolong tipe kepribadian ekstrovert. Dengan keterbatasan jumlah subjek yang ada dan hasil dari data setelah di uji coba, maka peneliti memperbesar rentangan nilai sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Sebagai ketentuan, nilai yang berada di atas 17 digolongkan sebagai tipe kepribadian ekstrovert, nilai yang berada di antara 13 sampai 17 digolongkan sebagai tipe kepribadian ambivert dan nilai di bawah 13 digolongkan sebagai tipe kepribadian introvert.

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa dari 143 orang wanita, diketahui 87 orang bertipe kepribadian ekstrovert, 23 orang bertipe kepribadian ambivert dan 33 orang bertipe kepribadian introvert. Remaja wanita yang bertipe kepribadian ambivert yang berjumlah 23 orang, tidak diikuti dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian. Kondisi ini dilakukan supaya data yang diperoleh tidak bias, sehingga terlihat jelas mana siswi yang tergolong tipe kepribadian introvert dan siswi tipe kepribadian ekstrovert. Jadi jumlah subjek penelitian yang di pakai dalam penelitian ini adalah 120 orang.

Langkah berikutnya yang dilakukan dalam melakukan skoring untuk skala strategi coping terhadap bentuk tubuh dan tipe kepribadian adalah melihat jumlah nilai total masing-masing remaja wanita untuk masing-masing tipe kepribadian, dan inilah yang menjadi data induk penelitian, dimana untuk remaja wanita yang bertipe kepribadian introvert diberi kode 1 dan remaja wanita yang bertipe kepribadian ekstrovert diberi kode 2.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis varians 1 jalur, untuk melihat perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian yakni antara remaja wanita yang bertipe kepribadian ekstrovert dan remaja wanita yang bertipe kepribadian introvert.

Namun sebelum data dianalisis dengan teknik analisis varians 1 jalur, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu data tipe kepribadian dan strategi coping, yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji homogenitas varians.

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas sebaran

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurve normal. Uji normalitas ini di analisis dengan menggunakan rumus Kolmogorov dan Smirnov. Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa variabel strategi coping telah menyebar mengikuti bentuk kurve normal. Sebagai kriteria apabila $p > 0,050$ maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,050$ sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi dan pamardingsih, 2000). Tabel 3 berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran.

Tabel 3
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Mean	K-S	SD	Sig	Keterangan
Strategi Coping	111,31	0,63	11,49	0,82	Normal

b. Uji homogenitas varians

Tujuan dari uji homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah subjek penelitian yang dalam aspek psikologis, misalnya berstatus sebagai remaja sekolah bersifat sama (homogen). Berdasarkan uji homogenitas varians diketahui bahwa subjek penelitian berasal dari sampel yang homogen. Sebagai kriterianya apabila p beda $> 0,050$ maka dinyatakan homogen. Dari hasil uji homogenitas, diketahui bahwa nilai uji homogenitas yang diperoleh sebesar 4,415 dengan nilai signifikansi 0,114.

Tabel 4
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians

F	df1	df2	Sig
4,415	2	141	0,014

2. Perhitungan Analisis Varians 1 Jalur

Berdasarkan hasil perhitungan dari Analisis Varians 1 jalur, diketahui terdapat perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian remaja wanita. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan Anava $F = 1,742$ dengan koefisien signifikansi 0,009. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,010. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian, diterima.

Selanjutnya dengan melihat nilai mean diketahui bahwa remaja wanita yang bertipe kepribadian ekstrovert memiliki strategi coping yang lebih baik dengan nilai mean 153,67 dibanding dengan remaja wanita yang bertipe kepribadian introvert dengan nilai mean 104,18.

Apabila dilihat dari nilai mean dari masing-masing variabel, maka bisa dilihat bahwa remaja yang bertipe kepribadian ekstrovert cenderung memilih strategi coping dalam bentuk *problem focused coping*, dengan perbandingan mean *problem focused coping* (44,22) lebih besar dari mean *emotional focused coping* (19,45). Sedangkan remaja yang bertipe kepribadian introvert cenderung memilih strategi coping dalam bentuk *emotional focused coping*, dengan perbandingan mean *emotional focused coping* (64,70) lebih besar dari mean *problem focused coping* (24,48).

Tabel 5
Rangkuman Hasil Analisis Varians 1 Jalur

Sumber	JK	db	RK	F	Sig
Corrected model	10374,235	2	5187,117	1,742	0,009
Problem f.c	666,281	1	666,281	2,634	0,007
Emotional f.c	5575,956	1	5575,956	2,852	0,014

Tabel 6
Statistik Induk

Sumber	N	Nilai Mean	SD
Introvert	33	104.18	112.698
Ekstrovert	87	153.67	12.026
Total	120	98.66	54.850

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh yang sangat signifikan ditinjau dari tipe kepribadian remaja wanita. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan Anava $F = 1,742$ dengan koefisien signifikansi $0,009$. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari $0,010$. Dengan demikian maka hipotesis yang di ajukan yang berbunyi ada perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian, diterima. Selanjutnya dengan melihat nilai mean diketahui bahwa remaja wanita yang bertipe kepribadian ekstrovert memiliki strategi coping yang lebih baik dengan nilai mean $153,67$ dibanding dengan remaja wanita yang bertipe kepribadian introvert dengan nilai mean $104,18$.

Dilihat dari nilai mean dari masing-masing variabel, maka bisa dilihat bahwa remaja yang bertipe kepribadian ekstrovert cenderung memilih strategi coping dalam bentuk *problem focused coping*. Sedangkan remaja yang bertipe kepribadian introvert cenderung memilih strategi coping dalam bentuk *emotional focused coping*.

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa strategi coping dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimiliki masing-masing individu. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mu'tadin (2002) strategi coping 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 diri.

Dalam melakukan perubahan kognitif maupun perilaku, masing-masing individu akan berbeda sesuai dengan tipe kepribadian masing-masing individu yang bersangkutan. Hal ini sejalan dengan apa yang di kemukakan oleh Tanumidjojo dkk. (2004), seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah; atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang cukup kuat, namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *emotional focused coping*.

Taylor (2006) mengemukakan bahwa beberapa kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi coping yang digunakan, seperti kepribadian optimistik yang dapat diasosiasikan dengan kecenderungan penggunaan *problem focused coping*, dengan mempertimbangkan dukungan sosial dan penekanan pada pandangan positif terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Seseorang yang optimis akan lebih berantusias untuk mencari pemecahan masalah, karena mereka yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan mau berpikir dan berusaha untuk mencoba, bukan malah pasrah karena semua yang terjadi dalam hidup seseorang memang sudah nasib.

Hasil lain yang dapat dilihat dari penelitian ini, secara umum remaja wanita yang bersekolah di SMA Nurul Azizi Medan, memilih strategi coping dalam bentuk *problem focused*

coping yang baik dalam mengatasi masalah bentuk tubuh yang dihadapi dan memiliki tipe kepribadian ekstrovert.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian.

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain: 1) Bagi remaja wanita sebaiknya janganlah merasa bahwa apabila tergolong pada salah satu kelompok tipe kepribadian ataupun strategi coping membuat sikap remaja semakin tidak percaya diri. Setiap individu memiliki kekuatan dan kelemahannya tersendiri, maka sikap yang tepat adalah menggali hal yang positif dan menanggulangi aspek negatif yang ada. Para remaja sebaiknya dapat memilih strategi coping yang baik dalam mengatasi masalah bentuk tubuhnya. 2) Bagi orang tua dan guru bimbingan konseling sebaiknya dapat memberikan masukan/dukungan positif yang berkenaan dengan masalah remaja. Dengan adanya dukungan dari lingkungan (keluarga dan sekolah) dapat membuat remaja lebih tepat memilih strategi coping dalam mengatasi masalah terhadap bentuk tubuh. 3) Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya lebih memperbanyak jumlah subjek dan faktor-faktor lain seperti faktor budaya, dukungan social, tingkat pendidikan, kematangan emosional, dan status sosial ekonomi.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Barus, G.B.R. 2011. *Perbedaan perilaku asertif dilihat dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada perawat rumah sakit umum kabanjahe*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Felicia , N. 2009 . *Mengapa Wanita Bermasalah dengan Citra Tubuhnya?* . www. female. Kompas. com. (diakses tanggal 6 Oktober 2009)
- Gunarsa, S.D dan Gunarsa,Y.S.D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Bpk Gunung Mulia.
- Hurlock, E.B. 2006. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Husnah, N. 2009. *Strategi coping stress di tinjau dari tingkat pendidikan waria*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Kartono, K. & Gulo, D. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya Siregar.
- Kuntadi, H. 2004. *Gaya Pengambilan Keputusan ditinjau dari Tipe Kepribadian*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Program PascaSarjana Universitas Gadjah Mada.
- Moernantyo, J . 2005. *Perempuan dan Idealisme Cantiknya*. www. Multiply. Com/Journal. (diakses tanggal 9 September 2009)

- Mu'tadin, Z . 2002. *Strategi Koping* . www.c – Psikologi. com. (diakses tanggal 5 Mei 2008)
- Pestanjee, D.M. 1992. *Stress and coping: The Indian Experience*. New Delhi: Sage Publications.
- Pramadi, A. & Lasmono, H.K. 2003. Coping stress pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Anima: Indonesian Psychological Journal*. 18,4,326-340.
- Rini, J.F . 2005 . *Mencemaskan Penampilan* . www. e – Psikologi. com. (diakses tanggal 12 Oktober 2009)
- Rosen . 2006 . *Haruskah Menjadi Langsing ?* . www. hisyambasyeban. Wordprees. com . (diakses tanggal 7 Maret 2009)
- Rustiana, H. 2003. *Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan Perilaku Koping Anak-anak Korban Kerusakan Maluku*. *Tazkiya*. 3,1,46-63.
- Suherman, R.A. & Yuanita, R.A. 2000. *Eksistensi tipe kepribadian dalam pekerjaan*. *Jurnal Psikologi.S*, 1-12.
- Sukamto , M .2006 . *Citra Tubuh Perempuan di Media Massa* . *Anima. Indonesia Psychological Journal*. vol 20 NO. 3, 183-191.
- Suryabrata, S. 2008 . *Psikologi Kepribadian* . Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Wulandari, I. 2009. *Perbedaan perilaku asertif di tinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada perawat di rumah sakit Mitra Sejati Medan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.